
Alcuni miti da sfatare sull'amore

Autore: Benedetta Ionata

Fonte: Città Nuova

La visione che abbiamo sulle relazioni è piena di miti difficili da sfatare. Vediamone alcuni

Una cosa è certa: l'amore e le relazioni si evolvono con i tempi. Tuttavia le nostre convinzioni culturali su questi due aspetti possono risultare più difficili da cambiare. In genere la visione che abbiamo sulle relazioni è piena di miti difficili da sfatare, e le storie che ci hanno raccontato sulle relazioni romantiche, che hanno accompagnato la nostra crescita, ci hanno lasciato con **una definizione limitata di amore e con aspettative poco realistiche su ciò che è accettabile.** Uno dei miti che possono causarci più angoscia che felicità è il seguente: "L'amore guarisce tutto, ha il potere di salvarti, e il potere del tuo amore guarisce tutte le ferite". Ecco, non funziona proprio così. Come noi riconosciamo il nostro potenziale e i nostri limiti, così dobbiamo fare con il potenziale e i limiti dell'amore. Il nostro amore di certo non può "salvare" nessuno, così come l'amore di qualcun altro non può "aggiustarci", anche perché **andiamo bene così come siamo, con tutti i nostri pezzi al loro posto.** Abbiamo tutti bisogno di relazioni strette, questo è sicuro. **Allo stesso tempo però dobbiamo tenere in considerazione che quelle relazioni** devono essere con persone che possano nutrirci in cambio. Se siamo capaci di donare amore, dobbiamo stare con qualcuno capace di ricambiarlo, il nostro amore. Se siamo portati a credere che noi, con il nostro amore, **possiamo curare qualcun altro, piuttosto che credere che magari l'altro debba iniziare un lavoro di sviluppo personale,** la delusione è dietro l'angolo e conduce solamente a creare una dinamica dannosa per la coppia. Un altro mito che accompagna le relazioni romantiche è il credere che spesso sia semplice innamorarsi quando tra i partner si instaura una forte attrazione fisica e una passione intensa. Se da una parte questa componente può essere importante, dall'altra rendere quella profonda passione il fondamento della relazione può essere problematico perché è un elemento che svanisce rapidamente. Per una relazione più solida e duratura, **un elemento sul quale è meglio porre la nostra attenzione è quello del vedere il proprio partner come il nostro migliore amico,** osservando fattori come interessi condivisi, il tempo trascorso insieme e il rispetto reciproco. In altri casi invece, **le coppie a volte iniziano una nuova relazione ignorando le loro differenze,** appellandosi al mito "il nostro amore è sufficiente per superare qualsiasi cosa e qualsiasi problema". **Sfortunatamente, l'amore da solo non può sostenere una relazione.** Entrambe le parti della coppia dovrebbe essere attivamente coinvolte nel capire se i problemi siano risolvibili o duraturi. Quest'ultimo tipo di problemi è particolarmente importante perché non se ne andrà: rimarranno per tutta la durata della relazione. Ovviamente, può sembrare una banalità ma meglio ribadirla: **nessuna relazione è perfetta, una certa dose di "disfunzione" è presente anche in quelle più sane.** Ma ciò che fa la differenza, partendo dal presupposto che i problemi in una coppia siano inevitabili, è il considerare importante conversare su di essi per assicurarsi che entrambe le parti si sentano comprese, accettate e si possa scendere a compromessi in modo soddisfacente. A volte invece scatta la convinzione che i partner romantici "dovrebbero sapere" ciò che vogliamo, ma adottare questa visione è veramente un danno per la relazione. **La verità è che i partner romantici non leggono nel pensiero, quindi avere aspettative irrealistiche di questo tipo può solo portare a ulteriori frustrazioni.** E questo discorso vale poi per tutta la durata della relazione. **Se nel lungo periodo ci permettessimo di condividere più apertamente i nostri sentimenti riguardo le sfide che le relazioni a lungo termine possono creare,** saremmo in grado di sostenerci a vicenda e trarre soddisfazione dalla relazione stessa.

Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste, i corsi di formazione agile e i nostri progetti.](#) Insieme possiamo fare la differenza! Per

