

# El amor no es una película de Disney. 8 mitos del amor romántico (I)



FOTOS: Internet/ Interior: Proceso

## Sexo + Psique

Por Yaroslabi Bañuelos

*La Paz, Baja California Sur (BCS).* Todos lo sabemos: el **enamoramiento** es la emoción más avasalladora que existe. Cuando estamos enamorados nos sometemos al otro en cuerpo y alma; la altas dosis de **dopamina**, serotonina y **noradrenalina** en nuestro cerebro provocan una euforia incontrolable, las mariposas estallan en el estómago y nos volvemos adictos a la

presencia de la persona amada. En este mes del amor, te invitamos a leer la primera de dos partes sobre algunos mitos alrededor de él.

*El **enamoramiento** actúa como una droga en el cuerpo humano, sus reacciones causan dependencia e incluso sufrimos síndrome de abstinencia cuando nos separamos de la mujer o el hombre que nos arrebató el sueño; casi existe una necesidad física de ver y estar en contacto con la persona amada. Debido a este estado alterado del organismo, muchas veces confundimos el “amor” con una simple **obsesión neuroquímica**.*

**También te podría interesar: Afrodisiacos: ¿realidad o simple placebo?**

Esto no significa que **enamorarse** siempre sea terrible –aunque a veces lo parezca–, está claro que a partir de un estallido hormonal puede construirse una relación saludable y feliz, y también es posible que de un **amor** sosegado surja una pasión desbordada; no obstante, el problema nace cuando canalizamos esa energía pasional y amorosa en **patrones**, generalmente **machistas**, que se han establecido como una convención social y cultural a lo largo de la historia, es decir, cuando vivimos el **amor** a través de **mitos**.



*En este caso, un **mito** equivale a simplificar la complejidad de las **relaciones**; es el conjunto de creencias irracionales y absurdas que nos señala cómo se supone que debemos experimentar el **amor de pareja** o el **enamoramiento**. El rico universo emocional y las posibilidades de tejer **vínculos sanos** en nuestras interacciones de carácter **romántico** y sexual, se desvanecen ante los clichés del cine rosa, las típicas canciones con mensajes de autoflagelación y el machismo imperante en las relaciones; sin embargo, no se trata de una situación inofensiva. Los estereotipos del **amor romántico** y las creencias distorsionadas pueden conducir a casos que van desde una profunda insatisfacción personal hasta la violencia de género.*

A continuación algunos de los principales mitos del **enamoramiento** y el romance:

### **1. Mito de la media naranja**

*Sin ti estoy muerto, pues eres, lo que más quiero en este mundo, eso eres.*

### **Eres, Café Tacvba**

“Somos personas incompletas que sólo hallaremos la plenitud cuando encontremos a la persona ideal que encaje a la perfección con nosotros”. Esta afirmación resulta un mito porque esencialmente ningún ser humano es “incompleto”, todos los proyectos de vida son distintos y tener **pareja** o estar soltero no son garantías de **felicidad**; comenzar y construir una relación sentimental es una elección personal, pero jamás será un requisito indispensable para lograr la **autorrealización**.

Cuando dicha creencia se introyecta como un patrón rígido de pensamiento, provoca que idealicemos a la “otra mitad” de forma obsesiva y la búsqueda del **amor perfecto** se vuelve desalentadora. Las altas expectativas sobre la mujer o el hombre ideal, así como la **necesidad neurótica** de pareja desencadenan sentimientos de **frustración**, ansiedad, angustia e impotencia al no hallar por ningún lado a esa persona que cumpla con la lista infinita de características que trazamos . Un molde que raras veces es llenado por los simples mortales.

*El mejor camino para deshacer el **mito de la media naranja**, es dirigir nuestra energía y atención a los procesos de **autoconocimiento** y desarrollo humano. Entre mayor sea el amor propio, menor será la prioridad que le otorguemos a las leyendas de romances imposibles.*



## 2. Mito de la omnipotencia

*Eres quien me hace llorar, pero sólo tú me puedes consolar. Te regalo mi amor, te regalo mi vida.*

*A pesar del dolor eres tú quien me inspira.*

***Blanco y negro, Malú***

El **amor** se suele pensar como sentimiento mágico que puede transformar milagrosamente a la gente de la noche a la mañana, pero sobre todo, se cree que el **amor** tiene la capacidad de **soportar** cualquier clases de obstáculos y barreras. Este es de los **mitos** más peligrosos, ya que en el intento por **tolerar lo intolerable**, en nombre del amor, muchas mujeres –principalmente– aguantan golpes, insultos, humillaciones, celos, rechazos y sufrimiento inconmensurable con la esperanza de que un día el agresor cambie y se arrepienta, o que se solucionen los problemas de pareja.

*El amor no siempre tiene que ser incondicional; si existe **violencia** y dolor en la relación, entonces no hay oportunidad para amar plenamente. Los besos nunca transformarán los comportamientos sociópatas en conductas pacíficas; el amor no es una película de Disney, el amor “triunfa” cuando predomina el respeto y la **empatía**. Los **sentimientos románticos** no bastan para sostener una relación sana, es necesario desarrollar una comunicación eficiente, asertividad y confianza.*

### **3. Mito del amor eterno**

*No sé si vuelva a verte después [...] La historia de este amor se escribió para la eternidad.*

***El triste, José José***

Alrededor del mundo, miles de **parejas** han tenido que soportar durante décadas matrimonios fallidos porque les hicieron creer desde niños que ese era un pacto de por vida, “hasta que la muerte los separe”. Sin embargo, no todas las relaciones pasan por los mismos procesos y experiencias; en muchos casos, la **violencia**, la hostilidad, la indiferencia y los engaños consumen hasta el último rastro del **enamoramiento** inicial, y la convivencia se vuelve casi imposible e irreparable.

*En dichas circunstancias es conveniente poner en duda el **mito del amor inmarcesible**; es cierto que hay casos excepcionales donde la pasión y el romance perduran hasta el último aliento de los enamorados, en cambio, otras veces, la sublime historia de amor sólo dura una década, 5 años o unas cuantas noches. La duración del **romance** dependerá de factores como: la potencia bioquímica del enamoramiento, la construcción de lazos, la fortaleza del **vínculo como pareja**, el tipo de **comunicación**, la convivencia, el **respeto** mutuo y un cúmulo de circunstancias que deben ser resueltas.*



FOTO: Proceso

Aquí concluye la primera parte de este artículo. No olvidemos que ante la presencia crónica de malestar generalizado, **sufrimiento** o infelicidad en la **relación de pareja**, es importante solicitar apoyo psicoterapéutico y orientación profesional que nos permita encontrar una salida victoriosa a los laberintos del amor romántico.

---

*AVISO: CULCO BCS no se hace responsable de las opiniones de los colaboradores, esto es responsabilidad de cada autor; confiamos en sus argumentos y el tratamiento de la información, sin embargo, no necesariamente coinciden con los puntos de vista de esta revista digital.*