

# TE QUIERO PERO NO MAS QUE A MI VIDA

## La construcción de nuevos modelos de amor



<http://minoviomecontrola.blogspot.com>

Ponencia de: **Ianire Estébanez**

Psicóloga especialista en prevención de violencia de género,

Creadora de [minoviomecontrola.com](http://minoviomecontrola.com)

E-mail: [ianireestebanez@yahoo.es](mailto:ianireestebanez@yahoo.es)

*X Xornadas da muller "A igualdade: un traballo en equipo"*  
Asociación Socio-Pedagóxica Galega. Santiago de Compostela, marzo 2012

Si el lobo feroz y la princesa nunca fueron felices juntos ¿por qué reproduce nuestra sociedad un atractivo masculino asociado a la agresividad? ¿Es el amor posesivo, celoso, inevitable, agresivo, pasional, de amo y esclava... o podemos inventar nuevas formas de relacionarnos más próximas al buen trato entre iguales? Conoceremos y debatiremos sobre intervenciones y estrategias para trabajar desde el buen trato, el análisis crítico de los estereotipos y mensajes culturales y el empoderamiento de las chicas jóvenes.

### 1. El amor lo puede todo... ¿todo, todo?

"Te quiero más que a mis ojos, te quiero más que a mi vida"... nos cantaba Conchita Piquer hace unos años ya, quien también admitía "no debía de quererte... y sin embargo te quiero".

El amor, el amor romántico y los ideales y modelos del amor, tradicionalmente han arrastrado ideas que, en ocasiones, pueden ser perjudiciales para el establecimiento de una relación de pareja **sana**... emocionalmente hablando.

"Te quiero por encima de todas las cosas, lo más importante de mi vida eres tú, el amor es ciego, perdonaría cualquier cosa por amor" son muestras de una concepción del amor como **renuncia, pérdida, ruptura de una identidad propia** que "sin otro a mi lado, no es nada". Y junto con

esta concepción del amor como renuncia, encontramos otra serie de **mitos e ideas estereotipadas** fomentadas por la cultura romántica, que anhela la búsqueda de una media naranja. Estos mitos anuncian que el destino prefijado para todas las personas es conseguir una pareja, casarse y la idealización de la vida y convivencia con el "y fueron felices y comieron perdices". Así, la búsqueda del príncipe azul, o la princesa, a veces supone dificultades y luchas, como bien reflejan las películas de amor, pero todas parecen concluirse en un final mágico y feliz conseguido por esa infinita palabra que tanta significación puede llegar a tener: **el amor**.

Desafortunadamente, el amor no siempre conlleva una vida ideal, y en ocasiones los sufrimientos y penurias que se viven con el mismo, terminan siendo renunciadas reales a una vida propia, o el mantenimiento de una relación destructiva con una persona que más que querer, *malquiere*, que más



que amar, *utiliza*, que más que tratar bien, *mal-trata*. En esas situaciones, el amor, el tan ansiado amor, supone, más que un elemento positivo, una dificultad tremenda para percibir que el daño que se nos está haciendo es excesivo.

En las relaciones de violencia, o de maltrato, frecuentemente nos han hablado de cómo existen elementos sociales que dificultan salir de una relación violenta. Pero además de los aspectos sociales, la dependencia emocional, puede ser un elemento que facilita **el silencio y el mantenimiento** de una relación por muy perjudicial que ésta sea. Y, aunque pocas veces nos paramos a pensarlo, nuestra concepción del amor también puede estar ejerciendo una influencia enorme en el silencio, en el *no quiero ver, no quiero aceptar, me niego, lo conseguiremos, algún día cambiará...*

## 2. El concepto de amor romántico es algo del pasado... ¿o no?

En las generaciones jóvenes no parece mantenerse una práctica tradicional de pareja. Las generaciones jóvenes ya no se casan, generalmente, con 18 años "con su único novio", y en ocasiones no viven toda una vida juntos, sino que van teniendo **relaciones esporádicas**, y más o menos duraderas, con varias parejas a lo largo de su juventud.

*Novios, exnovios, churris, rollos, rollitos, relaciones complicadas, relaciones abiertas, relaciones sin compromiso, idas y vueltas, follamigos...* forman parte del repertorio de relaciones que se mantienen en la actualidad.

Sin embargo, a pesar de que las adolescentes y jóvenes "no se casan para toda la vida" desde el primer día, sí mantienen una **concepción del amor eterno e ideal**, casi desde el primer día, incluso en algunas relaciones esporádicas.

Así, podemos ver múltiples representaciones, realizadas por jóvenes sobre la idea que mantienen sobre el amor: *"sin límites, para siempre, supone perder, supone sufrir, cuanto más duele, menos se olvida, el que no es celoso, no ama, el amor y el odio son dos pasos, el amor es una trampa, no lo puedes evitar, deja marcas imborrables..."*. Y la música, las películas, las series de televisión y las lecturas más exitosas entre las adolescentes, siguen perpetuando esas ideas tradicionales casi de forma "calcada".

De esta forma, concepciones del amor tradicional del "para siempre", se siguen reproduciendo en generaciones jóvenes aunque éstas se relacionen con una duración limitada. Es decir, estamos asistiendo a una **convivencia de ideas tradicionales** sobre el amor, **con "nuevas formas" de relación**, que supone una serie de **cargas y frustraciones**: si mi concepto de amor es *infinito*, pero en la práctica, mis parejas son *finitas*, cada separación, cada fracaso amoroso, cada elección de pareja que no salió bien se van acumulando en mi "historia sentimental y afectiva" y van cargándose y acumulándose con el tiempo. Así, se puede escuchar a algunas chicas decir, con tan sólo 17 años, *haber experimentado ya "tantos fracasos" amorosos, que han perdido toda esperanza en conseguir que una relación "funcione"*.

