

TENDENCIAS

# La diferencia que pocos entienden entre amar y enamorarse

El Ciudadano · 6 de abril de 2016

---



Tanto el amor como el enamoramiento se han tratado de explicar desde la antigüedad; desde el punto de vista filosófico hasta el científico. En la mayoría de las ocasiones, la diferencia es clara: parecidos pero distintos, y al mismo tiempo complementarios. Mucho se ha escrito pensando en que la diferencia se encuentra en el espíritu o la carne, en la trascendencia o irrelevancia a partir de concepciones morales y religiosas que pretenden dotar al amor de pureza y sufrimiento, mientras que relegan al enamoramiento por ser algo indigno, intrascendente e incluso opuesto al amor.

Liberándonos de las convenciones ascéticas, entendemos que el amor y el enamoramiento son fenómenos que se expresan de manera distinta, que dependen espacial y temporalmente de la cultura de un sitio determinado, así como de la cosmovisión que integre mayoritariamente a esa sociedad y la forma en la que ésta se organiza.

En nuestra sociedad, comúnmente las relaciones de pareja se explican a través de la diferencia entre enamoramiento y amor. Hay relaciones que logran dar el salto después de que termina el proceso de enamoramiento y encuentran la forma de

renovarse continuamente, manteniendo vivo el interés y el sentimiento por la pareja. Sin embargo, muchas otras suelen extinguirse de a poco cuando el estado de enamoramiento va llegando a su fin, esbozando una caída que termina con una inevitable ruptura.

Estos son aspectos esenciales que diferencian el estar enamorado de sentir amor:

### **La duración**

La mayoría de los estudios científicos coinciden en atribuir al estado de enamoramiento una duración de seis meses a tres años. Durante este lapso, se produce un aumento de dopamina (aproximadamente 7 mil veces más de la que se produce normalmente), lo que genera un estado eufórico e impulsivo. El amor, en cambio, surge al finalizar la etapa de enamoramiento y constantemente es malentendido como un *bajón* de la euforia porque se cree que se perdió el interés por el otro, por lo que es normal una sensación de tranquilidad después de la regulación de la dopamina. De superar esta etapa, el amor puede tener una duración indefinida.

—

### **La variación en la intensidad**

Para muchos no hay mejor sentimiento que el de estar enamorado, ver todo de color de rosa y sentir mariposas en el estómago mientras los nervios te invaden al estar cerca de esa persona. Al llegar el amor y conforme la relación madura y se afianza, estas señales empiezan a desaparecer y la experiencia de estar con la otra persona cambia cualitativamente. Pasa a ser un estado de plenitud y comodidad, donde puedes ser tú mismo y expresarte abiertamente, así como compartir planes y metas dejando de lado la ansiedad que se sentía durante el enamoramiento.

—

### **Las falsas expectativas durante el enamoramiento**

Debido a los cambios neuronales en zonas del cerebro asociadas con la percepción, durante el enamoramiento se suele visualizar inconscientemente a la pareja como una pantalla en blanco sobre la cual proyectamos todo lo que deseamos; tanto atributos físicos como características psicológicas que nos hacen idealizar y creer que se trata de un ser perfecto. Cuando las hormonas empiezan a volver a su ritmo normal, muchas parejas se decepcionan pues la falsa imagen que crearon mentalmente del otro se mantiene presente y dificulta que consigan aceptarlo con sus defectos y errores.

—

### **El apego después del enamoramiento**

Durante el enamoramiento se genera cariño, admiración y atracción física por la persona de la que se está enamorado, además de una constante ansiedad por ser correspondido, mientras que al llegar el amor, ésta se disuelve y se entra en un estado de paz y seguridad, constantemente asociado con la oxitocina (también llamada la hormona del amor), encargada de la creación de vínculos afectivos intensos

—

### **La fidelidad**

Sean los principios que sean los que lleven una relación, estos son acordados en pareja y deben ser respetados por ambos para que exista reciprocidad y un buen entendimiento. Al término del enamoramiento, los altos niveles de dopamina son sustituidos por un aumento de vasopresina, hormona que genera fuertes conexiones neuronales que funcionan estableciendo recuerdos de momentos agradables y asociándolos con el bienestar de esa persona, es por eso que cuando alguien ama completamente, es muy difícil que sea infiel.

En materia biológica, resalta la teoría que afirma que las convenciones sociales que creemos tan genuinas como la fidelidad, la monogamia, los roles sexuales están determinados por lo que los especialistas llaman la trampa de la evolución.

A través de este concepto, es posible explicar por qué nos parece atractiva una persona, el cambio de nuestro comportamiento hacia ese alguien cuando estamos enamorados y por qué sentimos afecto hacia la pareja; y es que, en el fondo, todo es una “trampa” que provoca sentimientos placenteros cuando estamos enamorados, así como estímulos sexuales que hacen que nos unamos a nuestra pareja con el único fin de conseguir la reproducción, con lo cual se asegura y perpetua la supervivencia de la especie humana.

¿Crees que existe el amor real, que se trata de una convención social, o bien, una trampa evolutiva? ¿Consideras que la intensidad del enamoramiento puede mantenerse durante el amor? ¿Puede existir amor sin haber pasado por un proceso de enamoramiento?

## Cultura Colectiva

---

**Fuente:** El Ciudadano