

Ayer fue 14 de febrero, San Valentín, una buena ocasión para reivindicar el amor sano. Un amor que construya y no destruya. Un amor que rompa con los...



Mitos del amor Romántico

Existen muchas creencias irracionales acerca del amor y sobre cómo debe ser una relación de pareja.

En la época moderna y sobre todo en la cultura occidental, **se ha forjado un modelo de afectividad llamado amor romántico**, el cual se enraiza en la idea de los vínculos monogámicos y las relaciones estables y resistentes a toda dificultad. Este ha dado lugar a innumerables mitos que invaden la mentalidad de la sociedad, haciendo del amor y las relaciones algo engañoso.

A pesar de que es relativamente fácil enamorarse, aprender a amar no lo es tanto. Y en el amor, tanto la comunicación, como la capacidad de resolver problemas, son aspectos que se deben trabajar dentro de la relación, y que no se solucionan dejando que Cupido haga de las suyas.

¿Qué es un mito?

Un mito es una creencia, un componente más dentro de toda una estructura de credos compartidos por una cultura o sociedad, la cual los acepta como verdaderos. En general, los mitos suelen constituir una simplificación sobre algún aspecto de la realidad y tienen la capacidad de influir, en mayor o menor grado, en nuestro comportamiento.

Estas creencias dan la impresión de estar basadas en la objetividad que nos rodea, pero aunque algunas veces cuesta distinguirlos, no lo están; lo cual **lleva a la persona a cometer una serie de errores evitables.**

Los mitos, tanto los relacionados con el amor romántico como con cualquier otro ámbito, suelen actuar de forma inconsciente sobre las personas; y aunque al leer las siguientes creencias muchas de ellas puedan parecer evidentemente erróneas, ejercen una fuerte influencia sobre la idea que las personas tienen del amor.

Cada persona posee su propia mitología del amor, basada en sus experiencias personales, familiares o culturales. Sin embargo, es gracias a los medios de comunicación, cine, literatura, etc. que estas creencias han invadido intensamente el marco mental de la sociedad, introduciendo en él ideas como que el amor verdadero dura para siempre, que solamente existe una persona en el mundo perfecta para nosotros, o que los celos son garantía de amor.



Tipos de mitos sobre el amor romántico

Debido a la larga duración que el impacto de la idea de amor romántico ha tenido en la cultura actual, son muchos los mitos que deambulan por el imaginario de las personas.

Con el objetivo de desarmar estas creencias, o al menos de que el lector sea un poco más consciente de ellas, este artículo incluye una pequeña recopilación de los mitos más populares, y posiblemente dañinos, del panorama romántico.

1. El amor todo lo puede

A pesar de la tentación que supone creerlo al verlo escrito, la idea de que si hay amor en relación este es garantía suficiente para superar cualquier problema, es absurda. Este mito funciona también en sentido contrario, llevando a pensar que si hay problemas no hay amor.

Esta creencia lleva a pensar que en las relaciones consideradas como perfectas, las personas no tienen ningún tipo de conflicto entre ellas, y que el respeto, la confianza y la comunicación vienen de serie junto con el amor.

Las posibles consecuencias de este mito son en primer término, **rupturas precoces o innecesarias al no buscar soluciones a problemas concretos**, y una consecuencia todavía más dañina para la persona y es que esta soporta cualquier tipo de situación perjudicial o de vejación en aras del amor, porque este todo lo cura y todo lo puede.

2. El amor a primera vista

Esta superstición abarca desde la creencia en el flechazo hasta la idea de que el azar interfiere de alguna manera para propiciar un encuentro entre dos personas destinadas a estar juntas.

De todas formas, aunque la existencia de una poderosa afinidad o atracción facilite el inicio de cualquier relación, la creencia en esta atracción tan potente **lleva a la persona a no poder percibir la realidad claramente**, o incluso ver aquello que verdaderamente no existe.

Finalmente, este mito **lleva a las personas a ignorar relaciones con un potencial enriquecedor muy alto** porque no se han iniciado con una coincidencia apasionada, o por otra parte, interpretar esta "pasionalidad" ardiente como una prueba de amor.

3. La media naranja

La ansiada y perseguida media naranja. El paradigma que engloba este mito es el de que solamente existe una persona a lo largo y ancho del mundo que es ideal para cada uno.

El principal conflicto con esta creencia es la frustración que puede llegar a generar cuando es interiorizada como un patrón rígido. Llevando a la persona a aferrarse a un vínculo solamente por pensar que nunca jamás va a encontrar a otro ser tan perfecto para ella y, además, a pensar que tras una ruptura se terminaron las posibilidades.

