

¿QUÉ PASA CUANDO NOS ENAMORAMOS?

Alguna vez se ha dicho que cuando alguien se enamora entra en un “periodo transitorio de locura”. Lo cierto es que algo de verdad hay en esta afirmación. Cuando una persona se enamora pierde la noción del tiempo, deja de prestar atención a las actividades rutinarias o tiende a “estar en las nubes”.

La fase de enamoramiento es fugaz y en ella se dan determinados procesos químicos que después se traducen en un lenguaje psicológico. Aunque en este aspecto la parte biológica tiene su importancia, también median e influyen las expectativas, los roles, las normas y costumbres de quien se enamora.

Las sustancias liberadas en el cerebro del enamorado le proporcionan sensaciones de plenitud, euforia, cambios de humor, etc. Algunas de estas sustancias actúan como estimuladores, ayudan a focalizar la atención y favorecen el recuerdo de aquellos estímulos que resultan novedosos. Otras, facilitan que se mantenga un pensamiento obsesivo. De este modo, no es de extrañar que la persona amada se convierta en el centro de atención y se la perciba como alguien único y especial, recordando a cada momento los pequeños detalles o el tiempo pasado juntos.

La estimulación provocada por este coctel químico permite que la persona enamorada se sienta motivada para alcanzar su objetivo: la persona amada. Así, sería capaz de cambiar rutinas y comportamientos para agradar a la otra persona, si lo considera necesario.

Esta motivación también permite seguir ante los obstáculos que puedan surgir para la relación. Las emociones se intensifican al percibir la adversidad, pero el empeño en conseguir tal objetivo sólo se mantendrá hasta que la persona interprete que definitivamente no podrá conseguirlo. Cuando esto ocurre aparece la tristeza y el abatimiento. La resignación será más o menos sufrida dependiendo de las valoraciones, los recursos y la manera de afrontar que la persona tenga hacia sí misma y hacia los demás.

Afortunadamente, esta fase es relativamente corta. Una vez pasada, el cuerpo y la mente se recuperan. Si la fase de enamoramiento durara más, no tendríamos suficiente energía ni atención para funcionar en otras áreas de nuestra vida como el trabajo, el cuidado de los hijos, etc.

A partir de aquí, si se quieren formar uniones emocionales con la pareja, dejaríamos paso al complejo sentimiento del amor. Éste, es más dilatado en el tiempo, presenta diferencias en cada cultura y el modo de vivirlo y sentirlo también varía según las características de la persona.

Su mayor duración se da por los afectos y el vínculo establecido con la pareja. Estos lazos pueden tener su base en la búsqueda de seguridad, la estabilidad emocional o, simplemente, por costumbre. Entonces se persiguen objetivos comunes dentro de un proyecto de vida en pareja. Es por tanto un error creer que, llegados a este punto, cuando se pierde la pasión o el anterior estado de euforia propio del enamoramiento, significa que ya no se quiere estar con la otra persona. Lo que ocurre es que no se

construyen objetivos comunes y de manera recíproca en la pareja, algo totalmente necesario para que dure el amor.

Lo que en un principio se logró en base a unas expectativas, durará según la aportación que se vaya teniendo en la relación de pareja. Aquí juegan un importante papel el comportamiento de la persona amada, sus atributos o las necesidades del que ama como su deseo, la necesidad de compañía, la importancia social que se interpreta de tener una pareja, etc.

Sea como fuere, el amor podrá surgir en todo momento en que estemos dispuestos.

Ana Yáñez.
Psicóloga y Sexóloga.