

## La química del amor: una droga muy potente

Jonathan García-Allen Psicólogo y entrenador personal

Los compuestos químicos que segregamos cuando sentimos amor pueden ser más adictivos que una droga.



El amor es una de las sensaciones más extraordinarias de las que puede disfrutar el ser humano. Pero, ¿te han partido el alma alguna vez? ¿Te han roto el corazón a pedacitos? La droga del amor:

¿por qué es adictivo el amor?

La química del amor es capaz de hacerte sentir en pleno subidón, hacerte sufrir un bajón o hacerte sentir el mono por alguien. Que el amor es como una droga es totalmente cierto, y tiene ciertos **efectos secundarios realmente curiosos**.

Tal y como señala un estudio del Colegio de Medicina Albert Einstein, cuando el amor se rompe, igual que cuando una persona es adicta a la droga, las consecuencias de la adicción son tan fuertes que pueden desembocar en graves conductas depresivas y obsesivas. Tal como hemos visto en un artículo reciente, el amor puede provocar **dependencia emocional**. En las siguientes líneas sabréis por qué.

### Los compuestos químicos y las hormonas que genera el amor

El amor libera **dopamina**, **serotonina** y **oxitocina**, por eso que cuando nos enamoramos nos sentimos excitados, llenos de energía y nuestra percepción de la

vida es magnífica. Pero los neuroquímicos del enamoramiento vienen a chorros y al cabo del tiempo, al igual que pasa cuando alguien consume drogas durante un período largo de tiempo, llega la tolerancia o lo que comúnmente se conoce como *habituación*.

Cuando la cascada química desciende, hay muchas personas que lo interpretan como una pérdida de amor (MacDonald & MacDonald, 2010). Lo que realmente sucede, es que los receptores neuronales ya se han acostumbrado a ese exceso de flujo químico, y el enamorado, necesita aumentar la dosis para seguir sintiendo lo mismo. Eso puede convertir una fluctuación natural en una crisis, y puede llegar la bonita frase: "Ya no siento lo mismo". Pero dejar una relación no siempre es tan simple.

El **cerebro** necesita un proceso de recuperación para volver a los niveles normales de flujo químico, y hace falta dejar pasar el tiempo para recuperar la estabilidad.

### La oxitocina: un abrazo vale más que mil palabras

La cascada química puede hacernos perder la razón, pero ¿por qué ocurre esto?

Neurólogos expertos como Gareth Leng, creen que la oxitocina ayuda a forjar lazos permanentes entre amantes tras la primera oleada de emoción. La hormona actúa "cambiando las conexiones" de los miles de millones de circuitos neuronales, es conocida como la hormona de la confianza o de los abrazos y se libera en cantidades grandes durante el orgasmo y en cantidades más pequeñas cuando te cogen de la mano o cuando los animales lamen a sus bebés.

La oxitocina es una sustancia endógena (segregada por el cuerpo) y actúa como una droga (sustancia exógena introducida en el cuerpo desde el exterior), liberando transmisores como la dopamina, la noradrenalina (norepinefrina) o la serotonina. Estos neurotransmisores permiten la inundar el cerebro de feniletilamina. Este compuesto químico es de la familia de las anfetaminas, y tiene una duración en el cerebro de unos 4 años según la teoría de Donald F. Klein y Michael Lebowitz surgida en la década de los 80. El chocolate es rico

en este compuesto, por eso es habitual que durante el “mal de amores” se consuman cantidades excesivas.

Los reptiles liberan oxitocina durante el acto sexual, pero los mamíferos la producen todo el tiempo. Es por eso que los reptiles se mantienen alejados de otros reptiles excepto cuando se aparean, mientras que los mamíferos forman apegos con los familiares, las camadas o los rebaños. Cuanta más oxitocina se libera, más unido te sientes a la otra persona. Pero hay que tener en cuenta, que los niveles de segregación de neurotransmisores u hormonas, también dependen de nuestras creencias y de nuestra percepción de las cosas. Las ideas, los prejuicios, los valores, las experiencias, las expectativas, o las fantasías que tengamos, pueden hacer que liberemos más o menos químicos. Este proceso sigue una pauta fija: más contacto, más oxitocina, más confianza (más fortalecimiento de las conexiones neuronales). Las expectativas o la imaginación, también actúan como una forma de contacto y siguen esa pauta.