Asimismo, si se tiene en consideración que el concepto de perfección es un ideal puro, es prácticamente imposible **que nadie encaje en aquellos esquemas que imagine la persona**. La búsqueda puede resultar, si cabe, aún más desalentadora.

- Artículo relacionado: "**El mito de la media naranja: ninguna pareja es ideal**"

4. La persona correcta llena todos los aspectos de la vida

En este mito caben frases como “debemos compartir todos nuestros gustos y aficiones”, “somos los responsables de la felicidad del otro”, “somos una sola persona”, etc.

Seguramente, el lector reconocerá todas estas frases escuchadas en boca de otros o incluso de uno mismo; pero al leerlas fuera de contexto, estas expresiones caen por su propio peso.

Los efectos de estas afirmación son innumerables, y en la gran mayoría de los casos negativos; siendo la más importante la de **originar una obsesión por hallar a otra a persona** para comenzar a vivir, a realizar los sueños o incluso para empezar a ser feliz.

- Quizás te interese: "**Por qué tener parejas imperfectas nos hace felices en el amor**"

5. La plena compenetración sexual es prueba irrefutable de amor

Este mito camina un poco de la mano con el del amor a primera vista. En él la persona cree firmemente que si su amor es verdadero **las relaciones sexuales siempre serán asombrosamente buenas**.

Es cierto que una vida sexual sana y plena es importante en el desarrollo de una relación, pero ni el amor es garantía de esto, ni el buen sexo es garantía de amor. Es absolutamente necesario conocer, tanto el propio cuerpo como el de la otra persona, y trabajar la sexualidad igual que se trabaja cualquier otro aspecto de la relación.

6. Cuando se está enamorado no es posible sentir atracción por otra persona

Sin embargo, en este punto la realidad es muy diferente. Partiendo de la idea de que el amor no paraliza la disposición a sentirse atraído por otros y de que la fidelidad es un constructo social, en el cual **es la propia pareja la que decide qué tipo de compromiso quiere adquirir**; es muy común experimentar algún tipo de afinidad con otras personas

sin que esto signifique que ya no se quiera a la pareja, quedando en manos de la propia persona establecer los límites de esta atracción.

7. Los celos son una prueba de amor

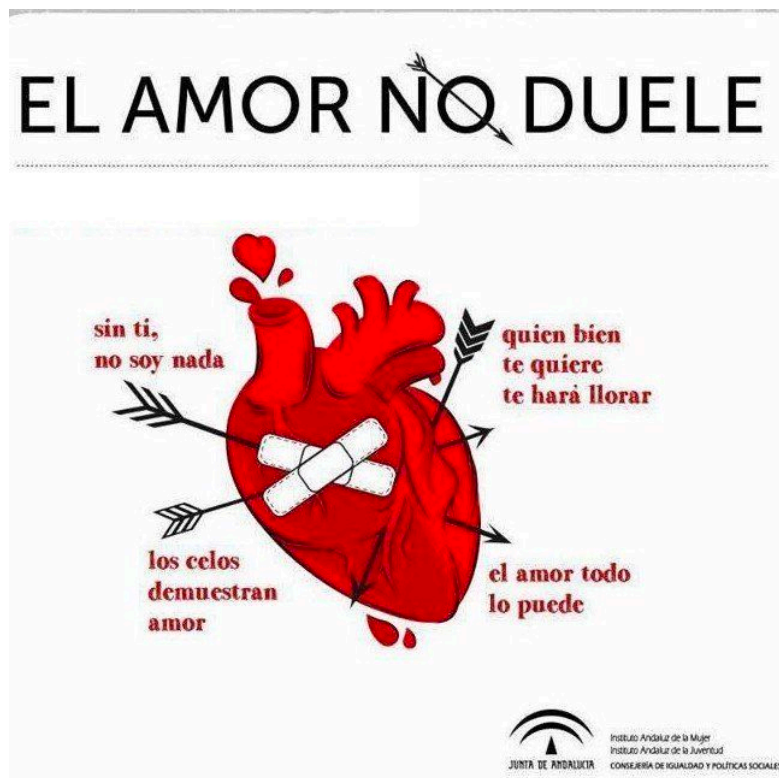
El mito del amor por antonomasia; siendo justificado y combatido casi a partes iguales.

En realidad la experimentación de los **celos** solamente **constituye un indicador del umbral de la angustia** ante la idea de otra persona se lleve aquello considerado como propio por derecho. Aquello que la persona cree que le corresponde recibir en exclusiva.

