
No todo vale en el amor

¿Cómo saber si se está enamorado? ¿Qué espera cada uno del otro en la pareja? Si se tiene novio o novia... ¿hay que estar siempre con él o con ella? ¿Te tiene que apetecer siempre? ¿Qué hacer cuando las cosas no van bien o no van como se espera? Las relaciones de pareja son, a cualquier edad, una enorme fuente de emociones. Si se manejan de manera adecuada, éstas pueden dar como resultado grandes satisfacciones. Si no, al contrario, el dolor y la decepción pueden llamar a la puerta.

El primer paso: conocerse, aceptarse y quererse

Antes siquiera de plantear si se quiere a otra persona, es importante dedicar tiempo y atención a uno mismo. Conocer y aceptar nuestra forma de ser, nuestros gustos, nuestras fortalezas y debilidades. Conocer cómo funciona nuestro cuerpo y aceptar nuestras características físicas. Hay que aprender a quererse como cada uno es. Sin embargo, no siempre resulta sencillo y se pasa por alto este paso.

Durante la adolescencia, [chicos](#) y [chicas](#) son más vulnerables a su [autoestima](#). Están empezando a formar su personalidad. Además, su físico está cambiando de una forma que a menudo les pilla desprevenidos. En esta época, por tanto, las emociones se viven de una forma mucho más intensa.

El amor adolescente

Cuando un adolescente, chico o chica, se enamora, los [pensamientos sobre la persona amada](#) ocupan gran parte de su tiempo. Desea estar junto a esa persona. Que esa persona le corresponda. Si esto ocurre, mejora su autoestima y su seguridad en sí mismo. Se sienten importantes. Quizás hasta provocan ciertas envidias. Comienzan a pasar mucho tiempo juntos, a escribirse a menudo. Les gusta que el otro se preocupe por ellos. Sienten que el otro les entiende mejor que nadie. Por eso tratan de no decepcionarle. Se hacen promesas.

Cuando las cosas no van bien

Sin embargo, la intensidad de sus emociones a menudo les sobrepasa. Sus expectativas sobre el amor no coinciden con la realidad. Aparecen dificultades a la hora de repartir el tiempo entre los amigos y esa persona. Pero los amigos o amigas también son importantes.

Surge la desconfianza. [Los celos](#). Las creencias erróneas sobre lo que la otra persona debería hacer. Es probable que surja alguna falta de respeto, algún reproche, puede que hasta alguna prohibición. En estos casos se incrementa el control sobre la pareja. Quizás hasta acaben sacando lo peor de sí mismos.

Lo peligroso de los mitos sobre el amor

Numerosos mitos sobre las relaciones siguen vivos en las mentes de los jóvenes, y quizás no tan jóvenes. Erróneamente creen que en pareja deben compartir todos los aspectos de su vida. Que existe la “*media naranja*”. Creen que por amor debe perdonarse todo y cambiar por el otro. Que los celos son prueba de amor. Que “*quien bien te quiere te hará llorar*”. [Terreno peligroso](#).

El control a través de las redes sociales

En la actualidad, la mayoría de los jóvenes de nuestro país tiene acceso a los dispositivos electrónicos tales como el teléfono móvil, el ordenador y/o la tablet. Cada vez antes y, cada vez durante más tiempo. Así, estos se convierten en las herramientas más empleadas para comunicarse con sus iguales. Un arma de doble filo. Con el uso de las redes sociales, el control en las relaciones de pareja se ha incrementado notablemente. Quieren conocer sus claves personales, saber con quién habla su novio o su novia. A qué hora se ha conectado, dónde está en cada momento. Obtener respuesta inmediata a sus mensajes. De lo contrario, pueden creer que hay motivos para desconfiar.

La prevención de la violencia de género

La población adolescente es especialmente vulnerable a dejarse llevar por los prejuicios y estereotipos sexistas que existen en la sociedad. Se percibe una diferente valoración de los dos géneros. Lo masculino relacionado con el poder, la fuerza, la seguridad. Lo femenino relacionado con la debilidad, la belleza, la sensibilidad. Aunque afortunadamente esto está cambiando. Hemos de seguir trabajando en ello.

Aún muchos chicos creen que tienen el derecho y el poder de ejercer cierto control sobre sus parejas. Muchas chicas también lo creen. Un caldo de cultivo que favorece la aparición de la desigualdad, el abuso y el aislamiento de la persona. Se crean las bases de la [violencia de género](#). Algo que queda lejos de ser una muestra de amor.

Hombres y mujeres: la necesidad de entenderse

Hombres y mujeres conviven a diario, cada uno con sus características, cada uno con sus historias de vida. Ellos y ellas son conscientes de las barreras que les separan y de los vínculos que les acercan. Son diferentes, sí, pero ambos tienen los mismos derechos y las mismas obligaciones. Unos y otros están obligados a entenderse, a cuidarse y a quererse.

Es importante que los adolescentes aprendan que el respeto, la comunicación, la confianza y el cariño son imprescindibles en una pareja. Que los celos, el control y las amenazas no son sinónimo de amor. **En definitiva: que no todo vale en el amor.**

Fecha de publicación: 6-06-2016

Autor/es:

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



