

Modelos de amor e mitos do amor romántico

Actividade 1. Que é o amor?

Obxectivos didácticos específicos

- Identificar e reflexionar sobre o modelo de amor no que nos educan e o que nos venden nos medios de comunicación.
- Valorar diferentes formas de amor e a necesidade de coidalas e respectalas todas por igual.

Espazo e recursos

- Papel e bolígrafos
- Encerado ou papelógrafo
- Medio de proxección audiovisual
- Materiais para a elaboración dos murais (actividade alternativa 1.1.)

Materiais asociados

Macklemore e Lewis (2015). *Love has no labels*. AdCouncil Accesible en: <https://www.youtube.com/watch?v=PnDgZuGlhHs>

Sidastudi. Salud Sexual. Documentación+prevención. Dinámicas. Accesible en: <http://salutsexual.sidastudi.org/es/subhome-dinamicas>

Metodoloxía

1

De forma individual cada persoa debe describir en tres palabras que é para ela o amor. Deben escribir esas tres palabras nun papel. Explícaselles que se trata dun exercicio anónimo.

A continuación, métense todos os papeis nunha caixa e se deixan para ser lidos ao final da actividade, para comparar as percepcións e mensaxes traballadas.

2

En plenaria proponse un breve debate sobre o amor, recollendo algunha das ideas principais:

- Que é o amor?
- Que é estar namorado/a?
- Hai só un tipo de amor? (familia, amizades, animais...)

- Existe un amor máis valioso que outro?
- O amor vívese igual en todos os países?
- Hai regras para o amor? Quen as pon?
- Nas películas, series... que tipos de amor nos ensinan?

3

A continuación pódese proxectar o vídeo "[Love Has No Labels](#)" (AdCouncil), onde se recollen diferentes parellas. Cuestiónase ao alumnado: Estas parellas son as que nos mostran nos medios e na nosa contorna? Por que non?

4

Como peche da actividade, lense os papeis co anotado polo alumnado no inicio da sesión. Preguntamos se a persoa que o escribiu quere identificarse e vamos preguntando desas palabras con cal nos quedamos, cal cambiamos e cal descartamos?

Escribimos nun papelógrafo todas as palabras referidas ao amor coas que nos quedamos, se é posible buscaremos que cada persoa escriba unha das palabras, de forma que ao final contemos cun mural con todas as palabras que asociamos ao amor.

Alternativa 1.1.: O amor é...

Actividade adaptada do manual de Dinámicas de Sidastudi

Dividimos as persoas participantes en dous grupos, cada un debe contar cun espazo diferente para poder traballar, elaborando un mural artístico con diferentes materiais que poremos á súa disposición na aula (revistas, papel continuo, cortas, teas...).

Un dos grupos representa o amor cando todo o que sentimos e vivimos xera sentimentos e emocións positivas, que nos fan sentir benestar.

O outro grupo fará o mesmo pero debe plasmar o amor cando o que sentimos e vivimos produce sentimentos e emocións que xeran malestar, representando aqueles aspectos que se consideran negativos.

Posteriormente cada grupo presentará o seu traballo. En plenaria realizaremos unha análise dos mesmos, desde os seus aspectos máis formais, como as cores empregadas, os sentimentos e emocións representadas, ata os aspectos máis analíticos relacionados de forma directa cos mitos do amor romántico recollidos. Anotamos no encerado todos estes elementos, diferenciando entre os sentimentos positivos e os negativos, así como os mitos do amor romántico.

Alternativa 1.2.: Unha historia de amor

Cada grupo deberá escribir unha historia de amor na que aparezan tanto sentimentos e emocións positivas, como sentimentos e emocións negativas.

Posteriormente, cada grupo lerá a súa historia e o outro grupo deberá ir representando a través de figuras estáticas as diferentes emocións e sentimentos que vaian saíndo ao longo da historia.

Farase o mesmo coa historia do outro grupo.

Posteriormente, analizaranse as historias, as expresións corporais, as emocións máis doadas de representar e as máis difíciles. Igualmente, iranse recollendo no encerado os sentimentos e emocións negativas e positivas que apareceron recollidas nas dúas historias, así como os mitos do amor romántico que foron saíndo nos seus discursos.

Como peche, aplicable a ambas dinámicas alternativas, faremos un debate en plenaria:

- Son situacións que nos poden pasar e sentimentos/emocións que sentimos?
- Podemos facer algo para non vivir as emocións negativas? É posible evitalas?
- Como podemos actuar para facerlles fronte cando non nos fan ben?

