

## **ALGUNOS MITOS SOBRE LA RELACIÓN DE PAREJA**

### **ALGUNAS IDEAS ERRONEAS REFERIDAS A SÍ MISMO:**

- Debo ser el compañero ideal.
- Nunca puedo faltar a mis deberes conyugales
- Sería horrible que yo decepcionara a mi pareja
- Mis intereses y necesidades han de estar subordinados a los suyos
- Si algo me desagradaba es mejor ocultarlo; podría herirle o distorsionar la paz conyugal
- Habitualmente debería estar siempre de acuerdo con el/ella

### **FALSAS EXPECTATIVAS ACERCA DEL OTRO:**

- Si realmente me quiere, ha de adivinar qué es lo que yo quiero y necesito
- Si me quiere, ha de mostrarse siempre considerado/a y amable conmigo
- Creo que no es justo que el/ella realice actividades que yo no puedo compartir
- Opino que mi pareja debería renunciar a sus antiguas amistades porque ahora ya tenemos el uno al otro
- No me parece bien que el/ella siga manteniendo sus aficiones, porque esto restará tiempo a nuestra convivencia
- Si no se da cuenta de lo que me ocurre, es que no le importo en absoluto
- Creo que si verdaderamente me quiere, ha de estar dispuesto/a a hacer cualquier sacrificio por mí

### **EXPECTATIVAS IRREALES SOBRE LA VIDA DE PAREJA:**

- Con el inicio de nuestra convivencia empezará una felicidad ininterrumpida
- De ahora en adelante viviremos juntos y esto implicará compartir todos los aspectos de nuestra vida
- El hecho de convivir será tan agradable que podremos prescindir de cualquier otra necesidad o compañía
- Los objetivos de una pareja enamorada deben estar basados en hacer la felicidad del otro sin pensar en la suya propia
- No deberíamos discutir nunca; resulta desagradable y es signo de desavenencia
- Cualquier sacrificio es válido antes que destruir la pareja.