

La psicología del enamoramiento

Por María del Pilar Montes de Oca Sicilia



¡Quién no ha estado enamorado! Y quien lo ha estado también sufre. Pero el sufrimiento no es gratuito porque, de acuerdo con estudios psicológicos y científicos, se trata de una cuestión química, una reacción fisiológica que no podemos soslayar. En muchas canciones, poemas y frases podemos encontrar ejemplos de los cambios y reacciones que padecemos por amor.

El flechazo

Es una vivencia que sorprende y crea una nueva visión del mundo y de los otros. El tiempo transcurre rápidamente durante los encuentros y de manera interminable en las ausencias. Mientras tanto, en la memoria se registran de modo priorizado e indeleble los detalles más minúsculos de la historia del romance. La fantasía se exalta y toma como tema reiterativo las ensoñaciones con escenas que protagonizan los amantes.

*...vivir bajo el dominio de lo invisible en el amor./
Es escuchar y ver algo en el otro que nadie más puede.*

Alberto Ruy Sánchez

Foto: Urosn Jovicic



Pensamientos fijos

Como en un trastorno obsesivo compulsivo, la psicóloga Dorothy Tennov (1979) refiere que los enamorados pasan 85% del tiempo de vigilia pensando en el ser amado, a quien se idealiza y se hipervaloriza como la cosa más perfecta, bella y virtuosa que existe.



Foto: Rosario Elliche



What about me?

No es la regla, pero tampoco resulta infrecuente que el amante se subestime y dé excesiva importancia a sus pequeñas dificultades frente a la persona que desea agradar.

Cuando un hombre se enamora de verdad, es difícil distinguir al tonto del inteligente.

Jacinto Benavente

Emociones varias

El enamoramiento es lo opuesto a la tranquilidad y representa un estado permanente de emociones excesivas que varían del placer a la zozobra y del éxtasis al tormento.

En un estudio de la psicóloga Andrea Orlandini (1994) sobre adolescentes encontramos que los estados de ánimo y las actitudes en los enamorados se manifiestan de la siguiente manera: 77% alegría, 59 nerviosismo, 45 ideas persistentes sobre el sujeto amado, 45 deseo sexual, 27 rubor, 22 temblor de manos, en 18 temblor de la voz, 13 insomnio y 9 anorexia o falta de hambre.

*...creer que un cielo en un infierno cabe,
dar la vida y el alma a un desengaño;
esto es amor, quien lo probó lo sabe.*

Lope de Vega

Amor-pasión

El amor-pasión es, también, una experiencia ciento por ciento monogámica, ya que el flechazo amoroso no ocurre con varias personas a la vez; aunque los expertos tratan de calmarnos con “se puede estar enamorado de una persona y amar sosegadamente a otras”, obvio.



Foto: Rosario Elkeche

Principio de reciprocidad

Amamos a quienes nos gratifican y evitamos a quienes nos frustran, pero esto puede no ocurrir en el enamoramiento, por eso podemos quedar prendados de alguien que no nos quiere.

*Al que ingrato me deja, busco amante;
al que amante me busca dejo ingrata;
Constante adoro al que mi amor maltrata,
maltrato al que mi amor busca constante.*
Sor Juana Inés de la Cruz

Ni el psicoanálisis

En opinión de Freud (1990), en el enamorado, el Yo se hace cada vez menos exigente y, en cambio, el amado deviene cada vez más magnífico y precioso hasta apoderarse de todo lo que el Yo sentía por sí mismo, proceso que lleva naturalmente al sacrificio voluntario de la “libido narcisista”, o la energía de autoestima. Asimismo, el proyecto de vida del sujeto se organiza alrededor del objeto del amor. Por amor se deja a la familia, el trabajo y el lugar de origen, se deja todo.

En resumen. Según el psiquiatra Edmund Bergler,¹ estudioso del tema, el enamoramiento tiene ocho características:

1. Sentimiento de felicidad
2. Tendencia al autosuplicio
3. Sobrevaloración del amado
4. Subestimación de la realidad
5. Exclusividad de una sola pareja
6. Dependencia del amado
7. Conducta sentimental
8. Predominio de la fantasía

El amor es un estado que hace que el hombre vea las cosas exactamente como no lo son.

Friedrich Nietzsche

Todo pasa

Pese a todo lo anterior, el enamoramiento termina cuando se atenúa y pasa al estado de amor marital o al de indiferencia; se corta repentinamente y deja una pena muy grande, se trueca en odio o se disuelve. ♡

¹ Edmund Bergler, psiquiatra egresado de la Universidad de Viena y director del Instituto Psicoanalítico de Viena de 1927 a 1937. Es autor de *El conflicto en el matrimonio*, *El divorcio no ayuda* y *Frigidez femenina: características y tratamiento*, entre otros.

Referencias

- Freud, Sigmund (1990). “Enamoramiento e hipnosis” en *Psicología de las masas, Obras completas*. España: Amorrortu Editores.
- Orlandini, Andrea y A. Martínez (1994). “El enamoramiento en la adolescencia” en *Jornadas de la Sociedad de Sexología*. Santiago de Cuba.
- Tennov, Dorothy (1979). *Love and Limerance: The Experience of Being in Love*. Nueva York: Stein and Day.



María del Pilar Montes de Oca Sicilia es lingüista de vocación y de profesión. Egresada de la Universidad Nacional Autónoma de México, ha generado una pasión por el lenguaje y lo que le rodea. Es fundadora y directora de la revista *Algarabía*.