Actividade 2. Que será isto?

Actividade adaptado do manual “Amores Chidos”

Obxectivos didácticos específicos

- Reflexionar, deconstruír e ampliar os significados que as e os mozos asignan ao amor, ao namoramento e a atracción sexual.

Espazo e recursos

- Materiais para a elaboración dos murais.

Materiais asociados

Vargas Urías, M. A. (s/f). *Amores chidos. Guía para docentes: sensibilización, prevención y atención básica de la violencia en el noviazgo con las y los jóvenes*. Accesibe en: <https://gendes.org.mx/publicaciones/AMORESCHIDOS.pdf>

Metodoloxía

1

Fórmanse 3 equipos. A consigna é traballar sobre tres temas: o amor, o namoramento e a atracción sexual. A cada un se lle asigna un dos temas para traballar sobre a premisa “Eu son o amor”, “Eu son o namoramento”, “Eu son a atracción sexual”.

Cada grupo debe definilo a través dun mural, recollendo conceptos claves, e pensar en que momento –ou momentos– da relación afectiva podemos atopalos, cal é a súa lóxica e por que é importante para a relación.

2

Posteriormente, en plenaria, cada equipo deberá presentar o seu concepto e defender os motivos polos que é o tema máis importante nunha relación (os compartan ou non). Un dos membros de cada grupo, mentres as súas compañeiras e compañeiros presentan o seu traballo debe ir apuntando nun papel as ideas máis significativas das traballadas e plasmadas polo grupo.

3

Como peche fiase un debate final, retomando os papeis dos diferentes grupos cos conceptos e ideas xerais:

- Entón, que é o amor? Todas e todos estamos de acordo co plasmado polo grupo do “Amor”? Cambiaríamos, quitaríamos ou incluíríamos algo máis? (Faríamos as mesmas preguntas para os casos de “Namoramento” e “Atracción sexual”).
- Estas tres emocións, en que se parecen?, en que son distintas?
- Cal credes que é a mellor e a máis importante das tres?, con cal das tres vos quedariades?
- As tres danse sempre nunha relación de parella? Pásase sempre polas tres?
- Danse sempre as tres da mesma maneira en todas as relacións? Teñen sempre a mesma intensidade? E a mesma duración en todos os casos?

- As mozas e mozos vivimos as tres de igual forma? Por que?

4

No peche recóllese todo o exposto e centrámonos en visibilizar as diferentes emocións, pensamentos e accións que se poden vivir nunha relación. Vemos como cada un dos aspectos traballados é diferente en cada relación e en cada persoa, tanto respecto ás emocións que sentimos como na súa intensidade e duración. Mostrar que non existe un proceso único ou pasos a seguir determinados nas relacións, en como sentir o amor, o namoramento ou a atracción sexual.

Deixar claro que as relacións non son estáticas senón que, ao igual que as persoas, vanse transformando e podemos decidir como, con quen e ata cando queremos estar en cada relación.

Tamén traballaremos as diferentes mensaxes que reciben mozos e mozas sobre cal debe ser o seu comportamento e actitude cando está namorado. Isto está vencellado ao proceso de socialización diferencial onde aprendemos que significa para homes e mulleres:

- Namorarse.
- Que sentimentos debemos ter (e cales non).
- De quen si e de quen non debemos namorarnos.
- Que ou quen é atractivo/a e que ou quen non (o cal soe coincidir cos patróns de xénero tradicionais).
- Como debe ser a relación entre as dúas persoas da parella (asimétrica, igualitaria, dependente...).
- Asumir os mitos sobre o amor existentes na nosa cultura.

Todos estes aprendizaxes están fortemente condicionados polos estereotipos e os mandatos de xénero polo que marcan diferentes actitudes, comportamentos e prácticas que son tolerados para homes e para mulleres e que xeran pautas desiguais dentro das relacións sexo-afectivas.

En definitiva, non existe un modelo único de como vivir e experimentar o amor e as relacións afectiva, o importante é que sexan positivas, sen violencias nin presións, baseadas na igualdade, no respecto, o disfrute e o coidado.

Actividade 3. Non me cantes contos

Obxectivos didácticos específicos

- Identificar os mitos que nos impoñen a través de diferentes medios e cuestionalos.
- Reflexionar sobre a construción sexista dos mitos do amor romántico, que fomenta a desigualdade entre rapazas e rapaces.
- Promover e visibilizar relacións de parella desde a igualdade, o respecto e a autonomía persoal.
- Romper coas ideas vencelladas ao sufrimento, abnegación e violencias invisibles que se normalizan nas relacións de parella.