Los celos simplemente son una demostración del temor a perder aquello que se percibe como una posesión, es decir la otra persona.

Los mitos del amor romántico generan violencia

El ideal del amor romántico, creador de expectativas irreales, es uno de los causantes de la violencia dentro del noviazgo. Identificar los mitos creados entorno a este amor es imprescindible para prevenir las relaciones tóxicas basadas en la desigualdad.



GRUPO 1 de mitos de AMOR ROMÁNTICO: «El amor todo lo puede»

1. **Falacia del cambio por amor**, es decir, creer que las personas cambian por amor a partir de la premisa errónea de que «el amor lo puede todo». Esta creencia errónea puede llevar a aceptar y tolerar comportamientos de la pareja claramente ofensivos desde el convencimiento de que los cambiará porque «te ama».
2. **Mito de la omnipotencia del amor** que «da por sentado» que es suficiente con el amor para superar todos los obstáculos que surjan en una relación. Su aceptación puede generar dificultades al usarse como una excusa para no modificar determinados comportamientos o actitudes o mal interpretar conflictos de pareja. (Bosch et al., 2007).
3. **Normalización del conflicto**: todo lo que suceda en las primeras fases de la relación (tenga la gravedad que tenga y mas allá de los normales momentos de desacuerdo, acercamiento de posturas y concesiones), es propio siempre del proceso de adaptación y forma parte del rodaje normal.
4. **Creencia de que los polos opuestos se atraen y entienden mejor**, relacionado con la normalización del conflicto se encuentra esta creencia popular. La realidad parece demostrar que cuantas más cosas se tienen en común, mejor se entienden las parejas.
5. **Mito de la compatibilidad del amor y el maltrato**: considerar que amar es compatible con dañar o agredir-
6. **Creencia de que el amor «verdadero» lo perdona/aguanta todo**, creencia que en frecuentísimas ocasiones da pie a la utilización de argumentos basados en el chantaje con el que manipular la voluntad de la pareja (víctima) imponiéndole sin consideración alguna los criterios propios: «si no me perdonas, es que no me amas de verdad».

GRUPO 2 de mitos de AMOR ROMÁNTICO: «El amor verdadero predestinado»

1. **Mito de la «media naranja»**, o creencia de que elegimos a la pareja que de algún modo «tenemos» predestinada y que, en el fondo, es la única elección posible. Surge en la Grecia Clásica con el relato de Aristófanes sobre las almas gemelas y se va intensificando con los atributos del amor cortés y el romanticismo.

2. **Mito de la complementariedad**, íntimamente relacionado con el anterior y entendido como la necesidad del amor de pareja para sentirse completo/a en la vida.
3. **Razonamiento emocional es una distorsión cognitiva que guarda relación con la idea de que cuando una persona está enamorada de otra**, es porque ha sido activada por esa persona una «química especial» que produce tal «enamoramiento» y está dirigida hacia ella en concreto, haciéndola «nuestra alma gemela».
4. **Creencia de que sólo hay un amor «verdadero» en la vida**; es decir, creer que «sólo se quiere de verdad una vez y, si se deja pasar nunca más se volverá a encontrar»
5. **Mito de la perdurabilidad**, pasión eterna o equivalencia que defiende que el amor romántico y pasional de los primeros meses de una relación puede y debe perdurar tras años de convivencia; y el sentimiento de amor y el enamoramiento pasional son «equivalentes».

GRUPO 3 de mitos de AMOR ROMÁNTICO: «El amor es lo más importante y requiere entrega total»

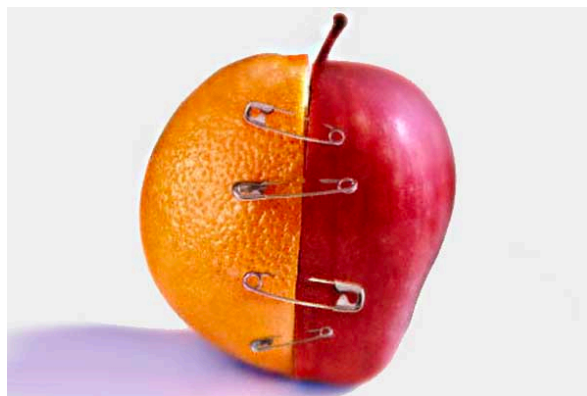
1. **Falacia del emparejamiento y conversión del amor de pareja en el centro y la referencia de la existencia personal**, relegando todo lo demás en la vida y entendiendo que sólo se puede ser feliz en la vida si se tiene pareja.
2. **Atribución de la capacidad de dar la felicidad al otro/a**, es decir, la capacidad de dar felicidad se le atribuye por completo a la pareja.
3. **Falacia de la entrega total**. Idea de «fusión con el otro», olvido de la propia vida, dependencia de la otra persona y adaptación a ella, postergando y sacrificando lo propio sin esperar reciprocidad ni gratitud.
4. **Creencia de entender el amor como despersonalización**: entender que el amor es un proceso de despersonalización que implica sacrificar el yo para identificarse con el otro/a, olvidando la propia identidad y vida.
5. **Creencia de que si se ama debe renunciarse a la intimidad**, no pueden existir secretos y la pareja debe saber todo sobre la otra parte.

