

# ¿Podemos elegir de quién nos enamoramos?



La **psicóloga del Tec campus Sonora Norte, Paloma Ariyoshi**, recuerda que muchos psicoanalistas se han planteado la siguiente pregunta: **¿podemos elegir de quién nos enamoramos?**

Paloma citó a la **antropóloga Helen Fisher** para responder a la anterior pregunta:

*“El amor romántico no es solo una emoción, es un impulso, una necesidad fisiológica del ser humano”.*

Por esto, la psicóloga nos enumera como se desarrolla el enamoramiento:



width="920" loading="lazy">

### 1.- El conocimiento inicial

La psicóloga explicó: *“es la sorpresa de experimentar un encuentro marcado por un torrente de emociones que pueden darse en intensidad variable”*.

Sin embargo, también afirma que no es posible estar en una constante nube de enamoramiento durante toda la vida.

### 2.- Inicio del noviazgo

*“El lazo emocional surge de un modo gradual, cuando hay un conocimiento más profundo entre ambos”*, comentó Paloma.

Explicó que en esta etapa la relación no es un pasatiempo, sino un vínculo vivido con mayor compromiso y convencimiento.

### 3.- Fin de la idealización

*“En este momento es cuando los enamorados comienzan a ver la realidad del ser idealizado, que las cosas a veces no son tal y cómo las observaron de primer momento”*, expresó la psicóloga.

### 4.- Formalización

Paloma nos dice que en esta etapa las parejas estables cimentan su relación en un amor más real:

*“Este reencuentro hace posible que ese vínculo evolucione hacia una dirección de futuro compartido en común”.*

## 5.- Compromiso

También explicó que la etapa del compromiso es cuando las parejas integran el recuerdo emocionante del enamoramiento, pero desde la trascendencia de un amor que va más allá de la atracción física:

*“Es un amor que ya no es paralelo a la ensoñación, sino a la realidad de la aceptación incondicional”.*



width="920" loading="lazy">

## La elección de ser feliz

Ariyoshi explicó que, pasado el momento inicial, comienzan a develarse los defectos que también proyectamos en nuestra pareja:

*“Por eso cuando uno se enamora en realidad no ve al otro en su totalidad, sino que el otro funciona como pantalla donde el enamorado proyecta sus aspectos idealizados”.*

*“El amor romántico no es solo una emoción, es un impulso, una necesidad fisiológica del ser humano” - Paloma Ariyoshi.*

Paloma explicó que, aunque no podemos elegir racionalmente de quién enamorarnos, sí podemos elegir ser felices con la persona que decidamos, porque somos capaces de elegir lo que nos genera mayor bienestar.

La psicóloga concluyó: *“el amor es la decisión de aceptar y respetar la libertad del otro, sus decisiones, pensamientos y creencias. Este es el amor más puro y verdadero”.*

**TAMBIÉN QUERRÁS LEER...**