Espazo e recursos

- Letras de cancións impresas, unha ou dúas por grupo de traballo.
- Medios para a reprodución das cancións e, de ser o caso, os vídeo clips.
- Fichas de análise de cancións.
- Papel continuo/encerado ou proxector.

Materiais asociados

Lena, A.; Blanco, A. G; e Rubio, M. D. (2007). *Ni ogros ni princesas. Guía para la educación afectivo-sexual en la ESO*. Asturias: Consejería de Salud y Servicios Sanitarios. Accesible en: https://www.educandoenigualdad.com/wp-content/uploads/2014/02/guia_no_ogros_ni_princesas1069.pdf

Metodoloxía

Unha semana antes de realizar a actividade pídeselle ao alumnado que escriban nun papel o nome do seu cantante e grupo musical que escoitan; o nome dunha canción que escoiten para bailar, facer exercicio ou para divertirse; e o nome dunha das cancións de moda que se escoitan a diario.

Pedimos que as entregue antes da seguinte sesión e sobre esta información seleccionamos as cancións máis nomeadas nas que se fale de relacións afectivo sexuais nos seus diferentes momentos: no de atracción, durante a relación e no caso dunha ruptura ou infidelidade.

Ademais desta información tamén recolleremos algunha canción de artistas e grupos actuais moi escoitados que teñen un discurso marcadamente sexista nas súas cancións pero son das que máis se escoitan: Bud Bunny feat Drake "Mía", Maluma, Romeo Santos, Shakira "La pared", Coque Malla "No puedo vivir sin ti" Nicky Jam y Enrique Iglesias "El perdón".

Pode ser interesante traballar en torno a algún vídeo clip destes grupos para visibilizar como representan as relacións de parella e a imaxe das mulleres que dan neles.

1

Expóñense no encerado/diapositiva algúns dos principais mitos sobre o amor romántico que aínda hoxe están presentes na nosa cultura:

o amor é cego
o amor todo o pode
o amor doe (no amor sófrese)
quen te cela e que te quere
a túa media laranxa
o amor é para sempre

o príncipe azul
o príncipe sapo
o amor é universal
o amor require entrega total
os que se pelexan se desexan

2

Divídese a clase en grupos e dáselles unha ou dúas cancións e unha ou dúas fichas de análise das cancións. Deben debater e responder ás preguntas da ficha. Unha vez rematada a tarefa, presentamos os traballos en plenaria e, a medida que van saíndo os diferentes mitos, propomos preguntas de reflexión:

- O amor é cego: Por que credes que se pensa que o amor é cego?
- O amor todo o pode: Estariades dispostas/os a facer todo por amor? Ata onde?
- O amor doe, no amor sófrese: Credes que esta afirmación é certa? Hai un límite do que se debe sufrir ou non, por amor?
- Quen te cela é que te quere: Estades de acordo con este mito? Por que? Hai unha relación entre os celos e o amor? Que son os celos? Que implican os celos para quen os sente? E para quen os padece?
- A túa media laranxa: Existe a media laranxa? É posible chegar a este ideal? Que implica considerarse só a metade de algo?
- O amor é para sempre: Credes que o amor non ten un final? Pode durar para sempre?
- O príncipe azul: Que tipo de relación supón esperar por un príncipe azul para que nos salve e nos protexa?
- O príncipe sapo: É realista esperar que alguén cambie a base de quere-lo?
- O amor é universal: Hai unha soa forma de amar? Para todas as persoas?
- O amor é o máis importante e require entrega total: Deberíamos deixar de ser nós para poder estar con alguén?
- Os que se pelexan se desexan: O desexo ten que ver co mal trato? Por que nos din que pelexarse pode ser unha proba de amor?
- Que clase de amor e relacións constrúen estes mitos? Son reais estes modelos?
- Mandan a mesma mensaxe estes mitos a mulleres e homes? Que normas, comportamentos e roles atribúen a un e a outra nestes mitos?
- Con que mito estades de acordo? Por que?
- Cal/es vos gustaría que non existiran? Por que?
- Credes que se aceptan e nos inflúen? Que consecuencias poden ter?
- É posible ter modelos de amor e relacións mellores? Cales? Podedes poñer exemplos de amores bos que aparezan en cancións/películas ou series?

