

Los 10 mitos del amor romántico

20 septiembre, 2015 [by Miriam](#)

En este artículo vamos a hablar sobre 10 mitos del amor romántico muy extendidos en la sociedad en la que vivimos y que pueden estar interfiriendo en el desarrollo de una relación de pareja sana y satisfactoria.

Es un hecho que nuestros sentimientos amorosos están influidos por factores socio-biológico-culturales, y para mi parecer, la sociedad y la cultura que nos rodea transmite una concepción del amor que no es real.

El príncipe no siempre se casa con la princesa, el amor no en todas las ocasiones puede superar todos los obstáculos que se le pongan por delante, ni es frecuente tropezarse en las escaleras con la persona de tu vida y empezar un romance idílico después de que te ayude a recoger los papeles.

No digo que no existan romances de películas, ni niego que en ocasiones la realidad supera la ficción, pero seguramente si quieres encontrar pareja, sea más productivo y te ofrezca más garantías de éxito salir a buscarla que esperar a que el destino haga que “tu media naranja” llame a la puerta de tu casa.

¿Qué es un mito?

Cuando hablo de mitos, me refiero a un conjunto de creencias compartidas por gran parte de la sociedad que ni son verdaderas ni están validadas de ninguna manera, sin embargo se transmiten de generación en generación.

Estás creencias las aprendemos desde la infancia mediante cuentos, canciones, relaciones familiares, medios de comunicación etc... y de esta manera se siguen justificando y reproduciendo socialmente.

Los 10 mitos del amor romántico

Aunque hay muchos más mitos respecto a este tema, en este artículo voy a centrarme en los 10 mitos principales que considero que pueden perturbar nuestra tranquilidad mental y/o la estabilidad de nuestra pareja.

Pero antes quiero dejar plasmado un texto cuya autoría se atribuye a Johonn Lenon que resume bastante bien los puntos que quiero tratar en este artículo.

“Nos hicieron creer que cada uno de nosotros es la mitad de una naranja, y que la vida solo tiene sentido cuando encontramos la otra mitad.

No nos contaron que ya nacemos enteros, que nadie en la vida merece cargar en las espaldas la responsabilidad de completar lo que nos falta.

Nos hicieron creer en una fórmula llamada “dos en uno”: dos personas pensando igual, actuando igual, y que era eso lo que funcionaba.

No nos contaron que eso tiene nombre: anulación. Y que solo siendo individuos con personalidad propia podremos tener una relación saludable.

Nos hicieron creer que el matrimonio es obligatorio y que los deseos fuera de ese término deben ser reprimidos.

Nos hicieron creer que solo hay una fórmula para ser feliz, la misma para todos, y los que escapan de ella están condenados a la marginalidad.

No nos contaron que estas fórmulas son equivocadas, frustran a las personas, son alienantes, y que podemos intentar otras alternativas.

Tampoco nos dijeron que nadie nos iba a decir todo esto... cada uno lo va a tener que descubrir solo.

Y entonces, cuando estés muy enamorado de ti mismo, podrás ser muy feliz y amar de verdad a alguien.

Vivimos en un mundo donde nos escondemos para hacer el amor... aunque la violencia se practica a plena luz del día.”

1. Mito de la media naranja

Frase del diario de Bridget Jones:

“Puede que sea mi media naranja misteriosa, la que llevo esperando toda la vida.

– ¿Recuerdas a Bridget?”

Estoy segura de que tú también has oído más de una vez las siguientes frases: “¿Y si me doy cuenta de que no es mi media naranja” o “Entonces es que no estabais destinados a estar juntos”

El mito de la media naranja tiene su origen en Plantón y su obra el Banquete (Si quieres leer más sobre el origen de este mito haz clic [aquí](#)) y se basa en que somos personas incompletas que solo encontraremos la felicidad y la plenitud cuando encontremos a otra persona que el destino a puesto en un lugar concreto y que encaja con nosotros a la perfección.

Sinceramente, creo que nos irían mejor las cosas si alguien nos explicara desde pequeños que nadie necesita a otra persona para completarse, que somos personas completas y que tener pareja es una elección personal y no un requisito indispensable para encontrar la felicidad.

