



IDEAS PARA *Enamorarse*

Un 'tsunami' emocional, con altibajos, del infierno al éxtasis en décimas de segundo. Si usted padece estos síntomas, sufre de enamoramiento; si no, estas líneas le ayudarán a encontrarlo. Por *Jenny Moix Queraltó*. Ilustración de *Pep Montserrat*

En la hermosa y dura película *Mi vida sin mí*, de Isabel Coixet, la protagonista, una mujer joven, se enfrenta a un diagnóstico terminal. El filme brinda una excelente lección de lo que deberíamos hacer todos, aunque no sepamos cuándo vamos a morir: la protagonista coge un papel y un bolígrafo y anota todo lo que quiere hacer en lo que le resta de vida. A lo largo de la historia, podemos comprobar que se trata de una mujer felizmente casada y que quiere profundamente a su marido, y por eso sorprende que en su listado anote "quiero enamorarme". ¿Por qué lo anota? La respuesta es sencilla y difícil a la vez.

Cuando sufrimos un fuerte revés en la vida o presentimos la muerte, es común que sobrevenga una lucidez increíblemente humana. De repente, tenemos muy

claro qué es lo que nos importa. Y lo que realmente valoramos suele girar alrededor de las relaciones, del amor. Pocas personas, antes de morir, se arrepienten de no haber trabajado más o de no haber ganado más dinero. Los pasajeros que volaban en los aviones que iban a estrellarse contra las Torres Gemelas el fatídico 11 de septiembre no dejaron de enviar "I love you" a través de sus móviles. Y el mensaje que podemos sentir que indirectamente nos mandaban a nosotros es que apreciemos el amor. Por eso no debe extrañarnos que la protagonista de *Mi vida sin mí* perciba claramente que quiere disfrutar del amor durante el poco tiempo que le queda de vida. Porque una cosa es el amor de pareja, y otra muy distinta, el enamoramiento.

El amor de pareja es un sentimiento básicamente estable, sosegado, sin incer-

CLAVES DEL FLECHAZO

1. LIBROS

- **Alberoni, A.:** 'Enamoramiento y amor'. Gedisa. Barcelona, 2004.
- **Sternberg, R. J.:** 'El amor es como una historia'. Paidós. Barcelona, 1999.

2. PELÍCULAS

- **Isabel Coixet:** 'Mi vida sin mí'.
- **Ang Lee:** 'Sentido y sensibilidad'.
- **Ulu Grosband:** 'Enamorarse'.
- **Clint Eastwood:** 'Los puentes de Madison'.

tidumbres, y el enamoramiento es un *tsunami* emocional, con subidas y bajadas, nos encontramos en el éxtasis y de repente en el infierno, una tortura exasperantemente deliciosa.

Esta diferencia se evidencia también a nivel fisiológico. Arthur Aron y su equipo estudiaron a 17 personas intensamente enamoradas a través de resonancias magnéticas para comprobar que las regiones del cerebro que se activan cambian a medida que una relación de pareja pasa a ser más estable; es decir, pasa del enamoramiento al amor. Al principio se observa una hiperactividad en las áreas involucradas en las adicciones, pero a medida que se avanza en la relación, estas áreas se desactivan y se activan otras. Estos mecanismos fisiológicos explicarían por qué mientras sentimos amor por una persona podemos enamorarnos de otra, ya que mientras sentimos amor son unas las áreas del cerebro activadas, pero la responsable del enamoramiento permanece libre de activación.

Las investigaciones sobre la fisiología del enamoramiento también confirman algo que todos sabemos por experiencia: el enamoramiento es como una droga, ya que se asocia a intensas descargas de dopamina en el centro del cerebro. Si sólo se enamorara el 1% de las personas, probablemente calificaríamos el enamoramiento como una patología psicológica, porque se trata de un estado irracional con una *sinomatología* muy bien definida.

EL DIAGNÓSTICO

¿Cuáles son los síntomas del enamoramiento?

La obsesión es sin duda uno de los principales síntomas. Pensar en la persona amada a todas horas. Nuestra atención es selectiva; está influida por nuestros intereses. Por eso, las mujeres embarazadas, en muchas ocasiones, piensan que ha aumentado la natalidad porque sólo ven bebés a su alrededor. Así que no nos debe extrañar que cuando estamos enamorados, veamos al ser amado por todos lados. Dentro de la *sinomatología* se encuentran también los efectos que nos provoca su voz: sencillamente nos derrite.