3

Pechar con exemplos de cancións que cuestionan o amor de Disney e que presentan outro tipo de amor: propoñemos a canción "[Contigo](#)" de La Otra.

Anexo. Ficha de traballo- cuadro para analizar as cancións¹

ANÁLISE DAS CANCIÓNS	
Voz narradora	
Protagonistas	
Tema	Amor / Desamor
Breve resumo da canción (historia que nos conta)	
Cales son os sentimentos/actitudes que manifestan as e os protagonistas?	Alegría; Dor; Amizade; Tristeza; Calma; Odio; Amor; Sufrir por amor; Morrer por amor; Abandono; Submisión; Compañeirismo; Complicidade; Comunicación; Paixón; Idealización da outra persoa; Posesión; Celos; Medo; Confianza; Violencia... Outros: _____
Relaciona a canción cos mitos do amor que revisamos?	
Que tipo de parella describe?	
Sinalar algún exemplo deste mito noutra canción/serie/película/ conto	

¹ Adaptación da ficha recollida en “Ni ogros ni princesas. Guía para la educación afectivo-sexual en la ESO”, Instituto Asturiano de la Mujer, 2007 (página 162)

Actividade 4. Amores compañeiros

Obxectivos didácticos específicos

- Desvelar e analizar as actitudes, valores e pensamentos do alumnado en torno aos mitos do amor romántico.
- Deconstruír os mitos de amor romántico que vencellan o amor con sentimentos negativos (dependencia, celos, manipulación, desigualdade...).
- Construír e visibilizar modelos sans e positivos de amor.

Espazo e recursos

- Fichas con argumentos nos que se sustentan os mitos e que os desmontan.
- Encerado ou rotafolio.
- Tarxetas cos mitos de amor romántico.
- Tarxetas vermellas, verdes e amarelas e/ou cinta adhesiva (alternativa 4.1.)

Metodoloxía

1

Expóñense no encerado/papel na parede ou nunha diapositiva algúns dos principais mitos sobre o amor romántico que aínda hoxe están presentes na nosa cultura:

o amor é cego
o amor todo o pode
o amor doe (no amor sófrese)
quen te cela e que te quere
a túa media laranxa
o amor é para sempre

o príncipe azul
o príncipe sapo
o amor é universal
o amor require entrega total
os que se pelexan se desexan

2

Fanse grupos de traballo, e entrégaselles unha tarxeta cun mito de amor romántico. Deben identificar que modelo de amor nos vende, que rol lle outorga aos homes e ás mulleres nesa relación.

3

En plenaria expoñemos o traballado. Analizamos que tipo de relación nos impón e as consecuencias que ten para mozos e mozas soste modelos de amor desiguais e infelices, e se creen que estes mitos son certos ou poden darse relacións máis felices e que xeren benestar para ambas persoas.

4

Tras a reflexión, de novo nos mesmos grupos, se lles reparte a tarxeta co contra mito e se lles di que teñen que deconstruír o mito inicial e plasmar un modelo de amor que o desmonte, creando un modelo real e positivo.

5

Cada grupo expón o seu traballo e abrimos un debate:

- Foi difícil crear estes modelos de amor compañeiro? Por que?
- Credes que é fácil levalo ás nosas relacións diarias? Como?

Alternativa 3.2. Por onde nos poñemos?

Lense en voz alta mitos e falsas crenzas en torno ás sexualidades. O alumnado ten tres cartolinas en tamaño carta: unha vermella (FALSO), unha amarela (DEPENDE) e unha verde (VERDADEIRO), e deberán levantar a tarxeta mostrando cal é a súa postura respecto ao mito. Pídeselle, a polo menos unha persoa por tarxeta, que explique a súa postura, co obxecto de xerar debate e coñecer os diferentes argumentos e posturas.

No debate empregaremos as mesmas preguntas das dinámicas anteriores, para cuestionar e promover o cuestionamento da validez e as consecuencias que teñen os mitos do amor romántico nas nosas relacións, promovendo a creación doutros modelos de amor positivos.

Tamén pode facerse a variante de poñer no chan cinta adhesiva de forma que no lado esquerdo estaría o lugar do VERDADEIRO e na dereita o FALSO, e no medio se situaría o DEPENDE. Neste caso, despois de ler a frase, as persoas participantes se situarían nun dos espazos e logo, a persoa facilitadora lanzaría unha pelota a algún membro cada grupo para recoller e debater as diferentes posturas.

