

## LOS MITOS ROMÁNTICOS

Un mito no es más que una creencia, formulada de tal manera que aparece como una verdad y es expresada de forma absoluta y poco flexible. Los mitos suelen contener una gran carga emotiva, concentrando muchos sentimientos, contribuyendo a crear y mantener una ideología de grupo, lo que hace que suelen ser resistentes al cambio y al razonamiento.

En el caso del amor, los mitos románticos son un conjunto de creencias socialmente compartidas sobre la “supuesta verdadera naturaleza del amor” y, al igual que sucede en otros ámbitos, también los mitos románticos suelen ser ficticios, absurdos, engañosos, irracionales e imposibles de cumplir (Carlos Yela, 2003). Son destacables los siguientes mitos, entendiendo que algunos de ellos se relacionan entre sí:

- **Mito de la omnipotencia**, o creencia de que “el amor lo puede todo” y, por tanto, si hay verdadero amor no deben influir los obstáculos externos e internos sobre la pareja, y es suficiente con el amor para solucionar todos los problemas. La aceptación de este mito puede generar dificultades, ya que puede ser usado como excusa para no modificar determinados comportamientos, o puede llevar a una valoración negativa de los conflictos de pareja, dificultando su afrontamiento. La normalización del conflicto va unida a este mito: como el amor lo puede todo, lo perdona todo; se normalizan actitudes que no son ni respetables ni sanas, simplemente porque seguimos pensando que el amor lo arreglará todo.

- **Mito de la “media naranja”**, o creencia de que elegimos a la pareja que teníamos predestinada de algún modo, lo que hace que haya sido la única elección posible. La aceptación de este mito podría llevar a un nivel de exigencia excesivamente elevado en la relación de pareja, con el consiguiente riesgo de decepción, o a una tolerancia excesiva en el marco de esa relación, al considerar que siendo la pareja ideal hay que permitirle más o esforzarse más para que las cosas vayan bien.

- **Mito de la exclusividad**, o creencia en que es imposible estar enamorado/a de dos personas a la vez. El amor requiere entrega total a una sola persona, y requiere pasar todo el tiempo posible con la persona amada. La aceptación de esta creencia puede suponer conflictos internos para la persona, además de evidentes conflictos relacionales.

- **Mito de la perdurabilidad**, esto es, creencia de que el amor romántico y pasional de los primeros meses de una relación puede y debe perdurar tras años de convivencia. La aceptación de este mito tiene consecuencias negativas sobre la estabilidad emocional de la persona y sobre la estabilidad de la pareja.

- Mito de la equivalencia entre la pasión y el amor, o creencia de que la “pasión” (sentimiento) y el “enamoramiento” (estado más o menos duradero) son equivalentes y, por tanto, si una persona deja de estar apasionadamente enamorada es que ya no quiere a su pareja y, por ello, lo mejor es abandonar la relación. Aceptar este mito supone no reconocer ni aceptar la diferencia entre una cuestión y otra, y no reconocer como natural esa transformación, lo que puede llevar a vivirla de modo traumático.

- **Mito de los celos, o creencia de que los celos son un signo de amor, e incluso requisito indispensable de un verdadero amor.** Este mito suele usarse habitualmente para justificar comportamientos egoístas, injustos, represivos y, en ocasiones, violentos.

- **Mito de entender el amor como despersonalización:** entender el amor como pérdida de mi esencia, porque ahora lo que importa es el conjunto que formamos esa persona y yo. Dejo de ser yo, de tener un interés individual, unos hobbies, un pasado, unos amigos... a ser el yo + esa persona, a ser solamente la pareja que somos, con unos intereses comunes. Yo dejo de existir como persona porque ahora solamente existo a su lado: esto implica perder mi intimidad y mi espacio, para que todo sea compartido con la pareja, porque todo debemos confiárnoslo.
- **Mito del sacrificio:** amar implica sufrir y darlo todo por el otro. “Los que pelean se desean”, “Quien bien te quiere te hará llorar”, “Polos opuestos se atraen”... Este mito defiende que el maltrato y el amor son compatibles.
- **Mito del emparejamiento o matrimonio:** creencia de que la pareja (heterosexual) es algo natural y universal y que la monogamia amorosa está presente en todas las épocas y todas las culturas. El amor romántico pasional debe conducir a una unión estable de la pareja y constituirse en la única base de la convivencia de la pareja. La aceptación de esta creencia dará lugar a conflictos internos en todas aquellas personas que se desvíen de algún modo de esta norma.
- **Mito del libre albedrío,** o creencia de que nuestros sentimientos amorosos son absolutamente íntimos y no están influidos por factores externos ajenos a nuestra voluntad y conciencia. Aceptarlo supone no reconocer las presiones biológicas, sociales y culturales a las que las personas podemos estar sometidas, lo cual puede llevar a consecuencias negativas (exceso de confianza, culpabilización...).