

ANEXO 01. Mitos del amor romántico según el Centre Dolors Piera d'Igualtat d'Oportunitats i Promoció de les Dones, de la Universitat de Lleida¹.

GRUPO 1 de mitos de AMOR ROMÁNTICO: "El amor todo lo puede"

1. **Falacia del cambio por amor**, es decir, creer que las personas cambian por amor a partir de la premisa errónea de que "el amor lo puede todo". Esta creencia errónea puede llevar a aceptar y tolerar comportamientos de la pareja claramente ofensivos desde el convencimiento de que los cambiará porque "te ama".
2. **Mito de la omnipotencia del amor** que "da por sentado" que es suficiente con el amor para superar todos los obstáculos que surjan en una relación. Su aceptación puede generar dificultades al usarse como una excusa para no modificar determinados comportamientos o actitudes o mal interpretar conflictos de pareja. (Bosch et al., 2007).
3. **Normalización del conflicto**: todo lo que suceda en las primeras fases de la relación (tenga la gravedad que tenga y más allá de los normales momentos de desacuerdo, acercamiento de posturas y concesiones), es propio siempre del proceso de adaptación y forma parte del rodaje normal.
4. **Creencia de que los polos opuestos se atraen y entienden mejor**, relacionado con esta normalización o minimización del conflicto se encuentra esta creencia popular. La realidad parece demostrar que cuantas más cosas se tienen en común, mejor se entienden las parejas.
5. **Mito de la compatibilidad del amor y el maltrato**: considerar que amar es compatible con dañar o agredir a partir de creencias del tipo: cariño y afecto son fuerzas que en ocasiones se descontrolan temporalmente; e, incluso, no hay amor verdadero sin sufrimiento. Este tipo de creencias conducen a justificar el maltrato.
6. **Creencia de que el amor "verdadero" lo perdona/aguanta todo**, creencia que en frecuentísimas ocasiones da pie a la utilización de argumentos basados en el chantaje con el que manipular la voluntad de la pareja (víctima) imponiéndole sin consideración alguna los criterios propios: "si no me perdonas, es que no me amas de verdad".

GRUPO 2 de mitos de AMOR ROMÁNTICO: "El amor verdadero predestinado"

1. **Mito de la "media naranja"**, o creencia de que elegimos a la pareja que de algún modo "tenemos" predestinada y que, en el fondo, es la única elección posible. Surge en la Grecia Clásica con el relato de Aristófanes sobre las almas

¹ <http://www.cdp.udl.cat/tallers/index.php/es/glosario/item/109-modelo-de-amor-romantico>

- gemelas y se va intensificando con los atributos del amor cortés y el romanticismo.
2. **Mito de la complementariedad**, íntimamente relacionado con el anterior y entendido como la necesidad del amor de pareja para sentirse completo/a en la vida.
 3. **Razonamiento emocional es una distorsión cognitiva que guarda relación con la idea de que cuando una persona está enamorada de otra**, es porque ha sido activada por esa persona una "química especial" que produce tal "enamoramiento" y está dirigida hacia ella en concreto, haciéndola "nuestra alma gemela".
 4. **Creencia de que sólo hay un amor "verdadero" en la vida**; es decir, creer que "sólo se quiere de verdad una vez y, si se deja pasar nunca más se volverá a encontrar"
 5. **Mito de la perdurabilidad**, pasión eterna o equivalencia que defiende que el amor romántico y pasional de los primeros meses de una relación puede y debe perdurar tras años de convivencia; y el sentimiento de amor y el enamoramiento pasional son "equivalentes".

GRUPO 3 de mitos de AMOR ROMÁNTICO: "El amor es lo más importante y requiere entrega total"

1. **Falacia del emparejamiento y conversión del amor de pareja en el centro y la referencia de la existencia personal**, relegando todo lo demás en la vida y entendiendo que sólo se puede ser feliz en la vida si se tiene pareja.
2. **Atribución de la capacidad de dar la felicidad al otro/a**, es decir, la capacidad de dar felicidad se le atribuye por completo a la pareja.
3. **Falacia de la entrega total**. Idea de "fusión con el otro", olvido de la propia vida, dependencia de la otra persona y adaptación a ella, postergando y sacrificando lo propio sin esperar reciprocidad ni gratitud.
4. **Creencia de entender el amor como despersonalización**: entender que el amor es un proceso de despersonalización que implica sacrificar el yo para identificarse con el otro/a, olvidando la propia identidad y vida.
5. **Creencia de que si se ama debe renunciarse a la intimidad**, no pueden existir secretos y la pareja debe saber todo sobre la otra parte.

GRUPO 4 de mitos de AMOR ROMÁNTICO: "El amor es posesión y exclusividad"

1. **Mito del matrimonio**: Creencia de que el amor romántico y pasional debe conducir a la unión estable. Idea de finales del Siglo XIX y principios del XX que une por primera vez los conceptos de amor romántico, matrimonio y sexualidad, dejando de ser matrimonio concertado para ser por amor (Bosch y Fiol (2007)).
2. **Mito de los celos o creencia de que los celos son una muestra de amor**, incluso el requisito indispensable de un verdadero amor, estrechamente ligada

- a la concepción del amor como posesión y desequilibrio de poder en las relaciones de pareja.
3. **Mito sexista de la fidelidad y de la exclusividad** con diferentes juicios para hombres y mujeres.