GRUPO 4 de mitos de AMOR ROMÁNTICO: «El amor es posesión y exclusividad»

1. **Mito del matrimonio:** Creencia de que el amor romántico y pasional debe conducir a la unión estable. Idea de finales del Siglo XIX y principios del XX que une por primera vez los conceptos de amor romántico, matrimonio y sexualidad, dejando de ser matrimonio concertado para ser por amor (Bosch y Fiol (2007)).
2. **Mito de los celos o creencia de que los celos son una muestra de amor,** incluso el requisito indispensable de un verdadero amor, estrechamente ligada a la concepción del amor como posesión y desequilibrio de poder en las relaciones de pareja.
3. **Mito sexista de la fidelidad y de la exclusividad** con diferentes juicios para hombres y mujeres.

No dejes de ver este vídeo sobre la escalera cíclica de la violencia de género en la adolescencia:

<https://www.youtube.com/watch?v=lpaabDdQNO8>





« **Encuentra el Verdadero Amor** » es una **serie** compuesta por cinco **cortometrajes**, a través de los que se pretende enseñar a detectar las primeras señales de maltrato entre los más jóvenes y , asimismo, informar sobre qué hacer si en algún momento se **encuentran** ante tal tesitura.

<https://www.aclad.net/evita-las-relaciones-toxicas-encuentra-el-verdadero-amor/#:~:text=%C2%ABEncuentra%20el%20Verdadero%20Amor%C2%BB%20es,se%20encuentran%20ante%20tal%20tesitura.>

¿Sabías que...?



Uno de los días más señalados en el calendario por parte de los enamorados es el 14 de febrero. El día de San Valentín muchas parejas de todo el mundo se declaran su amor haciéndose regalos. Pero, ¿cuál es el origen de esta celebración? ¿Es un invento consumista o esconde una historia detrás?

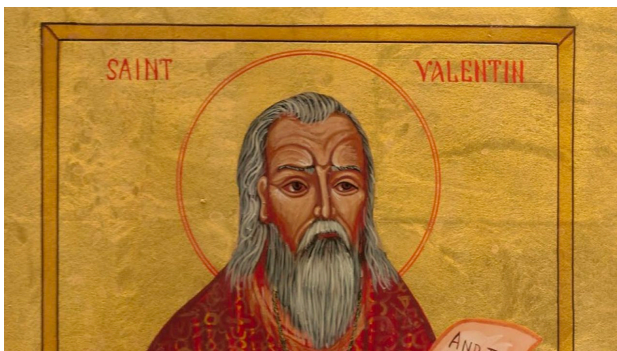
El día de San Valentín parece colocado en el calendario de manera estratégica, de manera de que nadie tenga excusa para dejar de comprar tras **la Navidad**, el **día de Reyes** y antes de los Carnavales y de Semana Santa. El día de San Valentín, también conocido como el Día de los Enamorados, el 14 de febrero, es una jornada en la que **millones de parejas de todo el mundo se regalan flores y se escriben frases jurándose amor eterno**. Sin embargo su origen no está muy claro.

A pesar de que es difícil conocer exactamente el origen de esta celebración –y de quién es realmente san Valentín y porqué es el patrón de los enamorados–, la historia se

remonta a muchos siglos atrás, a unos tiempos ahora envueltos en la bruma del misterio. **Algunos historiadores sitúan el origen de la fiesta de San Valentín en la antigua Roma, en la celebración de las lupercales, también llamadas lupercalia.** Estas se celebraban *ante diem XV Kalendas Martias*, lo que equivalía al 15 de febrero. Supuestamente la palabra deriva de *lupus* (lobo) un animal que representaba al dios Fauno, que tomó el sobrenombre de Luperco, y de *hircus*, por el macho cabrío, un animal impuro. Los acólitos se reunían en una cueva sagrada y, siguiendo la tradición, el sacerdote sacrificaba una cabra y, a continuación, los niños salían a la calle para azotar a las mujeres con la piel de los animales para incentivar su fertilidad.

