



# Limerencia: Cuando el enamoramiento es solo una obsesión

CÓMO LA INTENSA NECESIDAD  
DE UNA CONEXIÓN  
ROMÁNTICA PUEDE  
TRANSFORMARSE EN  
DEPENDENCIA  
EMOCIONAL. ESTO ES  
LA LIMERENCIA.

POR Amanda McCracken,  
THE NEW YORK TIMES.  
ILUSTRACIÓN: Fabián Rivas.

la Universidad de Bridgeport, acuñó el término limerencia en su libro "Love and Limerence: The Experience of Being in Love", basado en una década de investigación y varios cientos de estudios de casos sobre temas románticos.

Lo que diferencia la limerencia de un flechazo o un amor es la intensidad, una montaña rusa emocional que fluctúa entre la euforia y la desesperación. Giulia Poerio, psicóloga e investigadora de la Universidad de Sussex en Inglaterra, dice: "Cualquier señal de rechazo puede hacer que alguien llegue a un punto bajo, y cualquier señal de interés puede hacer que alguien alcance un punto alto". Es un juego mental interminable de: "Ella me ama, ella no me ama".

Los limerantes, profundamente temerosos del rechazo, permiten que su autoestima descansa en manos de un OL que tal vez ni siquiera sepa que existen. El objeto limente suele ser un amigo, colega o extraño que se encuentra de pasada. También puede ser alguien con quien haya tenido un breve encuentro romántico que se siente no resuelto, explica la psicóloga Poerio, especialmente si el OL continúa dejando migas de pan.

Sue Crump, una voluntaria de 67 años en una tienda benéfica de salud mental en Sheffield, Inglaterra, comenta que durante 18 meses miró obsesivamente videos de YouTube en los que aparecía su objeto limente, un cantante casado mucho más joven al que había cono-

**P**ara la mayoría de las personas, los enamoramientos van y vienen. Para otros, el anhelo puede durar años y volverse adictivo. Una chispa de interés se convierte en una cavilación obsesiva sostenida por un cóctel pernicioso de esperanza y duda. Esto no es un enamoramiento.

La limerencia es un estado de anhelo abrumador e inesperado de reciprocidad emocional por parte de otro ser humano, conocido como objeto limente (OL), que a menudo se percibe como perfecto, pero no disponible. Esto puede sonar similar a la letra de una canción de amor de Taylor Swift, a una escena de "El gran Gatsby" o a las líneas de un soneto de Shakespeare. La experiencia de la limerencia es eterna, pero el término es relativamente nuevo.

En 1979, Dorothy Tennov, psicóloga experimental y profesora de

cido brevemente varias veces. “Fantaseaba con una relación con él y leía cosas en los mensajes de texto y en línea que me enviaba en respuesta a los míos”. Crump recurrió a un grupo de apoyo de limerencias en Facebook poco después de que el aislamiento pandémico empeorara su anhelo. “Me hizo darme cuenta de que no estaba sola y que no me estaba volviendo loca”, dice Sue Crump.

La limerencia se nutre repitiendo recuerdos y ensayando interacciones futuras. “Hay una buena cantidad de viajes mentales en el tiempo”, comenta Giulia Poerio, quien pidió a los pacientes que escribieran descripciones de estas fantasías. “A menudo no es de naturaleza romántica o sexual. Se trata en gran medida de querer sentirse amado y cuidado”.

Chris Gregory, de 53 años, instructor de yoga certificado en Denver, recuerda haber experimentado la limerencia por primera vez en la escuela secundaria. “Me enamoraba obsesivamente de las mujeres y luego no las perseguía. Entonces, me aplastaba que no responderían de la forma en que la escena se había desarrollado en mi cabeza y en mi corazón. Me sentía indigno”, dice Gregory, quien continuó experimentando limerencia durante toda su vida adulta. Asegura que lo confundía con amor.

La limerencia hacia una persona puede durar muchos años, incluso mientras estás en una relación con otra persona, explica la psicóloga Poerio. Sin embargo, la mayoría de las personas son limerantes en serie, tienen un OL tras otro. Persiguen el mismo nivel de dopamina que se siente en las etapas iniciales del amor.

Judson Brewer, psiquiatra, neurocientífico y autor de “Unwinding Anxiety”, describe la limerencia como una adicción. “Cuando alguien está a dieta, lo único que le obsesiona es la comida. Así que puedes pensar en esto como una dieta personal”, explica Brewer y continúa: “Se quedan atrapados en fantasías orientadas al futuro y arrepentimientos orientados al pasado”.

