L'AMOR ROMÀNTIC: DESMITIFICANT LA VIOLÈNCIA INVISIBLE

Elisa Reymundo Pons - Màster en Polítiques d'Igualtat i Prevenció de la Violència de Gènere

MITE DE LA MITJA TARONJA

Preveure que existeix una persona predestinada a ser la nostra parella...

Genera les següents conseqüències

Recerca constant d'una persona en concret sense la qual no estem complertes

Considerar que l'amor vertader és únic i només pot viure's un sol cop, desvalorització la resta de relacions viscudes

Pensar que experimentarem una relació romàntica ideal i perfecta

Creure que el que sentim en enamorar-nos és definit per una cosa màgica que té l'altra persona

Baixa autoestima perquè sentim que som insuficients



Si no arriba, ens pot fer pensar que no som persones mereixedores d'aquest amor

Construcció de relacions de dependència emocional

Nivell d'exigència excessivament elevat



Risc de patir decepció, frustració i angoixa

MITE DE L'OMNIPOTÈNCIA: "L'AMOR TOT HO POT"

Creure que només pel fet d'estar enamorats o enamorades...

Genera les següents conseqüències

Els problemes i els obstacles de la relació se superen amb facilitat

La comunicació i la confiança venen de sèrie perquè hi ha amor

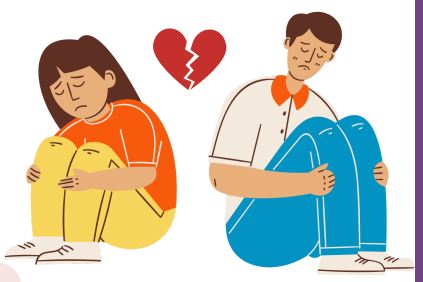
Qualsevol actuació, actitud o comportament és vàlid i justificable

Si hi ha coses que ens fan mal de l'altra persona, pensem que les canviarà per amor

Normalització dels maltractaments i els conflictes

Desencadenament de comportaments tòxics

Dificultats per a fer front a discussions



Ruptures prematures

"L'AMOR ÉS EL MÉS IMPORTANT"

Considerar que necessitem estar enamorats/ades per ser feliços/es...

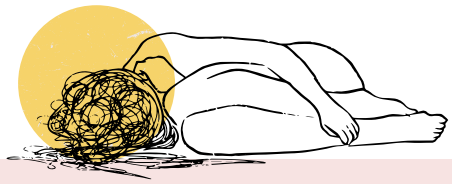
Genera les següents conseqüències

Sentir la responsabilitat de fer feliç a l'altra persona

Pensar que l'altra persona té el deure de fer-nos felices/feliços



Compartir absolutament tot amb l'altra persona, tenint menys privadesa i individualitat



Pèrdua de la pròpia identitat per centrar la nostra existència en l'altra persona

Construcció de relacions i vincles de dependència

Sacrifici de la pròpia felicitat, de vegades sense esperar res a canvi

Frustració, ansietat, gelosia, depressió i/o estrès

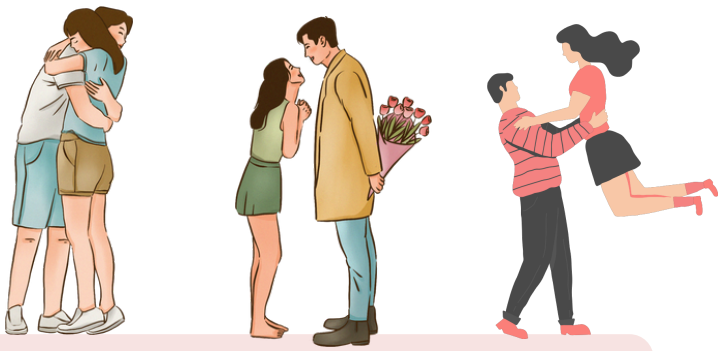
MITE DE LA PASSIÓ ETERNA O DE LA PERDURABILITAT

Creure que l'amor passional es mantindrà sempre...

Genera les següents conseqüències

Opinar que la passió pot i ha de perdurar amb la mateixa intensitat al llarg de la relació

Idea de què si no hi ha passió, la relació no funciona o hi ha una manca d'amor



Assumir que les relacions afectivosexuals han de ser presents i plenament satisfactòries

Ruptures prematures

Conseqüències negatives en l'estabilitat emocional i el benestar de la parella

Incorporació de diferents manifestacions de violència, com les agressions sexuals

MITE DE L'EXCLUSIVITAT SEXUAL

Admetre que només podem estimar o ens pot atreure la nostra parella o la persona de la qual estem enamorades...

Genera les següents conseqüències

Interioritzar que només podem sentir atracció/enamorament per una sola persona al mateix temps.

Assumir que tots els desitjos passionals, eròtics i romàntics s'han de satisfer amb una única persona

RECORDA

Sentir atracció per altres persones és habitual i normal

L'important és decidir de mutu acord quin tipus de relació volem mantenir

Conflictes interns i relacionals

Ruptures prematures

Gelosia excessiva



Sentiments de culpabilitat i ansietat

Por a l'abandonament i inseguretat

MITE DE L'EMPARELLAMENT

Afirmar que la parella (hetero) es dona de forma natural i universal

Genera les següents conseqüències

Considerar la monogàmia i l'heterosexualitat com a úniques formes vàlides de relacionar-se romàntica i sexualment

LGTBIfòbia



Rebuig d'altres formes de relacionar-se fora del marc normatiu de la monogàmia

Anul·lació/incomprensió de la pròpia identitat sexual

No acceptació de la pròpia voluntat d'allunyar-se de les formes tradicionals de relacionar-se romàntica i sexualment

RECORDA

L'amor és obert, divers i colorit

Existeixen moltes formes possibles d'estimar-se i de relacionar-se sexual i afectivament



GELOSIA COM A PROVA D'AMOR

Identificar la gelosia com a senyal d'amor...

Genera les següents conseqüències

Assegurar que la gelosia és normal i, fins i tot, imprescindible quan estem enamorats o enamorades



Pensar que experimentem una relació romàntica ideal i perfecta

Creure que el que sentim en enamorar-nos és definit per una cosa màgica que té l'altra persona

Justificació conductes destructives nostres o de l'altra persona



Augment i persistència de control i vigilància

Ruptures prematures

Conceptualització de l'amor com a possessió

Esclat de la violència de gènere

RECORDA

Sentir gelosia en si és natural, no és dolent sentir cap mena d'emoció

El que és perillós és quan no sabem gestionar-la

MITE DEL MATRIMONI (O DE LA CONVIVÈNCIA)

Expressar que l'amor vertader ha d'acabar en matrimoni o convivència...

Genera les següents conseqüències

Afirmar que la unió estable només es dona amb el matrimoni o la convivència

Sostenir que si s'acaba l'enamorament, s'acaba la relació

Concebre el matrimoni com un vincle sagrat

Assumir que el matrimoni (o la convivència) ve acompanyat d'estabilitat, seguretat i quotidianitat

Separar-se o divorciar-se és un fracàs

Exigir la satisfacció sexual, romàntica i passional

Idealització del matrimoni

Expectatives elevades i poc realistes

Insatisfacció de la vida en parella

Ruptures prematures

Rebuig i penalització dels sistemes emocionals i sexuals no normatius

MITE DE L'AMBIVALÈNCIA

