

Enamorarse

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,
Director del Instituto Conductual de Costa Rica
Oficina 2255 1380 correo galo@incocr.org

Conversando un día de estos con una amiga que está empezando con un nuevo novio, me decía ella que la sensación de enamorarse es algo muy placentero y que se sentía muy agradada. Como era inevitable, se le ocurrió preguntarme ¿por qué?, lo que obviamente le quitaría lo romántico a su condición, pues recibiría la explicación psicológica. Bueno en todo caso comparto con ustedes la respuesta.

Enamorarse es una emoción sumamente agradable y placentera, pues en ella se combinan dos cosas, una es la fisiología, pues la reacción del cuerpo es la secreción de hormonas asociadas al placer, tales como la dopamina, la noradrenalina, endorfinas y luteinizante. Esta combinación aumenta en la persona hasta niveles muy elevados la sensación de satisfacción y alegría, pero lamentablemente bloquea el pensamiento lógico.

La segunda asociada, es la parte psicológica, pues normalmente se espera del enamoramiento una afiliación y estabilidad muy grande, pero lamentablemente inexistente. Esto es producto de la sociedad y lo que nos ha enseñado a esperar, pues históricamente se ha idealizado esta fase y absurdamente se pretende que perdure a lo largo del tiempo.

Lo cierto del caso es que en el enamoramiento las personas no piensan con claridad, pasan por alto los defectos de la contraparte, se toman decisiones inadecuadas como faltar al colegio o al trabajo para pasar más tiempo con esa persona, los defectos se ven como poco problemáticos, y lo peor de todo, se cree que se van a cambiar.

Afortunadamente esta fase es pasajera, cuando mucho se logra extender hasta un año y medio, y una vez que se acaba se abre la puerta verdaderamente importante, que es la que conduce al amor, finalidad última de una relación de pareja estable.

El inconveniente es que al haber tanto peso social sobre el enamoramiento, las parejas que pueden evolucionar hacia el amor tienden a cometer el error de vivir en el pasado y se preguntan ¿por qué las cosas ya no son como antes, como al principio?, enfrascándose entonces en un intento por recuperar lo que no se debe recuperar.