Algunhas frases a traballar poden ser:

- Se non sinto celos é que non estou verdadeiramente namorado/a da outra persoa.
- Cando hai un problema de parella en moitas ocasións non fai falta falalo, entendémonos só con mirarnos.
- Necesito unha parella para sentirme realizada ou realizado como persoa.
- Cando atope a persoa ideal será para sempre.
- Querer a alguén é coidarlle.
- Existe a persoa complementaria para min.
- No amor sófrese, moitas veces quen te quere faite chorar.
- Se realmente estás namorada/o non podes sentir atracción por ningunha persoa máis. Se pasa isto é que non queres de verdade á túa parella.
- Amar é algo máxico que te fai querer estar todo o rato coa outra persoa.
- Ninguén é feliz se non se namora algunha vez na vida.
- Os rapaces e as rapazas namóranse de forma diferente.
- As rapazas namóranse máis facilmente que os rapaces.
- Querer a alguén é protexerlle de calquera perigo.
- Se queres de verdade queres só a unha persoa.
- O amor se é verdadeiro fai que as persoas cambien e sexan mellores.

1. O amor doe – “quen máis te quere farate chorar”

Modelo de amor: basease no sufrimento, a través del reforzamos os nosos afectos amorosos. Ese sufrimento e os obstáculos nunha parella vívense como probas de amor.

Hai unha gran manifestación deste mito no cine e na literatura, o exemplo clásico é “Romeo e Xulieta” e todas as versións modernas.

Realidade:

Aínda que o sufrimento vai unido, na maioría das nosas culturas, ao concepto do amor, a realidade é que se alguén te quere e te fai sufrir ou chorar continuamente é que non sabe quererte.

En calquera relación é normal discutir e ter desencontros, o importante é aprender a xestionalos, pero non pode ser que a relación se converta en sentirte mal todo o rato. Iso non é san.

É hora de rachar a unión entre o amor e o sufrimento: é posible desfrutar da vida e do amor sen traxedias nin melodramas.

2. “O príncipe azul e a princesa a rescatar (a bela durminte, cincenta...)”

Modelo de amor:

Baseado na dependencia, as mulleres esperando que o outro nos protexa, nos esperte, nos salve... sentíndose seguras só a través da relación co outro.

Ademais promove unha relacións desigual e xerárquica.

Rol do home: activo, el salva a muller, a protexe. Apunta a un modelo de home que reflicte todos os estereotipos e características da masculinidade tradicional: valente, ousado, forte, protector...

Rol da muller: pasivo, esperando a que lle salve o príncipe/home e lle solucione todos os seus problemas. A partir de entón elas coidarano para non perdelo. Están en débeda con el.

Nas mulleres funciona alentando unha actitude pasiva, de espera e de submisión.

Realidade:

As relación de dependencia prexudícanos.

As relacións deben basearse no querer e a elección de estar con alguén, non na necesidade. Isto non é xusto para ningunha das partes.

Ti es e debes ser a única responsable da túa vida e da túa felicidade.

As mulleres non nacemos para esperar e queremos saber solucionar os nosos problemas e as dificultades que temos (con axuda cando a pidamos e a queiramos).

As relacións deben basearse en dar e recibir de forma equitativa por ambas partes, sen esperar todo da outra persoa.

3. A media laranxa

Modelo de amor: venos como metades diferentes pero complementarias, seres incompletos que necesitamos da outra parte para completarnos, ser unha unidade perfecta e ser felices.

Idea desoutra metade como a única e a mellor elección posible.

Crenza en que só hai un amor "verdadeiro" na vida: só se quere de verdade unha vez e, se se deixa pasar, nunca máis se volverá atopar.

Se atopamos a nosa media laranxa, a partires dese momento todo cambiará e será marabilloso.

Foron felices e comeron perdices!

Realidade:

Non hai medias laranxas, somos laranxas completas que nos atopamos e se queremos, compartimos a nosa vida libremente durante o rato que queiramos.

O amor é o encontro entre persoas individuais con particularidades e desexos propios que queren estar xuntas.

Non podemos esperar que o noso benestar persoal veña a través da outra persoa. Supón un grande peso para a outra persoa e ademais ninguén mellor ca un/ha mesma sabe o que necesita e o que quere.

4. O príncipe sapo

Modelo de amor:

O que se espera é que a muller coa súa incondicionalidade, a súa gran capacidade de amar, fidelidade e perseveranza, transforme aquilo que non lle gusta do seu amado.

