

CONTIDO 1: AMOR ROMÁNTICO

¿E se nos queremos sen morrer de amor?

O amor romántico é unha construción social que parte dun vínculo afectivo entre dúas persoas, tratase dunha concepción tradicional do que debería de ser o amor. Así pois, pode estar cheo de ingredientes nocivos para a saúde:

- **Desigualdades e roles de xénero.** Exemplo: muller nai que deixa o seu traballo para coidar aos fillos ou fillas e que cociña e limpa mentres a súa parella ve a televisión.
- **Dependencia emocional.** Exemplo: ter ansiedade cando tarda bastante tempo en contestar a unha mensaxe.
- **Violencia.** O amor romántico incluso mitifica a violencia de xénero o entendela como un crime pasional que ten como causa os celos ou a irá, así a muller pasa a ser a culpable do seu propio asasinato. Exemplo: algo tivo que facer ela para que el tivera que facer iso.

Aínda así é posible ter relacións máis sas, se somos conscientes de esta realidade e intentamos vivir desde a confianza, a comunicación asertiva e a aceptación da nosa individualidade e a da nosa parella. A continuación tedes cinco mitos deconstruídos do amor romántico que poden axudarvos:

- **Sen ti non son nada:** quizais esta frase vos recorde a unha noite de verano nun concerto de Amaral cantándolle unha oda o amor romántico pero é moito mais que iso, é unha frase cargada de dependencia emocional que repiten de maneira constante quen a padece. Por iso, temos que saber ser de forma independente, para poder ser en conxunto porque a mellor forma de querer é saber amarse a un/ha mesmo/a.
- **Cambiará por min:** esta frase é o inicio dunha relación tóxica e parte dun pensamento irracional que di que o amor o cambia todo. Todo cambio eficaz ten que partir dunha motivación intrínseca, é dicir, a persoa ten que ser consciente de que quere cambiar e unha vez tomada a decisión pasase a acción.
- **Celarse é o normal nunha relación:** non é lóxico que nos vixíen o móbil, que controlen o con quen compartimos ese café ou que perdan os nervios porque creen que falamos demasiado a noite pasada co seu mellor amigo. Celarse non é unha forma de demostrar amor, é a maneira de ensinarnos desconfianza, posesión e inseguridade e unha relación baseada nesto, non é unha relación sa.
- **Quen ben te quere, farate sufrir:** o obxectivo do amor non é sufrir, e divertirse, rirse, compartir momentos... en definitiva é ser feliz. Se te fan sufrir entón ese non é o teu amor.
- **Se me deixas, morro:** esta é a típica frase de control que pretende xerar medo en quen a escoita, que nos ata a relación e nos fai sentir que algo malo pasará se non continuamos con esa persoa. Se vos sucede isto, pensade que a morte é un proceso biolóxico que de momento non inclúe entre as súas causas o amor porque, a diferenza de lo que di Sabina, o amor non mata.

En definitiva aprendamos a querernos ben para saber amar mellor.