

# Almas gêmeas não, estamos construindo nosso amor



"O amor é composto de uma única alma habitando dois corpos", disse Aristóteles. Poético, sem dúvida, e nós gostamos de dar um pouco de poesia às nossas vidas.

Mas, no caso dos **relacionamentos amorosos**, esta pode não ser uma boa estratégia, segundo Spike W. Lee, da Universidade de Toronto, no Canadá, e Norbert Schwarz, da Universidade do Sul da Califórnia, nos EUA.

Segundo eles, **acreditar que você e seu parceiro nasceram um para o outro pode prejudicar o seu relacionamento.**

## ALMAS GÊMEAS OU CONSTRUTORES DO AMOR?

Embora as pessoas falem e pensem sobre o amor de inúmeras maneiras, parece haver algumas linhas gerais bem comuns nessa aparente diversidade.

Por exemplo, uma abordagem muito popular considera o amor como uma unidade perfeita - "feitos um para o outro", "ela é minha outra metade", etc.

Outra abordagem procura enfatizar que o amor é uma viagem - "construir o relacionamento", "nós já passamos por tantas coisas juntos", etc.

Estas duas formas de pensar sobre os relacionamentos são particularmente interessantes porque, de acordo com os dois psicólogos, elas têm o poder de acentuar ou minimizar o efeito nocivo dos conflitos sobre a avaliação do relacionamento.

Por exemplo, se duas pessoas foram realmente feitas uma para a outra, por que elas deveriam ter conflitos?

O amor pode não ser tão lógico, mas a crença no relacionamento pode ser **inconscientemente drenada** quando o casal que se crê nascido um para o outro encontra naturalmente seus pontos de discordância.

"Nossos resultados corroboram pesquisas anteriores mostrando que as pessoas que pensam implicitamente sobre os relacionamentos como unidades perfeitas entre almas gêmeas têm relacionamentos piores do que as pessoas que pensam implicitamente nas relações como um caminho de crescimento e trabalho pela solução das questões. Aparentemente, diferentes formas de falar e pensar sobre os relacionamentos amorosos levam a diferentes maneiras de avaliar esses relacionamentos", disse o professor Lee.

De fato, estudos anteriores já haviam demonstrado que a ideia de almas gêmeas, comumente divulgada no cinema, prejudica a vida afetiva dos casais.

### **O AMOR É UMA VIAGEM**

Segundo o estudo, lembrar os conflitos leva as pessoas a se sentirem menos satisfeitas com seu relacionamento - mas só entre as pessoas que acham que relacionamentos só se dão entre almas gêmeas, o mesmo não ocorrendo entre aquelas que acreditam que o amor deve ser construído.

Já lembrar os momentos felizes torna todas as pessoas satisfeitas com o relacionamento, independentemente de suas crenças subjacentes.

Assim, recomendam os dois psicólogos, é melhor rever suas crenças e reforçar a ideia de que "o amor é uma viagem".

Você vai se sentir melhor agora, e você vai se sair melhor no futuro, quando os conflitos surgirem.

**Fonte: Diário da Saúde**

-