Pero no nos damos cuenta de que evidentemente, los enamorados no siempre llegan a cumplir las expectativas que tienen el uno del otro, sean éstas realistas o no. Eso puede llevar a un estado de frustración. Además, el contacto con una expareja puede revivir esa pauta o conexión entre las neuronas, y es por eso que la mayoría de psicólogos expertos en el amor, recomiendan una terapia de *todo o nada* para superar una ruptura. Al dejar de mantener contacto con la persona amada, las conexiones se debilitan, y con el paso del tiempo, las recaídas son cada vez menos frecuentes.

La oxitocina, también **juega un factor importante en los celos**. Para el cerebro de los mamíferos, cualquier pérdida de confianza es una emergencia potencialmente mortal. Cuando una oveja se separa de su rebaño, los niveles de oxitocina descienden y los de cortisol aumentan. El cortisol es la sensación que experimentamos como miedo, pánico o ansiedad. Funciona para las ovejas motivándolas a volver a conectar con su rebaño antes de que se la coman viva. En los seres humanos, el cortisol convierte expectativas frustradas o falta de confianza en situaciones de emergencia.

### **La serotonina: el neurotransmisor de la felicidad**

Conseguir respeto sienta bien ya que estimula la liberación de serotonina (Cozolino, 2006). En el mundo animal, la dominancia social trae consigo más oportunidades de apareamiento y más descendencia. Los animales no dominan por objetivos conscientes a largo plazo, dominan porque la serotonina les hace sentir bien.

Esto lo podrá ver en muchas personas, y en sí mismo, debe admitir que la atención romántica por parte de una persona de mayor estatus, desencadena sentimientos fuertes y hace que se sienta bien. El problema surge porque su cerebro siempre quiere más respeto para obtener más serotonina. Su pareja puede darle esa sensación al principio y puede darle el respeto que necesita o ayudarlo a sentirse respetado por los demás. Pero su cerebro da por sentado el respeto que ya tiene, y con el paso del tiempo, quiere más y más para conseguir una dosis más grande de buenos sentimientos. Es por eso que algunas personas siempre hacen más demandas a sus seres queridos, y otras, constantemente buscan parejas o amantes de mayor estatus. La autoestima juega un papel importante en este aspecto y para no caer en el error, ayuda entender mejor los orígenes de nuestros impulsos neuroquímicos.

La serotonina actúa sobre las **emociones** y el estado de ánimo. Es la responsable del bienestar, genera optimismo, buen humor y sociabilidad y es conocida por representar un papel importante en la inhibición de la ira y la agresión. Niveles bajos de serotonina están asociados con la depresión y la obsesión (síntomas del desamor). Los fármacos antidepresivos, se encargan de aumentar los niveles de serotonina para corregir el déficit neuroquímico, y es por eso que al Prozac (el antidepresivo más famoso del planeta) le llaman la droga de la felicidad. Las experiencias positivas constantes y los pensamientos positivos, también aumentan los niveles de serotonina. En cambio los pensamientos desagradables, las malas noticias, hablar de cosas tristes y preocupantes o enfadarse, inhiben completamente la activación de la serotonina.

### **La dopamina: adictos al amor**

La dopamina está relacionada con el placer, y es el neurotransmisor que desempeña un papel importante en los juegos de azar, el uso de drogas,

y también en el amor. Cuando nos enamoramos, la dopamina se libera, haciendo que las parejas se sientan eufóricas y enérgicas. "Sí alguien es único en su vida y se centra en esa persona, es porque el sistema de la dopamina se ha activado", dice Helen Fisher (2004), antropóloga biológica.