Este tipo de relacións poñen toda a responsabilidade na muller, que co seu esforzo arranxará todos os problemas que se interpoñen na relación.

Neste modelo o rexeitamento, o mal trato e incluso a violencia poden ser interpretadas como unha proba de amor a superar.

Rol do home: príncipe escondido debaixo dun feo aspecto (que pode ser físico, de comportamento e de carácter)

Realidade: a responsabilidade da relación é de ambas persoas. A comunicación é fundamental e o respecto ás diferentes maneiras de ser tamén, pero hai cousas que non son negociables.

Se hai cousas e comportamentos que non che gustan e non hai interese por cambialo, deberíamos preguntarnos se estamos sendo xustas con nós mesmas e coa outra persoa.

5. O amor é universal

Modelo de amor:

Este mito propón que todas as persoas vivimos e sentimos o amor da mesma maneira.

Realidade:

O certo é que hai tantas formas de amar como persoas hai no mundo.

O modelo tradicional está tan incorporado no noso imaxinario colectivo que énos difícil saírnos del, non só pola pouca capacidade que temos para construír novos modelos, senón polo medo ao castigo social por saírnos do establecido pola nosa contorna e cultura.

O amor non é necesariamente como o pintan: fixo, dunha única forma, artificial e perfecto.

6. O final feliz do matrimonio / mito do emparellamento

Modelo de amor:

Crenza de que o amor romántico e pasional debe conducir á unión estable da parella (matrimonio) e constituírse na base da convivencia.

Rol da muller: segue a ser presentado de forma específica ás mulleres (nas series, películas e na contorna), esa crenza de que a vivencia do matrimonio é unha das experiencias significativas e de realización na súa vida.

Crenza de que a parella (heterosexual) é algo natural e universal e que a monogamia está presente en todas as épocas e culturas. Fixa a idea de ter parella como obxectivo vital, para a consecución da felicidade, o que ten coma contrapartida que é visto como un fracaso a ruptura ou o non atopar unha parella de maneira estable no tempo (sen ter en conta se esa relación é boa ou mala).

Realidade:

Cada persoa debe construír o seu modelo de convivencia ou decidir non establecerse en parella, segundo o desexes: somos persoas diversas e as nosas relacións tamén deberían selo.

Moitas veces esta presión social fai que se manteñan relacións de parella/matrimonio que son tóxicas ou nas que xa non hai convivencia, por medo ao fracaso e a non cumprir coa expectativa da parella estable e duradeira.

7. O amor é para sempre

Modelo de amor:

Crenza de que unha vez que atopas o amor este é para sempre.

Equipara o "amor verdadeiro" co que transmiten as películas sobre que é o amor, os finais felices e o mundo artificial de perfección da publicidade que nos chega por diferentes vías (series, novelas, anuncios, películas, redes sociais...)

Realidade:

O amor dura o que dura. Algúns amores duran vinte anos, outros dous meses, outros dous días...ademais as relacións e as circunstancias cambian co tempo, é o normal.

8. Quen te cela é que te quere

Modelo de amor:

Crenza de que os celos son un signo de amor, e incluso un requisito indispensable dun verdadeiro amor. Este mito soe usarse habitualmente para xustificar comportamentos egoístas, inxustos, represivos e, en ocasións, violentos.

Realidade:

Os celos non son unha mostra de amor senón de control e de relacións desiguais e de dominación.

9. Os que pelexan se desexan

Modelo de amor:

Baséase na idea de que as pelexas son mostras de amor e de paixón, é un mito que se comparte dende a infancia, cando un neno e unha nena pelexan ou se agriden (tirar do pelo, empurrarse...).

Realidade: supón unha normalización da violencia na parella vinculándoo coa paixón: choros, conflitos, gritos, escenas de celos, insultos, palabras que feren...

Asume que é tolerable por que se fai por amor, pero a realidade é que é un desperdicio estar mal durante anos da túa vida normalizando situacións de mal trato.

É importante deixar atrás as guerras románticas e apostar pola alegría e o desfrute no amor.

10. O amor todo o pode

Rol da muller: sacrificio, renuncia.

Rol do home: non ter que modificar certos comportamentos e actitudes negativas na relación.

Modelo de amor: segundo este mito só a través das nosas renuncias chegamos ao amor. Se hai verdadeiro amor non debe influír os obstáculos externos ou internos da parella, e é suficiente co amor para solucionar todos os problemas que xurdan na relación. O amor "verdadeiro" perdóao/aguántao todo.

