

El amor romántico es sinónimo de dependencia emocional

Por: Carmen Álvarez Domínguez. 27/02/2022

Hemos creado un monstruo llamado “amor romántico” que es de todo menos amor. El amor no es control ni posesión: es admiración, respeto y cuidados. El amor no es incondicional: se cuida y se riega diariamente. El amor no nos completa: nos complementa. El amor no es dolor: es paz y estabilidad emocional

Vivimos en una sociedad que nos educa (e impone) la falsa idea del “amor romántico”: un amor que es, ni más ni menos, la persecución de tu media naranja para poder estar completos, una concepción en la que el príncipe azul vendrá, te rescatará y viviréis felices y comeréis perdices porque claro, el amor romántico puede y debe poder con todo ¿no?

Con el amor romántico nacemos, crecemos pero no morimos. Cada vez somos más las personas que nos damos cuenta de que el amor romántico no es precisamente esa concepción de los cuentos de hadas y que, en muchas ocasiones, esa imposición nos deriva a dependencias emocionales y a relaciones tóxicas. El amor no puede ni debe poder con todo y establecer límites y entender que la única persona que nos puede completar somos nosotras mismas es algo esencial para construir relaciones que sí podrían ser amor verdadero.

Crear que como seres humanos solo podemos estar completos mediante el amor incondicional (que no es lo mismo que sano) de una persona que estará “de forma permanente” en nuestras vidas “pase lo que pase” hace que, precisamente, perdamos el horizonte de lo que realmente sí es el amor de tú vida: tú propia autoestima.

El amor de nuestra vida somos nosotros. Sé que suena a frase de autoayuda después de ir a una sesión del psicólogo, pero dejadme que lo desarrolle.

Durante mucho tiempo he tenido la sensación de que vivimos en un mundo artificial y lleno de filtros que nos maquilla nuestras vidas e incluso nuestras almas hasta, el punto, de ver a parejas radiantes por redes sociales pero que detrás de esa pantalla ocultan una relación tóxica basada en el control, la posesión, la falta de autoestima y el falso mito del amor romántico que todo lo puede derribar (incluso nuestra salud

mental).

Hemos creado un monstruo llamado “amor romántico” que es de todo menos amor. El amor no es control ni posesión: es admiración, respeto y cuidados. El amor no es incondicional: se cuida y se riega diariamente. El amor no nos completa: nos complementa. El amor no es dolor: es paz y estabilidad emocional.

Confundir el dolor con el amor hace que, incluso, terminemos con lo más valioso que tenemos en nuestras vidas: nosotros mismos. No hay nada más importante que el amor que tenemos hacia nosotros mismos pues esto sí es el motor de nuestras vidas, sí es lo que nos completa, sí es para siempre y sí es incondicional.

Dejar de creer en el amor romántico y, por ende, derribar el tóxico y de dependencia emocional que este genera, será el primer paso para entender que no hay nadie más importante en nuestras vidas que nosotros mismos y, entonces, será el momento en el que podremos crear relaciones amorosas basadas en el respeto, la paz y la estabilidad emocional.

Hemos normalizado el aferrarse a un “amor” (que no es amor verdadero) tóxico, dependiente y que daña constantemente nuestra salud mental. Hemos normalizado los modelos de pareja de la Isla de las Tentaciones, hemos normalizado que el amor se vuelva la peor arma contra nosotros mismos y hemos normalizado que, para ser felices, necesitamos alguien que nos complete.

Y no, no lo necesitamos, ni lo hemos necesitado ni lo necesitaremos; lo único que necesitamos es nuestro propio amor (sano) para así nunca depender emocionalmente de una tercera persona que, nos guste o no, puede ser pasajera. Y, ya que estamos, no hay mayor acto de amor verdadero que el de entender que el motor de nuestras vidas somos, ni más ni menos, que nosotros mismos.

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: Revistaxq

Fecha de creación

2022/02/27