

El arte de amar: mitos y realidades del amor, según experto Tec



“Somos **seres narrativos** y en el campo de los afectos, vivir **enamorado o enamorada** de alguien es una experiencia que se encuentra vinculada con lo **social** y **cultural**, por lo que nos han contado acerca del amor”, dijo, Víctor Hugo Bernal.

El psicólogo **Víctor Hugo Bernal**, Consejero de Bienestar y Consejería del Tecnológico de Monterrey, campus Toluca explicó para [CONECTA](#), algunos **mitos y realidades** vinculados con la idea más extendida de amor romántico.

De acuerdo con el experto en género, el **enamoramamiento** surge por la **mezcla de neurotransmisores** que producen una sensación de **placer y euforia**; pero también de **dolor profundo** y de **tristeza**.

Bernal resalta que la **cultura**, la **sociedad**, la **herencia judeo-cristiana** en Occidente y las **estructuras patriarcales** han exaltado el **sufrimiento** como un **elemento del amor**.

“Mientras más duele, mayor es el sentimiento y mayor la virtud del que lo siente, sacrificarse por amor o darlo todo por amor, son **creencias comunes** en torno al **amor romántico**”, especificó el especialista en género.



width="1920" loading="lazy">

Víctor Hugo Bernal explicó **cuatro de los mitos más extendidos**, de acuerdo con su experiencia:

-El verdadero amor es para siempre. En realidad el amor dura el tiempo que se cuida y se cultiva recíprocamente. Hay amores que fueron intensos y gozosos, pero también en ocasiones se acaban y está bien.

Hay que agradecer las **experiencias compartidas** y pensar que no se pierde el tiempo, más bien **se aprende y descubre** lo que se desea y lo que se es capaz de brindar en una relación.

-El verdadero amor lo puede todo. Falso, el amor no existe en donde haya agresiones, malos tratos o te hagan sentir mal. Si se reconoce alguna situación similar, es necesario cuidarse. ¡Tal vez ese no es el lugar o la persona correcta!

Es importante establecer relaciones que estén permeadas por el **cuidado mutuo**, que permitan el desarrollo de cada parte, **sin celos y con libertad**.

-El verdadero amor siempre espera. ¡No es así! Siempre que se ama se espera que ocurra el “**milagro del amor**” y que la otra parte se de cuenta de lo especial, buena y cariñosa que una persona es para que la elijan

Dicha espera se puede pasar muy mal. Se debe recordar que **el amor no se sufre, sino que se disfruta**, permite crecer y debe hacer sentir bien a la persona que lo experimenta.

-Tenemos una media naranja. Falso. Con o sin pareja, la vida se disfruta y no se necesita a una persona que complete a otra para ser feliz.

Es bueno **cultivar amistades** pues la felicidad no se encuentra únicamente en una pareja, también se vive con el grupo de **personas cercanas y queridas**.

De acuerdo con el psicólogo, “para un mejor mundo y una sociedad más justa, se deberá **repensar el amor**”.

¡Quiérete mucho! Vive el amor hacia los demás con libertad y cuidado mutuo”, recomendó el experto en el marco del **Día del Amor y la amistad**.

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN: