



QUE EL AMOR VALGA LA ALEGRÍA Y NO LA PEÑA

Por: *Martina González Veiga*

Psicóloga Sanitaria – Sexóloga
Con Mucho Gusto! Centro de Sexología
Vocal de SOGASEX (Sociedade Galega de Sexoloxía)

¿Recuerdas los cuentos que te contaron en tu infancia? Los que hablaban de hermosas princesas y valientes caballeros que las rescataban de oscuros peligros. Vamos creciendo y es imposible no sucumbir a una o a o a un centenar de pelis románticas que inundan salas de cine y televisores. Chica que busca el amor compite con otras chicas, y, tras vencer varios obstáculos, consigue al ansiado hombre de su vida que la hará feliz. Las que más enganchan, son aquellas en las que el chico es el típico «malote», con alguna historia turbia, y tremendamente atractivo. El papel de la chica suele ser estar divina, y luchar por el «macarra guaperas», hasta que cambie por amor.

Crepúsculo, A tres metros sobre el cielo, Sin tetas no hay paraíso y... ¡Como no! ¡50 Sombras de Grey!, son sólo algunos ejemplos representativos de la misma historia. Llevamos tan interiorizado el mensaje que se vende sólo.

Conoces a alguien, la química del enamoramiento se dispara, cumple el prototipo (da igual la orientación, da igual el sexo), te dices «¡me ha elegido a mí!», te colma de atenciones, se esfuerza por conquistarte, estás en una nube. De repente no contesta al teléfono, no sabes nada en varios días, o te responde mal o de manera hiriente, seca. Te descoloca... «Tendrá un mal día». Vuelve a ser encantador/a. Ya no le gustan tanto tus comentarios, tus amistades, tu forma de vestir... ¿Será que no sé conquistarlo/a? ¿Qué estoy haciendo mal?. Cuando estamos bien, nos sentimos tan bien... es un sueño, y la química es brutal.

Sin embargo, cuando las cosas se tuercen... Empiezas a dudar de ti, la inseguridad trepa poco a poco por tu espalda y se va colando en tu cabeza. Te aferras a esa

idea del amor, todos esos cuentos, series, películas... No pueden estar equivocados. Justificas, te esfuerzas, callas, te aíslas. Nadie te entiende, nadie entiende tu amor, no ven cuando es amable, cuando te dice que te quiere más que a su vida, que eres suyo/suya. Te comparas, tienes miedo a perderlo/a. Esos celos que te agobiaban y que eran fruto de lo que te quería ahora se apoderan de ti, te invaden como un virus. Cada vez los momentos buenos son más breves, pero te agarras a ellos como a un clavo ardiendo, los malos se multiplican, y se alternan con los otros sin cesar. Eres como un barco en medio de la tormenta, y te gritas: ¡El amor todo lo puede!, ¡el amor es sufrimiento!, ¡algún día me hará feliz!.

Si logras llegar a tierra firme, hará falta tiempo y ayuda para curar las heridas.

- Busca a las amistades que no te entendían
- Deja que te abracen, que te sostengan cuando flaquees, cuando el mono generado por su ausencia te pueda y te diga que vuelvas con él/ella, aunque sea un ratito.
- Poco a poco irás descubriendo que los cuentos, las películas, las series, nada sabían del amor.

En el momento en el que dejas de quererte, estás vendida/o, no se puede amar a nadie si te malquieres a ti. Una pareja es un equipo, si para que uno esté bien el otro ha de estar mal, no funcionará nunca.

Cargamos con mucha basura en nuestro disco duro y a veces no es fácil resetear. Recuerda que tu felicidad depende de ti, y que las parejas sólo pueden potenciarla. Te dejo el mensaje que alguien me dio a mí una vez: las relaciones sanas, positivas, son posibles. ¡No te conformes!

Tienes un compromiso contigo para toda la vida, no te falles.