

En el amor, ¿todo vale?

¿Cómo saber si estoy enamorado/a? ¿Qué puedo esperar de mi pareja? Si tengo novio o novia... ¿tenemos que estar siempre juntos/as? ¿Qué pasa si no hace lo que yo quiero?

Puede que en algún momento te hayas hecho alguna de estas preguntas. Algunas no tienen fácil respuesta.

El primer paso: conocerte, aceptarte y quererte

La primera cuestión a tener en cuenta es por qué quieres estar con esa persona. Y para saber responder necesitas saber qué es lo que realmente quieres. Necesitas conocerte a ti mismo/a. Dedicar tiempo a saber las cosas que te gustan, lo que te hace feliz, lo que te molesta. [Aprender a aceptarte](#) sin necesidad de buscar la aceptación en otras personas. Quererte incluso en los días en que el mundo parece estar en tu contra. Esto no siempre resulta sencillo, pero es un paso imprescindible. Es una época en la que experimentas muchos cambios físicos, hormonales y psicológicos. Y todo se vive de una forma muy intensa.

El amor adolescente

Quizás te ha pasado que no puedas dejar de pensar en otra persona. Contar las horas para veros de nuevo, interpretar cada uno de sus gestos, seguir sus movimientos en redes sociales. Es como una obsesión, no puedes quitártelo de la cabeza. Deseas que te haga caso y te corresponda.

Tal vez tienes suerte y eso sucede. Descubres que también se ha fijado en ti. Entonces mejora tu estado de ánimo y te sientes más seguro/a de ti mismo/a. Te sientes capaz de todo y todo gira en torno a esa persona. De repente hay alguien que se preocupa continuamente por ti, que te entiende mejor que nadie. Es una sensación adictiva y no quieres perderla. Por eso no quieres decepcionar a esa persona. Y es posible que os hagáis promesas. Que sintáis que nadie puede romper una unión tan fuerte como la vuestra.

Tal vez no has tenido suerte y no siente lo mismo. Y eso te ha hecho sentir menos válido/a, que hay algo mal en ti. Incluso te sientes avergonzado/a.

Ambos sentimientos son muy peligrosos. Ni que te correspondan te da superpoderes ni que no lo hagan te hace menos capaz de conseguir otras muchas cosas que te propongas.

Cuando las cosas no van bien

Si habéis empezado una relación adolescente, comprobaréis que es difícil manejar unas emociones tan intensas. Aparecen los primeros problemas y no sabes cómo resolverlos. Repartir el tiempo [entre amigos](#) y pareja no es fácil.

Quizás te echan en cara que los has abandonado. Con esa persona no es todo tan bonito como lo habías imaginado. Aparecen inseguridades, desconfianza, [celos](#). Quizás os habéis reprochado algunas actitudes y comportamientos y no sabes qué hacer. Sientes que tienes ciertos derechos sobre la otra persona y que puedes prohibirle ciertas cosas. O tal vez al revés, sientas que le debes algo y por lo tanto dejes de hacer cosas por no hacerle daño. Puede que incluso os guste ponerlos a prueba para saber lo que está dispuesto/a a hacer por ti. Y sin saberlo, la situación está sacando lo peor de vosotros/as.

Lo peligroso de los mitos sobre el amor

Siento decirlo que la mayoría de vuestras ideas sobre el amor son erróneas. Las relaciones que vemos en las series y películas no son un reflejo de la vida real. No existe la *media naranja*, ni es cierto que *quien bien te quiere te hará llorar*. Los celos no son una prueba de que le importas. Tener pareja no quiere decir olvidarse del resto del mundo. No hay que compartir todos los gustos y aficiones, ni pasar todo el tiempo juntos para ser una pareja feliz. Si te habla mal, te pone a prueba o te prohíbe hacer cosas, no es para protegerte. Si quiere saber con quién o dónde estás, que respondas rápido a sus mensajes, que acudas siempre que lo pide, [entonces no es amor sino control](#). Y el control no es una forma de expresar amor, sino [algo muy diferente](#).

Cambiar el chip

Los adolescentes sois especialmente sensibles a la publicidad y a los estereotipos. Vuestros propios cambios os hacen vulnerables a ciertos pensamientos erróneos. La mayoría de los chicos creen que deben demostrar su poder, su fuerza, su valentía. De lo contrario pueden verse criticados y hasta desplazados. La presión es enorme en un momento donde si no encajas pueden sentirse muy solos. Las chicas a menudo sienten la presión de la belleza y la perfección, que alguien se fije en ellas es lo que les da seguridad. Y quien no es como las demás puede enfrentarse a críticas e incluso sentir que hay algo mal en ella.

Pues bien, afortunadamente esto está cambiando. Y hemos de seguir trabajando para ello. Para desmontar los roles y expectativas de cómo debemos ser. Eres una persona única, no debes encajar en ningún molde. No debes actuar de un modo solo para contentar a los demás. No eres posesión de nadie ni nadie es posesión tuya.

Y entonces, ¿qué es el amor?

El amor más importante es el que debes sentir por ti. **Solo tú estarás contigo el resto de tu vida**. Si algo de lo que haces no te hace sentir bien, entonces no deberías hacerlo. Si tenéis que haceros pruebas de amor, entonces difícilmente podréis ser como sois.

Cada persona es diferente como cada pareja lo es. Pero si hay algo que está claro es que todos tienen los mismos derechos y las mismas obligaciones. Están obligados a entenderse, a cuidarse y a quererse.

Es fundamental que sepáis que el respeto, la comunicación, la confianza y el cariño son imprescindibles en una pareja. Respetar las diferencias y los espacios. No intentar cambiar al otro ni amoldarlo a tus expectativas. Hablar de lo que os gusta y de lo que no. Confiar en el otro aunque no esté contigo. Establecer vuestros propios límites en los que ambos estéis de acuerdo. Demostrarle que puede contar contigo. **En definitiva: que no todo vale en el amor.**

Fecha de publicación: 21-10-2022

Autor/es:

- [Alejandra Enebral Hernaiz](#). Psicóloga. Sexóloga. Jefe de sección en DG de Diversidad Familiar y Servicios Sociales (M. DS y A 2030) Madrid

