



## OPINIÓN

# La infatuación, un viaje emocional entre el ideal y la realidad

La infatuación es un estado emocional de corto alcance, que arrastra a la persona a un torbellino de sensaciones que, si bien suelen ser pasajeras, pueden alterar drásticamente su comprensión del entorno y de sí misma. Más allá de sentirse atraída, la persona infatuada se sumerge en un océano de idealización y anhelo que, a menudo, desdibujan los límites de la realidad.

Cuando estamos infatuados, la persona que nos gusta se convierte en espejo de nuestras aspiraciones y deseos. Un espejismo de idealización tan poderoso, que logra que nuestra conciencia ignore los defectos de aquella persona que nos atrae. Si bien esa percepción distorsionada del otro puede brindarnos momentos de euforia y felicidad, también nos sumerge en una trampa emocional que derivará en desilusión cuando la realidad se imponga.

En medio de la infatuación, los pensamientos intrusivos son nuestros constantes compañeros: imágenes, recuerdos o posibles oportunidades futuras nos bombardean y distraen de las preocupaciones diarias, poniéndonos en riesgo de convertir nuestra vida en una secuencia de fantasías más reales que la realidad misma. Las emociones experimentadas son intensas, y oscilan constantemente entre la euforia y la ansiedad. Esa montaña rusa emocional responde a la liberación de productos químicos de nuestro cerebro: la dopamina llena nuestro sistema de recompensa, nos hace sentir bien, y eso resulta adictivo. Sin embargo, es un estado que no puede mantenerse.

La película *El lado oscuro del corazón*, dirigida por Eliseo Subiela, es un marco perfecto para explorar los matices multifacéticos de la infatuación. El protagonista busca el amor ideal, y se enamora de una mujer que encarna sus fantasías más profundas, haciendo que la relación se convierta en un espejo de sus deseos. La narrativa explora también la idealización y cómo los sueños del personaje central afectan su comprensión de la realidad. Así, a través de la película, vemos cómo la infatuación ronda la línea entre la verdadera euforia y la vida desnuda.

En medio de su estado de enamoramiento, el protagonista percibe a su amada mejor de lo que es en realidad, proyectando sus propias esperanzas y deseos en ella. Sin embargo, el pedestal en que la ha puesto, y que al principio le brinda euforia, también establece el tono para la futura desilusión.

Desde una perspectiva psicológica, la infatuación puede entenderse a través de diversos postulados. La Teoría del Apego, por ejemplo, afirma que las personas con apego ansioso tienen más probabilidades de infatuarse, debido a su necesidad de seguridad y conexión emocional.

A menudo, proyectamos nuestras necesidades en el objeto de amor, viendo en él una fuente de validación que, realmente, solo podemos obtener de nosotros mismos. La idealización alimenta nuestra autoestima, pero también nos conduce a expectativas poco realistas sobre la relación y la otra persona. Desde una perspectiva cultural, hay múltiples narraciones sobre el romance y el amor a primera vista, representaciones que fomentan el sentimiento de intriga y anticipación, creando las condiciones ideales para la infatuación. En otras palabras, la cultura nos transmite que debemos esperar algo grandioso, un sentimiento abrumador, pero no nos explicita que podemos caer en la infatuación, la que puede tener efectos negativos en nuestro bienestar.

Por una parte, esa "chispa" que sentimos, puede elevar nuestro ánimo e impulsar nuestra creatividad: la inspiración basada en el deseo es una fuente mágica. Pero, lamentablemente, la posibilidad de desilusionarse es también muy alta. Si nuestras expectativas no coinciden contundentemente con la realidad, es seguro que sufriremos dolor emocional. Por lo tanto, dada su naturaleza, la infatuación no propende a crear lazos amorosos profundos y reales, pues está más orientada a la proyección, en lugar de a la comprensión real del otro.

La infatuación es un proceso intrigante en el que viajamos a los rincones más profundos de nuestro ser, y las bases psicológicas detrás de este fenómeno nos brindan la oportunidad de hacerlo de manera más eficiente y creando relaciones armoniosas en el proceso. Y aunque la infatuación ciertamente no debería disculparse, puede servir como un recordatorio hermoso y fuerte de la capacidad humana de sentir, siempre que no nos permitamos soñar despiertos al respecto.

---

El contenido vertido en esta columna de opinión es de exclusiva responsabilidad de su autor, y no refleja necesariamente la línea editorial de Revista NOS.



### **Lorena Basualdo González**

Psicóloga Clínica - Educacional  
Licenciada en Psicología  
Universidad de Viña del Mar.  
Salud Mental y Desarrollo Socioemocional  
Universidad Católica de Temuco.



A menudo, proyectamos nuestras **necesidades en el objeto de amor**, viendo en él una fuente de validación que solo podemos obtener de nosotros mismos. La idealización alimenta nuestra autoestima, pero también nos conduce a **expectativas poco realistas** sobre la relación y la otra persona”.