

¿Cuántas veces te puedes enamorar en la vida? Dos.

Para saber cuántas veces te puedes enamorar en toda tu vida, una encuesta en EE.UU. calcula una media de 2,05 flechazos intensos por persona.

«Solamente una vez amé en la vida», decía el bolero, pero los estudios científicos siempre tienen que aguar la fiesta, y en realidad son dos veces, aunque así la letra de la canción no quede tan bien. La literatura describe las etapas y los efectos del amor en el cerebro, pero rara vez se había preguntado directamente cuántas veces ocurre la versión más intensa, el enamoramiento apasionado.



Ahora un equipo del Kinsey Institute, herederos del famoso Informe Kinsey sobre sexualidad humana, ha publicado un trabajo en la revista Interpersona, en el que se preguntó a 10.036 adultos solteros de 18 a 99 años en Estados Unidos: «A lo largo de tu vida, ¿cuántas veces has estado apasionadamente

enamorado?».

La media salió clara: 2,05 veces. Los autores no dejan lugar a interpretaciones épicas. “La gente habla de enamorarse todo el tiempo, pero este es el primer estudio que pregunta cuántas veces ocurre a lo largo de la vida”, dijo la autora principal, Amanda Gesselman. “Para la mayoría, el amor apasionado resulta ser algo que sucede solo unas pocas veces en toda su vida”.

Para saber cuántas veces te puedes enamorar, solo hay que preguntar

Un 14% dijo que nunca había vivido un enamoramiento apasionado. Un 28% lo experimentó una sola vez, como en el bolero. Un 30% lo vivió dos veces. Un 17% tres veces. Y un 11% declaró cuatro o más episodios de amor intenso. Los investigadores subrayan que, aunque el mito cultural promete una sucesión de flechazos, la realidad estadística demuestra que las lista es más escasa y, en cierto modo, más humana.

El equipo analizó además diferencias entre grupos demográficos. Las experiencias de amor apasionado fueron similares en participantes heterosexuales, gays, lesbianas y bisexuales. Los mayores reportaron ligeramente más episodios que los jóvenes, lo que sugiere que, aunque el volcán suele despertarse en la juventud, puede volver a rugir más tarde. Los hombres informaron de algo más de experiencias que las mujeres, una diferencia atribuida sobre todo a los hombres heterosexuales frente a las mujeres heterosexuales. En cualquier caso, los autores recalcan que las diferencias fueron pequeñas.

Pero, ¿qué es el amor? No es como

en las películas

¿Qué entendemos por amor apasionado? La literatura científica lo distingue por su intensidad emocional y fisiológica, y por comportamientos asociados, desde la euforia hasta la atención obsesiva a la pareja. Es la forma de amor que el cine muestra en cámara lenta, con una puesta de sol de fondo. Este estudio cuantifica por primera vez en población general este sentimiento.

Los autores señalan que estos resultados tienen implicaciones clínicas. Psicólogos y terapeutas pueden usar estas cifras para normalizar las expectativas de sus pacientes. Si la mayoría vive pocos arrebatos intensos, no tiene sentido esperar que cada relación sea un festival de fuegos artificiales. Saber que el amor apasionado no es continuo, y que otros tipos de amor también sostienen la vida en común, puede aliviar presiones y culpas.

Los datos del proyecto Singles in America, en el que colabora el Kinsey Institute, muestran que el 60% de los solteros se define “muy romántico”. Más de la mitad siente más presión por encontrar el amor que generaciones anteriores, y un 73% opina que las películas y series han puesto el listón demasiado alto. El nuevo estudio no discute los gustos personales, pero pone un marco realista. Si el promedio es dos, tampoco tiene sentido pensar que lo normal es un solo amor para toda la vida.

Tener dos amores apasionados de media no hace que se pierda la magia, solo ha hacen más verosímil. Basta con mirar a nuestro alrededor. Si no te ha pasado, quizá llegue. Si ya viviste uno, puede que no fuese el único, sino el primero.

Fuente: [quo](#).