



La química cerebral del amor

Se puede comenzar este artículo, intentado describir lo que es el amor, pero, ¿hay alguien que no lo sepa? Seguramente, queridos lectores, les interese más comprender que pasa por su organismo cuando de repente, un día por casualidad, descubrimos el amor, sin que nadie nos lo explique.

El amor, en sus momentos iniciales, se manifiesta como una atracción que reúne una serie de características que tienen que ver con la bioquímica del organismo. Una sustancia en nuestro cerebro denominada feniletilamina obliga a la secreción de dopamina o norepinefrina, las cuales producen un estado de euforia natural cuando estamos con nuestra pareja. Esta primera fase se suele denominar **DESEO** y está guiada por la segregación de hormonas del deseo sexual en hombres y en mujeres: testosterona y estrógenos. Estaríamos hablando del impulso sexual y de la fuerza en la búsqueda de una pareja.

¡La persona amada y un gol del equipo favorito activan la misma zona cerebral!

La segunda etapa, es la que se conoce como **AMOR ROMÁNTICO**. En ella, encontramos el amor en el sentido clásico de la palabra, cuya característica principal es la atracción sexual selectiva. En esta etapa, el amante sufre una deformación perceptiva, agranda las virtudes e ignora las inexactitudes; las adversidades estimulan la pasión y las separaciones disparan la ansiedad. Y es que el amor incita la segregación de dopamina, un estimulante natural que libera nuestro organismo en situaciones placenteras, como en las relaciones sexuales, cuando comes chocolate o con una droga adictiva. La intensidad del amor, en esta etapa, nos hace actuar de manera extraña, además se inmiscuye en cada aspecto de nuestra vida. Dormimos y comemos un veinte por ciento menos, pero estamos más activos y

derrochamos energía. Incluso podemos incluir en esta fase una afirmación extravagante: ¡la persona amada y un gol del equipo favorito activan la misma zona cerebral!

Pero el amor romántico no durará más allá de un año o año y medio. Hace falta otro mecanismo que prorrogue los lazos afectivos. Y es ahora, donde llegamos a la última etapa, conocida como **MÁS ALLÁ DE LA PASIÓN**. Para que una pareja resista al paso del tiempo y a la etapa de amor romántico, entran en juego dos protagonistas: la oxitocina y la vasopresina. Estas dos hormonas afectan al circuito del placer (o de recompensa) cerebral. Junto a la dopamina, la vasopresina hace que los sentimientos iniciales de pasión y deseo evolucionen hacia una fase más sosegada, donde prima la unión emocional y la estabilización del sentimiento. Para poder criar a los hijos y asegurar la persistencia de la especie, es necesario que la lujuria y el amor romántico den paso a una situación más estable.

Y, ¿podemos encontrar la pasión eterna? La respuesta es sí. Únicamente debemos generar niveles altos de dopamina que intenten engañar al cerebro. Podemos hacer cosas nuevas con nuestra pareja, o realizar juntos cualquier actividad placentera, todo ello irá dirigido a generar sentimientos de romanticismo que volverán a despertar la pasión.

Debemos comprender y entender que el amor pasa, obligatoriamente por sus fases y que nuestro compromiso de verdadero amor con nuestra pareja, supone hacer todo lo posible para mantener, además del sentimiento afectivo, el deseo sexual y erótico. Si decidiéramos cambiar de pareja, sólo por sentir otra vez la pasión, no olvidemos que una vez más volverá a repetirse el ciclo. Una y otra vez.

M^ª Isabel Ortuno
Psicóloga