Tener pareja es una elección personal y no un requisito indispensable para ser feliz

Además de esto, es un hecho que no solo existe una persona que encaje con nosotros situada por el destino en algún lugar del universo, sino que nosotros somos responsables de elegir cuales son las características que queremos que tenga la persona susceptible de compartir nuestro proyecto de vida.

Y lo más más probable es que haya bastantes personas en el mundo que cumplan nuestras expectativas y sean posibles candidatos de los que enamorarnos.

2. Mito de los celos

Los celos NO son signo de amor, sino de inseguridad y dependencia. Además son una de las emociones que más pueden deteriorar una relación de pareja.

Una relación debe basarse en la libertad y en la confianza y aunque los celos pueden aparecer jamás deben sobrepasar ciertos límites.

Si desconfías de tu pareja, lo mejor que puedes hacer si tras pensar posibilidades alternativas a que te está engañando no logras tranquilizarte, es sentarte a hablar con ella, sin reproches, sin acusaciones y exponiendo calmadamente tus dudas.

Pero nunca entres en una dinámica de comprobaciones (mirar teléfono, email, interrogatorios) ya que con esto no lograrás nada, pues siempre habrá más cosas que podrás comprobar y puedes terminar por minar la paciencia de la otra persona.

Nadie te va a poder asegurar al 100% que tu pareja no te está siendo o te va a ser infiel, pero si quieres tener una relación sana tendrás que aceptar ese riesgo y lograr que la incertidumbre no abrume tu mente.

Tenemos que aprender a vivir con la incertidumbre propia de la vida

3. Mito de la omnipotencia o de que el amor todo lo puede

En muchas ocasiones el cine, las novelas, las series, etc... nos muestran dos personajes enamorados que tras superar numerosas dificultades logran al fin estar juntos. Implícitamente nos están dando este mensaje "Al final el amor siempre triunfa" "El amor

todo lo puede”

Sin embargo, esto no siempre es cierto.

Hay personas que por mucho que se quieran no les hace ningún bien estar juntas. Caracteres opuestos, diferentes expectativas de vida, problemas del pasado sin resolver, etc pueden hacer que se acabe la paciencia antes que el amor.

Aceptar este mito como cierto puede hacer que aguantemos actitudes intolerables ya que al final todo se arreglará y triunfará el amor.

Siento decirte que esto no siempre ocurre (a veces si) y que en ocasiones aunque sea duro lo mejor que puedes por tu amor propio e incluso por el amor hacia la otra persona es alejarte de ella.

4. Mito de las discusiones

Aquí tenemos dos versiones: Si una pareja no discute es que no se quiere y la versión contraria, discutir es malo.

Depende de lo que entendamos por discutir... Si entendemos exponer puntos de vistas diferentes y ser capaz de llegar a un acuerdo en el que los dos ganen, discutir puede fortalecer enormemente una relación de pareja. Sin embargo si a lo que nos referimos es a insultarse y a tirarse platos a la cabeza esta claro que solo conseguiremos cargarnos la relación.

descarga

Ni discutir es malo, ni que una pareja apenas discuta significa que se quiera menos. Hay parejas que tienen formas de pensar más similares que otras, y esto no es ni bueno ni malo en si.

Lo importante es enfocar las discusiones desde un punto de vista constructivo en el que lo prioritario no sea quien lleva mas o menos razón, sino poder llegar a un punto en común. Y por supuesto tampoco caer en el extremo de callarse todo por miedo a discutir, ya que de esta manera sera difícil encontrarnos a gusto en la relación y todo aquello que guardamos acabará explotando por algún lado en el momento más inoportuno

.

5. Mito del enamoramiento

El enamoramiento es un estado de euforia y pasión puramente hormonal propio del inicio de las relaciones amorosas.

Sin embargo este estado emocional consume demasiados recursos a nivel biológico como para mantenerse de manera permanente en el tiempo.