Normalización do conflito e crenza que se emprega para xustificar e non modificar determinados comportamentos ou actitudes negativas na relación.

Baseada na renuncia de só unha das partes da parella: "total, se a min non me costa nada", "se lle fai feliz a el a min tamén".....

Realidade:

O amor constrúese non desde a renuncia e o sacrificio senón desde a elección e o afrontamento das cousas, comportamentos e actitudes que non nos gustan na relación.

Como en calquera decisión que tomemos na nosa vida, o amor ten beneficios e é custos (en afectos, en espazos, en tempo, en responsabilidades....). Se eses costes son asumidos só por unha das partes (segundo o modelo polas mulleres), iso que pensamos que é amor é, nin máis nin menos, un exercicio de submisión.

O amor non o pode todo: non pode coa violencia e o mal trato, non pode coa desigualdade e co machismo, non pode co egoísmo nin coas relacións que non funcionan.

O amor non transforma as persoas en outras distintas se estas non queren cambiar e fan elas ese cambio.

O amor non pode ser incondicional: se non hai respecto e bo trato non hai condicións para o amor. Se queremos unha relación igualitaria temos que repartir os costes, buscar o equilibrio na nosa relación amorosa.

11. O amor é o máis importante e require entrega total

Modelo de amor:

Conversión do amor de parella no centro e a referencia da existencia persoal, relegando todo o demais na vida e entendendo que só se pode ser feliz na vida si se ten parella.

A capacidade de dar felicidade atribúeselle por completo á parella.

Idea de "fusión coa outra persoa" esquecéndose da propia vida; dependencia da outra persoa e adaptación a ela, postergando e sacrificando o propio sen esperar reciprocidade nin gratitude.

Entender que o amor implica sacrificar para identificarse co outro/a, esquecendo a propia identidade e vida.

Crenza en que se se ama debe renunciarse á intimidade: non poden existir segredos e a parella debe saber todo sobre a outra parte.

Realidade:

Somos persoas con gustos, relacións, espazos propios, etc. Non ten sentido que deixemos de ser nós para vivir a través dos gustos e espazos doutra persoa. A nosa vida debe estar construída sobre diferentes soportes, dende familia, amizades, afeccións, gustos... se só lle damos peso e importancia a un deses pilares, como a parella, perdemos toda a nosa experiencia vital, e restamos riqueza de vivencias. Non é necesario renunciar a nada para vivir o amor de parella, simplemente temos un novo motivo, xunto cos demais, para desfrutar da vida.

Actividade 5. O Celómetro

Actividade adaptado do manual “Graduando violencias cotidianas”

Obxectivos didácticos específicos

- Debater sobre os celos nas relacións de parella.
- Desmitificar que existan “celos bos” e “celos malos” dentro das relacións amorosas.
- Analizar as consecuencias que os celos teñen en rapaces e rapazas.
- Reflexionar sobre a dificultade de acabar cos celos se non son recoñecidos e abordados.
- Romper coa vinculación entre amor e posesión e control.

Espazo e recursos

- Un espazo amplo
- Tarxetas de cartolina/post it e bolígrafos
- Unha corda duns catro metros
- Cinta adhesiva para pegar as tarxetas á corda
- Una cartolina que poña: “Celos bos” e outra que poña: “Celos malos”

Materiais asociados

Ruíz Repullo, Carmen (2014). *Graduando violencias cotidianas. La construcción social de las relaciones amorosas y sexuales en la adolescencia*, Deputación provincial de Jaén. Accesibe en:

https://www.dipujaen.es/conoce-diputacion/areas-organismos-empresas/areaE/centro_documental/publicaciones/publicacion_000000041.html

Metodoloxía

1

Creamos grupos de rapazas e de rapaces por separado, se é posible. Cada grupo terá uns 5 integrantes. Repartimos tarxetas/post it e bolígrafos para cada persoa. Cada grupo debe elixir unha persoa que fará de portavoz.

Cada grupo debe escribir en cada tarxeta situacións que teñan que ver cos celos. Se vemos que lles costa iniciar a actividade podemos poñer algún exemplo: “estar pendente todo o momento de onde está a nosa parella”, “mirar o Whatsapp/Instagram da parella por que non me fío”, “tontear con outra persoa diante da parella como proba de amor para ver se me quere e lle importo”...

2

Facemos unha posta en común. Nun espazo amplo da aula colocamos unha corda larga (duns catro metros) atada entre dúas cadeiras. Nun lado da corda colocamos a cartolina de “Celos bos” e, no outro lado da corda, a cartolina de “Celos malos”.

