

Qué significa enamorarse de personas casadas o con pareja, según la psicología

04/05/2025



Enamorarse de alguien que ya está comprometido afectivamente con otra persona no es solo una situación común en novelas o películas: también es un fenómeno frecuente en la vida real que despierta intensas emociones, culpas, ilusiones y conflictos internos.

Desde la **psicología**, este tipo de vínculos puede estar sostenido por dinámicas profundas que van más allá del amor o el deseo: hablan de **carencias**, **repeticiones inconscientes**, y **patrones de apego** arraigados desde la infancia.

La psicología psicoanalítica plantea que **el deseo muchas veces nace desde la falta**. Es decir, **no se desea lo que se tiene, sino aquello que parece inalcanzable**.



El 'síndrome de Fortunata' es un patrón de conductas que se caracteriza por desarrollar vínculos de dependencia emocional hacia personas casadas, comprometidas o en pareja (Foto: Adobe Stock).

En este sentido, **enamorarse de alguien que ya tiene pareja puede representar una forma de mantenerse en una posición de espera constante, alimentando la fantasía de que algún día se será elegido, visible, reconocido.**

Este patrón es lo que en algunos círculos clínicos se denomina **síndrome de Fortunata** (inspirado en la novela *Fortunata y Jacinta* de Benito Pérez Galdós), que describe a quienes establecen vínculos emocionales con personas no disponibles afectivamente, y que, a pesar del sufrimiento que esto les genera, se mantienen en la espera idealizada de una transformación mágica del otro.

Motivos psicológicos comunes detrás del enamoramiento hacia personas comprometidas

A continuación, se enumeran algunas de las razones

psicológicas que suelen estar en la base de estas elecciones afectivas:

1. Repetición de vínculos familiares disfuncionales

Muchas personas **repiten en su vida adulta** los modelos de relación que vivieron en su infancia. Si el amor de un progenitor fue **distante, intermitente o condicionado**, puede formarse una **creencia inconsciente** de que el amor siempre viene acompañado de **esfuerzo, espera o sufrimiento**.

Así, **enamorarse de alguien casado** puede ser una **reedición de esos vínculos** en los que nunca se fue plenamente **elegido o visible**.

2. Autoestima deteriorada

Cuando alguien **no se siente verdaderamente merecedor de amor**, puede caer en relaciones donde constantemente tenga que **demostrar su valor**. La figura del amante a menudo implica **permanecer en las sombras**, no ser **reconocido públicamente** ni **integrado a la vida del otro**.

Para algunas personas, esto refuerza una **narrativa interna de no ser suficiente**, pero al mismo tiempo les permite sostener una **ilusión de deseo**.



Aceptar menos de lo que merecés no es amor, es falta de autoestima (Foto: Freepik).

3. Ilusión de control

Una **falsa sensación de poder** puede aparecer en estos vínculos: la creencia de que uno **“manda” en la relación** por ser el escape emocional o sexual de la persona comprometida.

Sin embargo, esto suele ser una **fantasía**, ya que los **tiempos y límites reales** los impone la persona que mantiene una **relación oficial**.

4. Competencia inconsciente

El deseo de **“ganar” a alguien que ya tiene pareja** puede estar relacionado con **conflictos no resueltos de la infancia**, como competir con hermanos por el afecto de los padres.

En este caso, el amor no es tanto hacia la persona en sí, sino hacia lo que representa: **el triunfo sobre otro**.

5. Disfrute encubierto en la victimización

Aunque parezca contradictorio, mantener este tipo de vínculos puede producir **placer psíquico** a través del **rol de víctima**. Algunas personas obtienen una forma de **validación o atención** que no encuentran en otros contextos, aun cuando eso implique **dolor o frustración**.

La **queja constante**, el **drama** y el **sufrimiento** también generan **respuestas emocionales intensas** que muchas veces se **confunden con pasión**.

6. Atracción por lo prohibido

Desde una mirada más existencial o neuropsicológica, el deseo por lo prohibido genera un **incremento de dopamina y adrenalina**.

Lo **“prohibido”** es más excitante, y la **transgresión** genera un sentimiento de **poder o libertad** que a veces enmascara **inseguridades personales**.



La atracción por lo prohibido suele estar impulsada por el deseo, la idealización y la intensidad emocional que genera lo inaccesible (Foto: Adobe Stock).

¿Cómo salir de este patrón emocional?

Las psicólogas coinciden en que el primer paso para desarmar este tipo de relaciones es **dejar de moralizar**. No se trata de juzgar al otro o a uno mismo, sino de preguntarse con honestidad: ¿Qué estoy buscando aquí? ¿Qué vacío me lleva a sostener esta dinámica? ¿Por qué acepto ser parte de una historia a medias?

Terapias como el **psicoanálisis**, la **terapia cognitivo-conductual** o métodos más introspectivos como el **Ensueño Dirigido** pueden ser útiles para identificar patrones inconscientes, **sanar heridas del pasado** y comenzar a elegir vínculos más recíprocos y saludables.

En este tipo de procesos, es fundamental comprometerse con los distintos pasos de la terapia. Dependiendo del enfoque, esta puede requerir ejercicios específicos o reclamar un nivel de comunicación y honestidad importante. Si se desea avanzar, es clave cumplir con esos aspectos, además de confiar en el terapeuta.

¿Qué necesidades emocionales se esconden detrás de estos vínculos imposibles?

Detrás del enamoramiento hacia personas comprometidas muchas veces se esconde una búsqueda no tanto del otro, sino de una **validación interna** que nunca llegó del todo. No es el otro el que se desea en sí mismo, sino la **sensación de ser elegido**, de valer lo suficiente como para que alguien cruce límites por uno.

Este tipo de relaciones puede estar cumpliendo funciones emocionales ocultas: **evitar la intimidad real**, mantener el deseo vivo en un contexto sin compromiso, revivir viejos esquemas familiares, o incluso sostener una narrativa donde el amor es lucha, espera o sacrificio.

Al identificar estas necesidades y trabajarlas con ayuda terapéutica, es posible comenzar a elegir vínculos que no duelan, que no exijan estar “a mitad de camino” o “a la sombra” de otra historia. Porque el amor saludable **no pone condiciones imposibles**, ni pide que te acomodes en el margen. Te incluye, te prioriza y te da lugar.

Fuente: TN