La dopamina es importante ya que está implicada en el sistema de recompensa. El placer hace que nos sintamos bien, que tengamos relaciones sexuales, que comamos alimentos, y que hagamos cosas que nos permitan sobrevivir. Pero tanto en la droga como en el amor, cuando el estímulo externo (droga) o interno (oxitocina) desaparecen, puede crear problemas serios para una persona. Entonces aparece el mono y la obsesión.

### **Noradrenalina: la dosis de adrenalina**

La noradrenalina o norepinefrina es el neurotransmisor que induce a la euforia en el cerebro, excitando el cuerpo y dándole una dosis de adrenalina natural. Esto hace que el corazón lata más rápido, la presión arterial se eleve y hace que respiremos más pesadamente para que llegue más oxígeno a la sangre. Provoca el síntoma de las palmas sudorosas y de los rubores de las primeras etapas del enamoramiento.

### **La droga del amor versus la razón**

Los animales son sorprendentemente exigentes con quien se juntan. El amor libre no es algo natural. En cada especie, el sexo, tiene algo de preliminar. Los animales solo tienen relaciones sexuales cuando la hembra es activamente fértil, excepto los bonobos (que lo hacen por la alimentación y para resolver conflictos). Los chimpancés hembra sólo tienen relaciones sexuales cada cinco años. El resto del tiempo están embarazadas o en lactancia, y sin la ovulación, los machos no están interesados. Cuando la oportunidad llama, es un evento importante. La selección natural produjo en los humanos un cerebro que evolucionó para maximizar la reproducción, y los neuroquímicos de la felicidad evolucionaron para promover conductas reproductivas. Eso no tiene mucho sentido en un mundo con control de la natalidad y las presiones de sostenibilidad. Pero en la naturaleza, había que centrarse en reproducir muchos bebés.

Por lo tanto, la selección natural ha creado un cerebro con sustancias químicas felices para que recompensen el comportamiento reproductivo.

El amor promueve la reproducción, lo que provoca una gran cantidad de sustancias químicas que producen felicidad. El sexo es sólo un aspecto de la conducta reproductiva. El amor motiva a recorrer el mundo con tal de estar a solas con esa persona especial. Por supuesto, que la razón está por encima de esas banalidades biológicas pero los neuroquímicos de la felicidad, hacen que sienta tan bien estar enamorado, que el cerebro busca la manera de conseguir más. Los neuroquímicos hacen su trabajo sin palabras, y nosotros buscamos palabras para explicar la locura de nuestras motivaciones. A veces es más simple engañarse o manipular que intentar entenderlo.

En resumen, queremos ser felices y tener el máximo de neuroquímicos de la felicidad. Esperamos eso del amor y de otros aspectos de la vida. Pero no importa cuántos neuroquímicos consigamos, a la larga, el cerebro se habitúa al enamoramiento como cuando existe tolerancia a la droga. Saber por qué sucede esto, puede ayudarle a manejar su comportamiento a pesar de las señales neuroquímicas confusas.

Hay buenas noticias. No se culpe a sí mismo si no está igual que el primer día con su pareja. Hay que saber distinguir el amor del enamoramiento. El amor tiene que ver con las creencias y los valores, y el enamoramiento, son una serie de reacciones químicas producidas en diferentes regiones cerebrales que nos hacen tener una percepción idílica de una persona. Aun y así, no es nada malo, simplemente le ha tocado vivir con el sistema operativo que ha mantenido a los seres humanos vivos durante millones de años.

### **Referencias bibliográficas:**

- Fisher, H. (2004). *Why We Love: The Nature and Chemistry of Romantic Love*. New York: Henry Holt.
- Izard, C. E. (1991). *The psychology of emotions*. New York: Plenum Press.
- Pichón, R.E. (1982). *Teoría del vínculo*. Buenos Aires: Nueva Visión