Un a un cada equipo terá que ir poñendo as súas tarxetas ao longo da corda, cada grupo deberá ir decidindo en que posición da corda colocan cada unha das situacións que escribiron, situándoas máis próximas a “Celos bos” ou “Celos malos” segundo o seu criterio.

Cando todos os grupos sitúen as súas tarxetas na corda, lemos as tarxetas expostas desde o lado de "Celos bos" aos "Celos malos" e vamos creando debate sobre que lles parece a posición das diferentes situacións, se están de acordo ou cambiaría algunha.

3

Podemos afondar no debate propondo cuestións como:

- Que son os celos? É un sentimento positivo para quen os sinte? E para quen os recibe?
- Entón existe realmente os "Celos bos"? Onde se pon o límite entre os celos para que sexan considerados os celos bos ou malos?
- Todas as persoas temos o mesmo límite?
- De acordo co traballado, credes que as rapazas teñen un límite e os rapaces outro?
- Non credes que a punta da corda lévanos á outra sen darnos conta? Están ou non están relacionados os "Celos bos" e os "Celos malos"?
- Que hai detrás dos celos?
- Recollendo algunhas das situacións dos post it preguntamos: que consecuencias ten esta situación en ambas partes?
- Cada unha destas situacións son situacións illadas ou despois veñen outras?
- Existe algunha circunstancia de celos que non teña consecuencias?
- Podemos sacar algo de positivo destas situacións?
- Como podemos facer fronte aos celos? Hai formas de vivir sen celos?

Pistas para a reflexión:

Os celos soen ser produto da imaxinación e baseados nas inseguridades da persoa celosa. Aínda sendo consciente de que os seus celos poden no ser reais, a persoa celosa estará máis pendente das súas sospeitas que de desfrutar da relación. Provocan un gran deterioro na parella, quebrando a confianza e a comunicación sincera. Nalgúns casos poden desembocar en violencia.

O feito de que o malestar da outra persoa (os seus celos) impidan sentirnos ben e seguros/os é un sinal claro de que non é un acto san. Os celos supoñen unha falta de confianza en si mesma/o e na súa parella.

Desexar que outra persoa sinta celos significa que queres que esa persoa se sinta insegura e mal para sentirnos nós ben.

Os celos vanse incrementando, dificilmente diminúen.

Os pilares fundamentais dunha relación sa e boa son a liberdade, a igualdade, a confianza e o respecto (ás túas afeccións, amizades, tempos, opinións...) e nada disto se dá nunha relación onde os celos sexan un dos seus ingredientes.

Actividade 6. Como queres querer?

Actividade adaptado do manual “Abre los ojos. El amor no es ciego”

Obxectivos didácticos específicos

- Recoller elementos que debe ter unha relación amorosa que xere benestar.
- Visibilizar a posibilidade de construír outro modelo do amor que estea baseado na confianza, respecto e compañeirismo.

Espazo e recursos

- Papel continuo.
- Cartolinas de cores verde e vermello (como mínimo dez de cada para cada grupo) e rotuladores.
- Materiais para a elaboración dos murais.

Materiais asociados

Ruiz, Carmen (2009). *Abre los ojos. El amor no es ciego*. Instituto andaluz de la mujer. Accesible en: <http://www.juntadeandalucia.es/iam/catalogo/doc/iam/2009/28777.pdf>

Metodoloxía

1

Formamos grupos e dámoslle a cada un cartolinas e rotuladores. Deben dividir o papel en dous. Nas cartolinas de cor verde deben escribir os ingredientes que debería conter “o potaxe do amor”, é dicir, elementos ou características que sexan saudables nas relacións de parella como o respecto, a comunicación, o afecto, a liberdade, a comprensión... Nas cartolinas vermellas deberán apuntar os elementos que “amargan” o potaxe como os celos, o control, as mentiras, chantaxe, manipulación, etc.

2

Compartimos en plenaria o traballado, debatendo, aceptando ou rexeitando os elementos (tanto positivos como negativos) escritos polos grupos.

- Falta algo que non puxeramos?
- Sobra algo?
- Que ingredientes de todos os verdes son imprescindibles?
- Hai unha soa forma de facer este guiso?

3

Unha vez acordados os ingredientes positivos do noso potaxe do bo amor poñemos o papel continuo e dámoslle materiais para que elaboren un mural, pintándoo e decorándoo.