El amor es el acto más revolucionario que podemos elegir

escrito por Alba Crespo | 14 de febrero de 2023



El amor romántico ha sido una revolución que ha dado a las personas que aman la oportunidad de elegir libremente con quién y de qué manera hacerlo.

Cuando no ha existido libertad para elegir con quién entablar una relación, como sucedía bajo el derecho de pernada, que concedía a los señores feudales el derecho a tener encuentros sexuales con las mujeres de sus siervos o como ocurre en matrimonios concertados, entonces no hay cabida para la elección y por tanto tampoco para elegir relaciones no violentas.

El amor romántico ha abierto las puertas a la libertad de elegir con qué persona y de qué tipo basar una relación y, por tanto, a la libertad de elegir relaciones no violentas con personas que nos atraigan.

Cuando se habla del amor romántico, en ocasiones, se hace referencia a este desde una imagen muy desdibujada y lejana de la realidad en la que las personas sufren distintos tipos de violencia y se ven condenadas a aceptar relaciones *encadenantes*, nada saludables y sin ningún atractivo. Junto con esa idea de amor romántico, **se venden una serie de**

“mitos”, que en realidad son bulos, para justificar que es el amor el que está detrás de esas relaciones tan nefastas y, con ello, el mensaje de que, si elegimos amar y tener una relación estable con la persona o personas a las que queremos, entonces estaremos cayendo en las trampas del amor romántico y condenándonos a sufrir relaciones con violencia, sin libertad y sin atractivo. Se nos vende así que quien elige tener una relación basada en el amor está renunciando a la libertad, a divertirse, a vivir sin preocupaciones y a sentir felicidad. Pero estas ideas no son más que el resultado de un discurso coercitivo que nos lleva a relacionar atractivo con relaciones en las que no hay amor y en las que no nos detenemos a elegir a la otra persona ni a asegurarnos de que no es una persona violenta. Y es, precisamente en este tipo de relaciones, en las que hay más violencia.

La investigación internacional ya ha demostrado que no es el tipo de relación, sino la persona con la que elegimos tenerla, lo que determina que esta sea o no violenta.

Las personas que han elegido amar en una relación estable, han fomentado juntas valores que han transformado sus vidas y las han mejorado. En eso consiste el amor. También las evidencias científicas han mostrado que es, de hecho, el amor, un factor protector importantísimo contra la violencia. Así, el estudio longitudinal más largo que ha realizado la Universidad de Harvard, una de las más brillantes del mundo, ha evidenciado, tras ochenta años de investigación, que es tanto el amor como la amistad aquello que nos hace vivir más tiempo y con mejor calidad. Este importante estudio muestra que el amor mejora la felicidad, el bienestar e incluso la salud de aquellos que aman.

Las relaciones de amor romántico son relaciones que promueven aspectos positivos para nuestra salud y nuestras

vidas. Es un bulo que haya violencia en las relaciones románticas estables porque entre personas que se aman no hay violencia. De hecho, es entre personas que no se aman donde se observa un mayor desprecio y actitudes violentas. No se hacen comentarios despectivos sobre una persona a la que se ama y con la que se tiene una relación romántica. Tampoco se actúa de manera violenta hacia la persona que se ama y con la que se tiene una relación romántica. Es en relaciones faltas de amor en las que sufrimos y podemos resultar gravemente perjudicadas.

El discurso que defiende que el amor mata no solo no está fundamentado en ninguna evidencia, sino que nos priva de la oportunidad de vivir con mayor calidad, de compartir experiencias que nos aporten felicidad y bienestar, de crear relaciones sanas y libres de violencia y, además, nos lanza a un vacío en el que las probabilidades de sufrir las consecuencias de una relación violenta son tan altas como el azar.

Por tanto, sabiendo que **quienes han decidido libremente vivir una relación de amor** tienen la oportunidad de vivir con mayor bienestar, salud y, en definitiva, de mejorar sus vidas, no tendría sentido intentar boicotear a estas personas ni sus relaciones, ¿verdad?

En espacios en los que el amor se tiñe de bulos que lo ensucian tanto, amar es precisamente el acto más revolucionario y transformador que podemos elegir, para nosotras mismas y para los demás.