

Bloque I: ¡Detecta!

Mitos y Paradojas del amor romántico

Adaptado de: Yela (2001).

Entendemos el amor desde una concepción que alberga mitos y contradicciones. Estos sesgos condicionan nuestros modos de relacionarnos en pareja y constituyen, en gran cantidad de ocasiones, motivo de disfuncionalidad. Tanto las paradojas que conlleva el amor como los mitos contruidos a su alrededor son causa de malestar y conflicto en las relaciones.

Paradojas del amor

Deseo vs. Posesión: se desea conseguir a la pareja y sin embargo, una vez poseída, este deseo desaparece. Lo poseído se disfruta, pero no se desea. Conseguido el fin, desaparece el deseo. Así, la ausencia de obstáculos tiende a disminuir la pasión y su presencia tiende a aumentarla. Algunas teorías de la psicología social que explican este mecanismo son:

- *Disonancia Cognitiva:* tendencia a valorar lo que más cuesta de conseguir.
- *Reactancia:* tendencia a desear con mayor fuerza lo que nos prohíben.

Idealización vs. Realidad: la idealización inicial del noviazgo se disipa a medida que se intima con el ser amado. Así, los ideales románticos se derrumban con la formación de la relación amorosa.

Pasión vs. Convivencia: después de varios años de convivir con la misma persona, la pasión disminuye y ello se explica a través de mecanismos fisiológicos. Procesos como el de habituación y tolerancia justifican que nuestro estado emocional no sea tan intenso y que la

activación fisiológica ante la presencia de la pareja sea mucho menor. Ni la timidez inicial, ni la atención selectiva a la pareja, ni la pasión erótica mantienen los mismos niveles a través de la convivencia.

Compromiso vs. Independencia: el ser humano busca afiliación y seguridad, pero al mismo tiempo quiere mantener su independencia y su parcela de autonomía. Compaginar ambos extremos en una relación no es fácil. La percepción de un desequilibrio, por ejemplo, en la implicación de ambos miembros supone motivo de insatisfacción.

Fidelidad vs. Deseo de Novedad: si bien por un lado el ser humano desea lo novedoso de mantener relaciones con personas distintas a la pareja, la norma social dicta fidelidad. Y aunque esta norma no sea natural (no sucede así en la mayoría de especies) esta contradicción está presente y se le intenta dar respuesta a través de algunas soluciones –en ningún caso satisfactorias– como pueden ser: represión de los deseos, ruptura de la relación, infidelidad oculta o consentida.

Mitos sobre el amor

Media naranja: creencia de que tenemos una única persona predestinada para ser nuestra pareja.

Exclusividad: creencia de que sólo puede sentirse amor por una única persona.

Matrimonio – convivencia: creencia de que el amor romántico conduce siempre a una relación estable.

Omnipotencia: creencia de que el amor lo puede todo, independientemente de los obstáculos que pueda haber.

Perdurabilidad: creencia de que el amor debe perdurar necesariamente.

Fidelidad: creencia de que todos los deseos deben satisfacerse exclusivamente con la pareja.

Libre albedrío: creencia de que el amor es independiente de factores socioculturales y de que es dependiente sólo de nuestra elección.

Equivalencia: creencia de que el amor es equivalente al enamoramiento.

Emparejamiento: creencia de que emparejarse es algo natural y universal.

Celos: creencia de que los celos son condición indispensable en el amor.

¡Detecta!