



El enamoramiento, otro sucedáneo del amor.

Colaboración por Carlos Odriozola
Revista Psicología número 141

Vivir este estado de "enajenación mental transitorio" me parece un regalazo que ocasionalmente nos otorga la vida. Pero, atención, no es el amor.

Si identificamos al enamoramiento con el amor, cuando la pasión acabe, daremos por finalizada la relación.

Pero el problema no es enamorarse, sino confundir eso con amor. Conocemos las consecuencias físicas y psíquicas que trae consigo el flechazo: las endorfinas se disparan, la exaltación es total, la euforia se extiende a todas las áreas de la vida y las relaciones sexuales crecen en número e intensidad. Horas y horas de conversaciones y encuentros. La compenetración es total, la comunicación fluida y las declaraciones de amor, siempre insuficientes, se suceden.

Hasta aquí, todo maravilloso. La supervivencia de la especie puede que quede asegurada, y juramos compromiso y fidelidad de por vida. Sólo hay un problema según las investigaciones sobre bioquímica y funcionamiento hormonal, al año y medio o dos años, los parámetros biológicos vuelven a la normalidad. Las endorfinas se reajustan a niveles anteriores y comenzamos a descubrir que estamos con una persona nueva, desconocida, diferente, con sus posibilidades y sus... limitaciones.

El principio de realidad va ser el responsable de que la euforia y la idealización dejen paso al desapasionamiento y la ambivalencia. Este es el momento crucial. Si no estamos preparados para entender el enamoramiento como un estado transitorio y lo identificamos con el amor, daremos por finalizada la relación porque "ya no siento lo que sentía antes, las mariposas ya no vuelan por el estómago y la respiración no se paraliza en su presencia".

La pasión ha terminado y con ella la esperanza de que esta vez iba a ser la definitiva. Así que, con pesar, después del "ya no siento lo de antes" seguiremos esperando que la vida nos dé una nueva oportunidad, un nuevo chute.

Diferencias esenciales

Con la intención de que nuestra psicología sea práctica, te presento las diferencias más evidentes entre el enamoramiento y el amor

1.- El enamoramiento es pasivo y el amor activo. El primero es una inesperada lotería que nos concede graciosamente la vida cuando menos nos lo esperamos. Es algo que "nos ocurre" ajeno a nuestra voluntad, intención o propósito. Ni el flechazo ni su duración van a depender de nosotros. El amor, sin embargo, requiere una voluntad declarada, donde la atención y la intención están despiertas y dirigidas a favorecer (acción) el crecimiento integral de aquel a quien amo.





Carlos Odriozola

Psicólogo Clínico-Psicoterapeuta

2.- El enamorado niega, el amante acepta. Nos encontramos con dos afortunadas criaturas no sólo dispuestas a negarse recíprocamente cualquier limitación, defecto o rasgo controvertido, sino a convertirse en un fenómeno de la naturaleza, unos fuera de serie, alguien dotado de valores y características únicas y casi celestiales.

Por contra, amar supone desidealizar y reconocer(se) en el otro, comprender y aceptar que somos dos criaturas con nuestra luz y nuestra sombra, temores y corajes, inseguridades y certezas, limitaciones y potencialidades.

3.- De la fusión a la diferenciación. Tiene mucho que ver con la primera relación afectiva que establecimos con nuestra madre: una simbiosis donde nos fundimos y confundimos como si fuéramos una misma entidad.

En el enamoramiento descubrimos que tenemos los mismos gustos, anhelos, expectativas y necesidades. "Somos dos almas gemelas que el destino ha decidido milagrosamente unir".

Muy lejos de este planteamiento, el amor va a requerir de una progresiva diferenciación, una emancipación respecto al otro, lo que implica entender que entre donde termina uno y empieza el otro hay un amplio espacio para coincidir, encontrarnos, reconocernos, alejarnos y volver a coincidir...

4.- Posesión frente a generosidad. En el enamoramiento nos sentimos con el derecho de conocer y controlar la vida y la intimidad del otro. Cualquier actividad, situación o pensamiento no conocido, no controlado, da lugar al miedo a la pérdida, los celos, la paranoia o la sospecha.

En el amor el objetivo no es la pertenencia, la sumisión y el control del otro, sino el favorecer que éste experimente y cumpla con su objetivo vital de crecimiento y expansión.

Termino compartiendo unos versos de Mikel Laboa, cantautor donostiarra:

"Si le cortara las alas, sería mío, no se iría. / Pero así, nunca más sería un pájaro, /y yo al que amaba era al pájaro".

Carlos Odriozola

Psico-terapeuta, docente y conferenciante.

Miembro del Centro de Humanista de Málaga.

Presidente de la Asociación de Psicoterapia y Crecimiento Personal.

www.carlosodriozola.com