Para Judson Brewer si el desencadenante es la soledad o el aburrimiento, por ejemplo, el comportamiento resultante es anticipar la reciprocidad del OL. Eso nunca llega, pero la anticipación produce la recompensa, la dopamina. Brewer añade: “La dopamina es combustible para aviones. Es lo que nos motiva a hacer algo”, incluso si hacer algo solo significa anticiparse. La incertidumbre, o el refuerzo intermitente, del mensaje ocasional del OL mantiene nuestro cerebro enganchado. “Es como alimentar el fuego con gasolina”, explica el psiquiatra. “Empezamos a confundir la ansiedad con la excitación y la excitación, con la alegría”.

Hay un número creciente de grupos de apoyo a la limerencia y blogs informativos en línea. Alexandra Solomon, psicóloga clínica autorizada en Chicago y presentadora del podcast “Reimagining Love”, comenta: “Aquí hay todo un elemento cultural sobre la forma en que las citas en línea y la cultura de las relaciones sexuales crean un clima de baja responsabilidad y fomentan un apego inseguro. Hay una especie de inseguridad colectiva”.

La Encuesta Nacional de Perspectivas Estadounidenses —realizada en 2023 a más de cinco mil adultos mayores de 18 años, incluidos casi 800 adultos solteros— encontró que casi un tercio de los solteros (aproximadamente la misma cantidad entre hombres y mujeres) han sido engañados por alguien con quien estaban saliendo. La falta de comunicación común después de la intimidad física es suficiente para que muchas personas se sientan ansiosas, sino limerentes.

Con un grupo de citas que parece infinito, la gente se siente prescindible, explica Alexandra Solomon, porque ser fantasma puede crear una pestaña abierta dentro de tu cerebro. “Es fácil sentir que no hay obligación de cerrar un círculo. Puedes empezar a proyectar sobre esa persona un montón de “qué pasaría si”. Es fácil idealizar a alguien que acabas de conocer”.

Las personas que experimentan limerencia a menudo ponen a su OL en un pedestal, las redes sociales fomentan aún más la idealización. Las personas que intercambian perfiles de Instagram en un bar tienen acceso instantáneo a años de datos seleccionados que pueden utilizar para construir la otra persona en sus mentes, explica la profesora Jennifer Douglas, psicóloga y profesora clínica en Stanford.

## EL PROBLEMA

La mayoría de las personas experimenta algún grado de limerencia, dice la psicóloga Poerio, pero es problemático cuando es incontrollable. La investigadora de la Universidad de Sussex utiliza la analogía de una persona cuya mente ha sido secuestrada. “Interfiere con tu capacidad de tener relaciones significativas en el mundo real, porque estás manteniendo una relación en tu mente. Es un proceso normal que salió un poco mal”.

Vincent Harris, de 49 años, escritor independiente de Greenville, Carolina del Sur, comenta que perdió su primer matrimonio y su trabajo debido a la presencia de un objeto limerente que consideraba su alma gemela. Harris la conoció a través de las redes sociales durante la pandemia. “Durante tres años sentí que vivía bajo una nube. No tenía otra motivación que la de saber de ella”, explica Harris. “Me quedé paralizado por el miedo de que si me acercaba a ella, diría algo equivocado. A medida que ella disminuyó el contacto conmigo, me volví más desesperado y desequilibrado”.

El psiquiatra y neurocientífico Judson Brewer propone desarrollar la autocompasión y crear conexiones con otras personas que no requieren nada a cambio. Los escáneres cerebrales muestran que hacer esta meditación desactiva la parte del cerebro activa durante el anhelo o la preocupación, asegura Brewer.

## La limerencia es un anhelo abrumador e inesperado de reciprocidad emocional por parte de otra persona que se percibe como perfecta, pero no disponible.

Brandy Wyant, psicoterapeuta de Arlington, Massachusetts, que se especializa en ayudar a pacientes con TOC, describe su historia de vida con limerencia y el tratamiento de diez semanas que disminuyó su cavilación en un estudio de caso sobre la limerencia publicado en 2021.

Una de las técnicas de terapia cognitivo-conductual que funcionó para Wyant fue enumerar todas las formas en que intentaba buscar cercanía física o emocional con su OL. Estas incluían desde soñar despierta,

volver a escuchar mensajes de correo de voz o listas de reproducción, releer mensajes de texto, ensayar mensajes o mirar fotografías. Según la psicoterapeuta, hay que clasificar lo que es más fácil de detener y lo que es más difícil, y luego comenzar con lo primero.

Una estrategia que utiliza con sus clientes para desidealizar a su OL es enumerar las razones por las que no es perfecto. Otra lista incluye formas en las que el objeto limerente y el paciente no son compatibles.

Reconocer los sentimientos de autodenigración, ansiedad y depresión conducirá al desencanto, dice el psiquiatra Judson Brewer. Como escribió Dorothy Tennov en 1979: “La limerencia puede vivir una larga vida sostenida por migajas. No dejes que esto te quite tiempo, energía y autoestima. Puede distraerte de la pareja amorosa emocionalmente disponible que tienes delante”. ■