Otro de los síntomas del enamoramiento es la irracionalidad. De hecho, nos percatamos de que alguien está enamorado cuando nos cuenta que lo que le gusta del otro es su risa, cómo se toca el pelo o cómo coge el bolígrafo, y dudamos del amor de alguien cuando nos enumera una lista de argumentos lógicos por los cuales lo ama. Samir Zeki y Andreas Bartels, en el

Colegio Universitario de Londres, observaron en los enamorados una inhibición de la actividad del córtex prefrontal (la principal sede de la racionalidad).

Otro de los síntomas más inequívocos de enamoramiento lo constituye la pasión. Como describe Francesco Alberoni en su libro *Enamoramiento y amor*: "Cada mirada, cada contacto, cada pensamiento dirigido al amado tiene una intensidad erótica cien, mil veces superior a la de una relación sexual común". Una pasión que sólo puede saciar la persona a quien amamos. Nadie más. El enamoramiento es un amor en exclusiva y podemos preguntarnos:

EL QUID DE LA CUESTIÓN

¿Por qué justamente nos hemos enamorado locamente de esa persona y no de otra?

Son muchos los estudios que se han realizado para contestar a esa pregunta, y sus

"Cada pensamiento dirigido al amado tiene una intensidad erótica cien, mil veces superior a la de una relación sexual común"

datos no hacen sino confirmar lo que la vida misma nos enseña. La belleza física es un reclamo, pero sólo es eso y nada más. "Te quiero porque eres bella o eres bella porque te quiero", le decía el Príncipe Encantado a Cenicienta. Lo que dijo el Príncipe Encantado puede responder a LaMari de Chambao: tal como declaró en una entrevista, la cantante de flamenco-chill se enamoró cuando estaba bajo quimioterapia y se le había caído todo el cabello. Fue un amor recíproco y se preguntaba cómo él se había podido enamorar de ella, cuando su aspecto físico estaba tan deteriorado.

Que el aspecto físico no es un determinante del enamoramiento se certifica mediante la cantidad de personas que se enamoran por *e-mail* o *chat*. Un caso claro es el que hace poco apareció en la prensa. Un hombre y una mujer se conocieron por Internet, no se dieron sus verdaderos nombres y ambos confesaron lo mal que estaba su matrimonio. Después de compartir confidencias, no pudieron evitar enamorarse, así que se citaron. Y aquí es cuando llegó la sorpresa: ¡la persona que les estaba esperando en la cita era su propia pareja! Este matrimonio acabó en divorcio. De este episodio podemos extraer múltiples conclusiones, una de ellas es que ni siquiera habían intercambiado una

foto, pero se habían enamorado. La imagen, pues, no influyó en el enamoramiento, ni siquiera el carácter real de la persona (dado que en la vida real se odiaban). Se enamoraron, como hacemos todos, de la idealización del otro. No son tanto las características del otro las que nos atraen, sino cómo nos hace sentir. Nos enamoramos del enamoramiento. Y la distancia, el estar casados con otras personas, la oposición de las familias... Todo ello añade aventura al amor, más emociones que se suman al *tsunami* emocional y se confunden con él.

La metáfora de la media naranja dice que tendemos a buscar nuestra otra mitad. Sin embargo, si dos personas con muchas carencias se enamoran y pasan a consolidar su relación, suele ser, más que una relación de amor, una relación de dependencia, de necesidad. Debemos, pues, intentar ser una naranja lo más entera posible, no sólo para que el enamoramiento

se pueda transformar en una bonita relación, sino porque las naranjas enteras nos suelen arrebatar más que las medias. Las personas que se quieren a sí mismas tienen más probabilidades de atraer y ser queridas por los demás. Si queremos enamorarnos, lo mejor será que empecemos por crecer nosotros mismos, por mejorar. Así tendremos muchas más posibilidades de que se enamoren de nosotros, y, mientras tanto, estaremos más a gusto y mejor acompañados por nosotros mismos. ●