Pero esto no significa que una vez que se calma el cóctel hormonal deba acabarse la relación, por el contrario puede pasarse a una relación de amor más sereno y profundo en el que cobran mas importancia otros factores como la complicidad, el apoyo y la confianza que la emoción descontrolada.

Además es completamente posible si nos esforzamos en cuidar la relación mantener viva la pasión durante toda la vida.

6. Mito de la exclusividad

Este mito enuncia que si estás enamorado@ de tu pareja no deben atraerte otras personas.

Ser fiel es una decisión y un coste que asumimos a cambio de los beneficios que nos ofrece una relación de pareja estable.

Sin embargo a lo largo de nuestra vida vamos a conocer a muchas personas y es absolutamente normal que nos sintamos atraídos por otras personas que no son nuestra pareja.

Esto no debe suponer ningún problema siempre y cuando asumamos que es algo normal y no le demos más importancia de la que merece.

7. Mito de la unidad

Crear que ambos miembros de la pareja deben ser uno.

Una pareja está formada por dos personas, dos personas independientes una de la otra que se unen para formar un proyecto de vida en común.

Sin embargo esto no implica que tengan que hacerlo todo juntas, de hecho es sano tanto para cada persona, como para la relación, que cada uno de los miembros tenga su propio espacio para dedicar a sus amigos, sus hobbies, o para ella misma, sin que su pareja este presente; de modo que cada uno puede enriquecerse no solo de las experiencias que viven juntos si no también de las experiencias del otro.

Compartir absolutamente todo con tu pareja puede llevarte a un estado de fusión en el que pierdes tu propia identidad y dejas de reconocerte a ti mismo si no es en función del otro.

8. Mito de los polos opuestos

Aunque hemos oído en numerosas ocasiones eso de que los polos opuestos se atraen, lo cierto es que nos atraen más personas con gustos, ideologías y expectativas similares o complementarias a las nuestras.

Además cuantas más cosas en común tengamos con una persona más probable es que la relación se mantenga en el tiempo.

9. Mito de la convivencia o del matrimonio

Tenemos la idea de que el culmen de toda relación de pareja debe ser la convivencia o el matrimonio. Y aunque la mayoría de las personas es lo que buscan, no debemos aceptar de manera automática que este debe ser el fin de toda relación.

En ocasiones cuando por determinadas cuestiones la convivencia o el matrimonio se hacen inviables (relaciones a distancia, trabajos sin una estancia fija, incompatibilidad de caracteres para convivir, persona casada anteriormente, etc) damos por sentado que esa relación ya no tiene sentido.

Puede que estemos en lo cierto y que esa relación ya no vaya a ningún lado, pero también puede que hayamos tomado esa decisión simplemente porque su fin no es la convivencia o el matrimonio.

Debemos determinar si seguir o no en una relación en función de la satisfacción que ésta nos aporta y en función de si está alineada o no con nuestras expectativas de vida, pero no en función de algo que nos han impuesto que debe ser el culmen de la relación, sin al menos pararnos antes a pensar si estamos de acuerdo o no con esa imposición.

10. Mito de la pareja

Creencia de que la pareja heterosexual es algo natural y universal, y que la monogamia está presente en todas las épocas y todas las culturas.

Tal y como he dicho anteriormente el amor esta condicionado en parte por factores sociales y culturales, y la cultura en la que vivimos nos presenta un prototipo de pareja que en la mayoría de las ocasiones aceptamos como si fuera el único que existiera en el planeta tierra.

No digo que sea malo aceptar ese prototipo de pareja y ceñirnos a el (Probablemente hacerlo sea lo más adaptativo y lo que menos coste implique) pero si quiero señalar que aceptar esta creencia como universalmente valida puede dar lugar a conflictos internos en aquellas personas que en algún momento se desvíen de algún modo de esta normativa (personas solteras, que se enamoran de una persona de su mismo sexo, o de varias personas a la vez, etc...)

Conclusión y recomendación.

Si conseguimos revisar nuestras creencias, derribar estos mitos y construir relaciones de pareja basadas en la libertad, el respeto y partiendo del amor por uno mismo, tendremos muchas más posibilidades de lograr la plenitud y la felicidad en el terreno amoroso.