Otra teoría remonta el origen de San Valentín a una fiesta romana llamada Juno Februata, en la cual era costumbre que los jóvenes varones escogieran el nombre de su pareja durante esos días extrayendo de una caja un papel con el nombre de la muchacha en cuestión. Estas uniones sexuales temporales a veces acababan en matrimonios duraderos.

UN SACERDOTE CONTRA EL PODER



Pero el origen de la historia del personaje de Valentín se sitúa en la Roma del siglo III, cuando el cristianismo comenzaba a extenderse. En esos momentos gobernaba el emperador **Claudio II el Gótico,** que promulgó una ley por la cual prohibía **casarse a los jóvenes para que pudieran alistarse en el ejército.** Al no estar de acuerdo con dicha ley, un joven sacerdote llamado **Valentín decidió desafiar la prohibición del emperador y empezó a celebrar matrimonios en secreto** entre jóvenes enamorados, además de lograr que muchos se convirtieran al cristianismo y asistir a los presos antes de ser torturados y ejecutados.

Tras ser descubierto, **Valentín fue arrestado y confinado en una mazmorra,** donde el oficial encargado de su custodia le retó a devolverle la vista a su hija Julia que había nacido ciega. El joven sacerdote aceptó el reto y en nombre de Dios devolvió la vista a la joven, con lo cual logró que el oficial y toda su familia se convirtieran al cristianismo. A

pesar del milagro, Valentín siguió preso, y **el 14 de febrero del año 269 fue lapidado y decapitado**. La leyenda cuenta que Valentín, enamorado de Julia, envió una nota de despedida a la muchacha en la que firmaba: "De tu Valentín", de ahí la expresión anglosajona con la que se firman las cartas de amor: "From your Valentine". Julia, agradecida, plantó un almendro que dio hermosas flores rosadas junto a la tumba de su amado, de ahí el simbolismo de este árbol para expresar el amor y la amistad duraderos.



Siglos después Valentín fue elevado a los altares, y en el año 494 el papa Gelasio I declaró el 14 de febrero, el día de su martirio, como el día de San Valentín. Enterrado a las afueras de Roma, en la vía Flaminia –un lugar que sería más tarde conocido como Puerta de San Valentín–, su tumba se convirtió en lugar de peregrinaje durante la Edad Media.

EL "TRIUNFO" DEL AMOR

Pero existen otras historias sobre el día de los enamorados. Una de ellas atribuye su origen al poeta del siglo XIV Geoffrey Chaucer. En su obra *The Parliament of Fowles* (El Parlamento de las aves), el autor incluye una serie de versos que dicen lo siguiente: "Porque es el día de San Valentín, cuando cada pájaro viene a escoger a su pareja".

Ya en 1969, bajo el pontificado de Pablo VI y tras el Concilio Vaticano II, san Valentín fue eliminado del calendario católico ante las dudas que existían sobre el origen pagano de su historia. Desde entonces, la Iglesia dedica el 14 de febrero a la advocación de los santos Cirilo y Metodio. Así, el 14 de febrero pasó a ser una fecha con santo, pero sin celebración, hasta que el consumismo del siglo XX lo eligió como el día ideal para incrementar las compras.

En 1948, el periodista César González-Ruano, escribió un artículo en el que proponía la idea de importar la celebración de San Valentín desde el mundo anglosajón a nuestro país

y, como no podía ser de otra manera, **la primera persona que apoyó esta iniciativa fue Pepín Fernández, dueño de las ya míticas Galerías Preciados.** El empresario promovió la necesidad de hacer regalos a los seres más queridos. A principios del mes de febrero de ese mismo año, la prensa nacional ya publicaba anuncios en los que los grandes almacenes alentaban a la gente a celebrar el día de San Valentín. **La iniciativa tuvo tanto éxito que, actualmente, cada vez son más los lugares que se unen a esta famosa celebración.** Por lo que parece, no se puede luchar contra el amor (y menos aún contra las ganas de consumir).

Al final, la leyenda unida al consumismo ha vencido al silencio con el que la Iglesia quiso postergar a San Valentín. El imaginario y la tradición populares han unido sus fuerzas para convertir la celebración oficiosa de San Valentín el día de los Enamorados.

Para saber más...

- <https://youtu.be/Cqaj9MZa38I>
- <https://youtu.be/CLFMGOq6CVs>
- <https://youtu.be/zFPt0esl1nQ>