

Limerencia. La obsesión por ser amado.



Que nos ame a quien amamos es de primer momento un deseo generalizable en las personas, si se cumple, que nos amen, se tendrán vivencias de correspondencia romántica acompañado de sentimientos de plenitud, felicidad y amor, ¿A quién no le gustaría sentimentalmente estar en sintonía con la persona que desea?. Sin embargo, hay una delgada línea de cuando esto es una etapa anterior al enamoramiento a convertirse en un estado problemático y dirigido a un subtipo de trastorno obsesivo compulsivo.

Es común, por nuestra experiencia, recibir en una gran cantidad de casos, problemas relacionados con temas de pareja, que desestabilizan a las personas, que si bien es cierto tienen una necesidad de relacionarse amorosamente con alguien, también lo es aprender a vivir con y para uno mismo .

Lo anterior nos lleva a pensar en la **limerencia**, la cual es un estado mental caracterizado por una **necesidad obsesiva de ser correspondido amorosamente** por una persona objeto de estima por parte de quien la padece (Castillero O. 2018). En el entendido de

que es una "necesidad" para quien la padece, lo temas importantes de su vida serán dejados de lado para atenderla, necesidad entrecomillado debido a que la palabra hace referencia a aquellos elementos que son indispensables para la vida, si no están presentes esta se acaba.

Literalmente la necesidad de ser correspondido no existe, nadie muere por no ser correspondido, he aquí la primera distorsión cognitiva que resumo en: si no me ama a quien amo no puedo vivir. Lo que si existe, es un intenso deseo con pensamientos obsesivos que producen en las personas actividades de descuido y que pongan en riesgo su integridad, así como la de la persona por la que desea ser amada en algunos casos.

Imaginemos que la distorsión antes mencionada se repite por su cabeza de forma incansable a lo largo del día, con una frecuencia diaria por un mes y que usted la crea, esto reafirmado de síntomas como: taquicardia, temblores, dilatación pupilar, sudoración, enrojecimiento facial, problemas de apetito, tartamudeo y agitación. Posiblemente haga hasta lo drástico con el objetivo de que lo amen para no morir, la gente lo vive como ansiedad.

¿Qué significa no ser amado por quien queremos?, ¿Cómo llevamos a cabo esa realidad en donde no obtenemos lo que deseamos? Hay una variabilidad en el padecimiento de esta cuestión, desde adjudicarse un defecto que "explique" porque no nos amaron hasta revivir heridas emocionales por quienes también queríamos que nos amaran y no fue así; parejas en cierta etapa de la relación, conquistas amorosas fallidas, familiares o los propios padres.

¿Con base a qué amamos a las personas? Un cuestionamiento sensato que tanto a la persona que presenta limerencia como a la que no, debería interesar, ¿Será que amamos con base a una realidad; los atributos y defectos de la persona o con base a la ilusión y proyección de lo que podría ser/hacer con ella? En el caso de la limerencia se encuentra una importante idealización y romantización de la persona objeto de amor esto dificultará una visión realista de la situación y un desapego sano de la idea de perfección creada.

Por ello, es importante hacer ver que existe un tratamiento psicológico que puede ayudar en dichos casos, El tratamiento cognitivo-conductual consiste en el abordaje del trastorno obsesivo-compulsivo enfocado a la limerencia. El trabajo con la exposición con prevención de respuesta será útil, así como análisis conductual y la motivación de la persona; qué es lo que hace que sienta la necesidad de ser correspondido por dicho ser humano y a que lo atribuya esto según (Castillero O. 2018). A su vez la reestructuración cognitiva y el diálogo racional acompañará la modificación de pensamientos y creencias respecto a la otra persona como las referentes a

uno mismo o a lo que supone una relación de pareja.

Si te has identificado con algún punto de los anteriores o consideras que una persona cercana a ti se asimila a alguno, te recomiendo compartirle esta información con respecto a la salud mental.

Cuestionar lo que nos sucede e investigar al respecto brinda un panorama amplio de nuestra vida y una mayor conciencia en la toma de decisiones para la intervención o tratamiento.

Recuerda que puedes acercarte al equipo de SI-Psic para esclarecer dudas.

Bibliografía

Castillero O. (2018) Limerencia: la necesidad obsesiva de ser amado. Psicología&Mente. España.

Galimberti U. (1999) Diccionario de psicología. Editorial Siglo XXI. México.

Tennov, D. (1998). Love and Limerence: The Experience of Being in Love. 2a edición Scarborough House.