¿Hasta dónde esta concepción del amor, puede suponer un **riesgo**?

Conocemos que la violencia de género puede estar presente en la juventud, y en las relaciones que las chicas establecen con los chicos ya desde el noviazgo. Y en las investigaciones realizadas para analizar cómo se manifiesta esta violencia entre las generaciones jóvenes, la presencia de una concepción idealizada del amor por parte de ellas, facilita el silencio, la negación, la justificación, el perdón y el olvido, de comportamientos que con el tiempo van acentuando y dificultando la salida de una



relación destructiva. La normalización de comportamientos que tienen que ver con una idea del amor celoso, posesivo, agresivo... se reproducen con una facilidad pasmosa, en la que las chicas, admiten a veces "engancharse con el tío más malo" y no poder evitarlo. El cuento tradicional decía que Caperucita veía algo en el Lobo que le hacía sospechar: las orejas, los dientes, los ojos. El peor final de las historias reales es que a veces las chicas no puedan percibir estas señales... para defenderse en consecuencia.

### 3. ¿Qué nos queda... si nos "prohíben" el amor?

El ideal de amor romántico está presente en todas las generaciones, y las jóvenes, como vemos, no son una excepción.

En los chicos, se presenta como la **idealización** de una pareja perfecta en todos los sentidos que no les fallará nunca y estará disponible en todo momento para ellos... (pero que nunca encontrarán), y en las chicas en la necesidad de **renuncia** de la propia vida para conseguir el amor, sumada al miedo a la soledad que para ellas representa la idea de que no tener pareja, es ser "menos mujer", "valer menos", "tener algún defecto", "ser demasiado difícil o insoportable" "haber fracasado" o "no haberlo intentado suficiente".

En el trabajo de **sensibilización para la prevención** de la violencia en las relaciones, es fundamental trabajar con las y los jóvenes, adaptando nuestras iniciativas, medios y mensajes a su lenguaje, sus actitudes y sus comportamientos, para acercarnos a ellos y ellas desde una óptica cercana y fácilmente aplicable a su vida real. Sin embargo, intentar "romper" de pleno con su concepto de amor, en ocasiones supone un muro infranqueable, e intentar objetivar las ilusiones y emociones una misión imposible. Por ello, la construcción

de nuevos modelos de amor, de nuevas concepciones del amor en la pareja, nos permite trabajar con ellas y ellos en el establecimiento de **límites emocionales** saludables para su bienestar, el trabajo con los **miedos** y faltas de **autoestima** propias (que están presentes en el establecimiento de relaciones tóxicas), el mantenimiento de **espacios personales** necesarios para el crecimiento personal, y en definitiva, en el fomento de concepciones del amor que no supongan sólo pérdida, dolor, sufrimiento, irremediabilidad... sino un pacto sano, equilibrado, igualitario, donde tanto importa lo que se da como lo que se recibe, por el que ambos miembros de la pareja se esfuerzan y disfrutan. Un amor que no suponga una "lucha de una contra el mundo entero", sino una **construcción** y un riego constante, gota a gota, por parte ambos miembros.

Cambiar del "te quiero más que a mi vida" al "**te quiero... pero no más que a mi vida**", supone alejarse del destino de la media naranja... a la concepción de las naranjas completas. *Considerar que querer a alguien no tiene por qué implicar renunciar a todo, olvidarme de mi misma, no valorarme si no estoy contigo, pensar que tú eres lo primero... y yo lo último.*

*Considerar que no es imposible querer a alguien y quererme a la vez. No olvidarme de mí, la persona con la que pasaré toda la vida del principio al fin, por entregarme sin límites al lobo con el que me encuentre en el camino.*

### 4. Un amor en constante construcción. De cómo Google nos habla de él.

Construir nuevos modelos de relación, de amor y de pareja, está, así, en manos de todas y todos. Para construir las necesitamos herramientas y medios, que desgranaremos en esta ponencia.



Analizaremos las nuevas tecnologías como un medio en constante construcción, que forma parte del lenguaje diario de las "**generaciones digitales**", y es el primer medio al que acuden para informarse, relacionarse y/o solicitar un apoyo. Así, lo que encuentran en *Google* forma parte de su realidad, y lo que no está disponible a partir de los buscadores... no reclama su interés. Sin embargo, podemos aprovechar la potencialidad de internet, y las redes sociales, para desmontar mitos y estereotipos, fomentar una actitud crítica con respecto a los mensajes de los medios de comunicación, y promover la participación y el empoderamiento de las propias jóvenes en la construcción de estos mensajes.

Analizaremos la experiencia desde el blog "*mi novio me controla... lo normal*", y cómo contactan las jóvenes con el mismo, a través de la publicación de contenidos sobre el amor y los estereotipos, y analizaremos el uso de internet por parte de los y las jóvenes para encontrar elementos positivos que reforzar en las chicas. Porque aunque existen riesgos, y violencias virtuales en la red, también coexisten medidas para protegerse de ellas, y cada vez resulta más necesario fomentar en las chicas jóvenes un **empoderamiento en lo virtual** para no aislarse, sino construir este mundo, de diferentes formas, **desde dentro**.

**Porque los cuentos... nos los han contado, pero los podemos transmitir de otra forma.**

Podemos construir **un tquiero + mequiero que nos lleve a la =dad.**

Otros recursos para "construir" nuevos amores:

- o *El Rincón de Haika* (Coral Herrera Gómez): [haikita.blogspot.com](http://haikita.blogspot.com)
- o Programa "Por los buenos tratos": [porlosbuenostratos.org](http://porlosbuenostratos.org)

También disponible la presentación de la ponencia en la web:

[www.minoviomecontrola.com](http://www.minoviomecontrola.com)

