



# El tipus d'amor que hauries de tenir amb la teva parella

[inicentrareport]L'experta en relacions Jourdan Travers ha explicat a *Psychology Today* que **l'amor més durador i sòlid és el de companyia, el qual està construït a base d'experiències compartides, el respecte mutu i la comprensió mútua.**

Tot i que no és un amor tan emocionant com el passional, **és autèntic i resistent**. A més, té molts beneficis. D'una banda, **proporciona molta estabilitat**, la qual cosa serveix com a suport emocional en els moments difícils. I, d'altra banda, **és un tipus de connexió romàntica molt profunda** i impossible d'aconseguir en un amor passional.

A més, en una relació basada en la companyia **"és més probable que busquis el creixement personal i l'autodescobriment sabent que tens a un/a company/a ferm/a al teu costat"**.

El problema és que **moltes persones no són capaces de passar de l'amor passional al de companyia**. Per fer-ho fàcil, **l'experta recomana tractar a la parella com un/a amic/ga** (sense oblidar que és la teva parella) i **cultivar amistats més enllà de la relació**, ja que això afavoreix la superació de conflictes.

[ficentrareport]