

10 convinzioni errate che abbiamo sull'amore

Autore: Romina Ferrante

Data: 22 Novembre 2022



Spesso quando pensiamo all'amore non ci rendiamo conto del potere che hanno su di noi certe credenze e convinzioni limitanti che ci sono state insegnate fin da piccoli, falsi miti che condizionano la nostra visione dei rapporti amorosi e le nostre azioni.

Ecco alcune delle principali credenze da sfatare per poter vivere finalmente un amore sano e appagante.

L'amore non è bello se non è litigare

Quante volte ci hanno detto questa frase? Niente di più sbagliato. Litigare fa schifo, soprattutto quando non si è in grado di affrontare il conflitto in modo maturo, trasformandolo in qualcosa di costruttivo per se stessi. I litigi continui, i costanti botte e risposta, il non parlarsi per giorni sono deleteri e non fanno altro che generare stress, finendo con l'allontanare i due partner e ledere la propria autostima. Un rapporto in cui la lite diventa l'unica modalità comunicativa non è mai sano.

È normale sacrificarsi per amore

Fare sacrifici per l'altro non è sempre segno di amore, anzi può essere controproducente per la relazione stessa. A volte il "sacrificio" messo in atto all'interno della coppia può essere patologico. Questo capita quando viene vissuto come un dovere che toglie spazio alla propria libertà, come un obbligo piuttosto che una scelta, quando viene usato come "merce di scambio" o fatto solo per ottenere il riconoscimento e l'approvazione del partner. In tutti questi casi il sacrificio porta con sé solo rabbia e frustrazione e a lungo andare la coppia ne risente.

C'è solo una persona per ognuno di noi, l'anima gemella

Le commedie romantiche ci hanno riempito la testa di idee sbagliate sull'amore, sull'anima gemella e sulla malsana convinzione che esista una persona sola per ciascuno di noi. Nella realtà non esiste il partner perfetto, né un filo rosso del destino che ci lega a un'unica persona dall'altra parte del mondo. Esistono tante anime gemelle, persone simili a noi con cui essere complici ed entrare in sintonia. L'importante è lavorare su stessi, crescere prima di tutto individualmente per poter attrarre persone sane e di valore.

Se non è geloso non mi ama

Niente di più sbagliato. La gelosia non è mai un sentimento positivo. La gelosia è sinonimo di possesso e denota insicurezza, paura ed egoismo. Quando provi gelosia per qualcuno non stai amando affatto, a maggior ragione quando si finisce col soffocare la libertà dell'altro e rovinare per sempre la relazione.

L'amore a prima vista esiste

Anche questa è una convinzione errata sull'amore. L'amore a prima vista non esiste, può esistere l'attrazione a prima vista, ma non l'amore, perché l'amore richiede tempo, condivisione e la nascita di sentimenti, cosa che non può certo accadere al primo istante.

Il vero amore è per sempre

Un altro mito da sfatare è "il vissero per sempre felici e contenti". Stare insieme per tutta la vita non significa necessariamente amarsi. Il più delle volte si sta insieme per convenienza, perché si pensa di non avere alternative e non certo per amore. Non fatevi prendere dalla nostalgia del passato, una mitica età dell'oro in cui si stava insieme per amore. In passato c'era meno libertà soprattutto per le donne che non avevano alternative al ruolo di figlia, moglie e madre devota, brava, buona e sottomessa. Oggi per quanto le relazioni appaiano più fragili, abbiamo anche la possibilità di vivere sentimenti reali, forse "non per sempre", ma sicuramente più vicini all'amore di quanto non sia accaduto in passato.

Innamoramento e amore sono la stessa cosa

Tra le convinzioni sbagliate c'è anche questa. Se non provo le emozioni tipiche dell'innamoramento allora non amo. In realtà innamoramento e amore sono due cose diverse e si può amare anche senza essere innamorati. L'innamoramento è lo stato iniziale di infatuazione e idealizzazione dell'altro, quello delle "farfalle nello stomaco" per capirci, un processo indotto dall'esterno e che

non riusciamo a controllare. L'amore invece si costruisce nel tempo, va coltivato che si ha quando si comincia a vedere l'altro per quello che è e amarlo per tutto il pacchetto, inclusi difetti e mancanze. Si tratta di un processo autoindotto, siamo noi stessi ad alimentarlo. Si può amare qualcuno tanto da lasciarlo andare se è necessario per la sua felicità.

L'amore può tutto

No, l'amore non può tutto. Con questa frase sono state spesso giustificate le peggiori nefandezze. Ci sono dei casi e dei momenti della vita in cui l'amore non può bastare. Perché succede? Perché siamo profondamente umani, con i nostri sbalzi di umore, le nostre giornate storte, i nostri cambiamenti interiori. Se non si riesce a dialogare, se si hanno obiettivi di vita diversi, se viene meno il desiderio sessuale, se non si riesce a dialogare e trovare un punto di incontro l'amore sicuramente non sarà sufficiente.

È giusto dire e condividere tutto con il proprio partner

Tra le idee errate sull'amore c'è la convinzione che tra due partner non debbano esserci segreti e si debba condividere ogni cosa. Questa è una visione puerile dell'amore. Dirsi tutto, ma proprio tutto fa solo male alla coppia, la sovraccarica inutilmente. Non è sbagliato tenere per sé paure, preoccupazioni, fantasie per preservare la propria serenità e di riflesso anche quella del partner. Ogni persona ha diritto ad avere una propria sfera privata e decidere cosa condividere o meno con il partner. Ovviamente purché si tratti di segreti innocenti, che non mettano a rischio la relazione stessa.

Quando si ama veramente non si prova attrazione per nessun altro

Anche quando si ama si può provare attrazione per altre persone. Il nostro cervello continua ad essere attratto dal fascino e dalla bellezza di una persona. Non perdiamo certo quella pulsione istintiva che domina il desiderio e che non dipende dal nostro controllo e dalla nostra volontà. Pretendere che il partner non sia attratto da nessun altro è un'impresa impossibile. L'unica cosa che possiamo controllare è l'azione, pur essendo attratti possiamo decidere di non abbandonarci a quel desiderio.

LEGGI ANCHE: [Orbiting: cosa fare quando è finita, ma continua a "ronzarti" intorno](#) e [Sindrome della 'brava bambina': cos'è, le conseguenze e come uscirne](#)

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/coppia/10-convinzioni-errate-che-abbiamo-sullamore/>

Generato il 25/04/2025