

Morir de amor

Deeply falling in love

Sonia Valiente Barreales*, Leire Varona Marcos**, Ibone Orozco Pérez***

*Diplomada en enfermería. H. Sta. Marina.

** Diplomada en enfermería. H. Zamudio.

***Diplomada en enfermería .H. Sta. Marina.

Resumen: La decisión de escribir este artículo surgió al comentar entre compañeras la posibilidad de morir de amor. Desde ese momento comenzamos a profundizar sobre todo el proceso de enamoramiento. Fue ahí donde descubrimos la complejidad del proceso y la multitud de factores que influían en él.

En este artículo intentamos explicar de un modo general los aspectos bioquímicos, sociales y psicológicos del enamoramiento

Summary: The idea of writing this article emerged while discussing among colleagues about the possibility of deeply falling in love. Then we started to deepend in the whole process, finding that its high complexity is given by the many factors that have influence on it.

In this article we attempt to broadly explain the biochemical, social and psychological aspects of falling in love.

Palabras clave: Enamoramiento, Procesos químicos, Neurotransmisores, Patología, Obsesión.

Key words: Falling in love, Chemicals processes, Patology, Obsessions.

¿Quién no se ha enamorado alguna vez? Todos hemos vivido la experiencia de enamorarnos, pero pocos se plantean qué hay detrás de tan complicado proceso.

Al margen de toda la magia que lo engloba, este no se produciría si la química de nuestro organismo no activaría dicho proceso. Pero no solo son estos aspectos los que debemos valorar, ya que son igual de importantes los aspectos relacionados con el mapa social de la persona. En este artículo intentaremos sintetizar este proceso tan complejo.

A diferencia de lo que muchos creen, no es el azar el que hace que nos enamoremos de una persona y no de otra, sino la existencia de un mapa mental construido desde la infancia. Según el sexólogo John Money es en esta etapa (entre los 5 y 8 años), en la que mediante asociaciones con miembros de su familia, amigos, experiencias y hechos fortuitos, se elaboran los rasgos esenciales de la persona ideal a quien amar que servirá para llegado el momento, encontrar a la persona que nos atrae.

¿Por qué nos enamoramos? Es necesario entender los principios y teorías del enamoramiento

para no estar sometidos al amor y resignarnos a creer que nos hemos enamorado porque “la vida así lo ha querido” padeciendo de ese modo el tan temido “mal de amores”. Se han descrito varias teorías que no dejan al azar el proceso de enamoramiento:

- La imagen de pareja y afirma que nuestro aparato psíquico tiene guardada la imagen de quien buscamos y ésta se despierta cuando nos topamos con la persona que encaja con estos rasgos.
- La correspondencia, haciéndonos buscar a una persona de parecidos rasgos físicos, sociales, culturales, intelectuales, etc.
- El espejo: nos enamoramos de quien anhela ser o bien de lo que tiene el otro.
- Perpetuar la especie, se busca a la persona adecuada para que nuestros genes se mezclen de la mejor manera. Al igual que el resto de los animales, los humanos llevamos en nuestros genes el instinto de procreación.
- La creación de gustos: la persona durante la infancia empieza a cuadrar sus gustos y conforme va creciendo, los va haciendo más sólidos. Entonces encontramos a una persona que se asemeja a lo que se creó desde la infancia y nos enamoramos.

A pesar de muchas teorías, hace varios años se empezó a plantear el enamoramiento como un suceso de procesos bioquímicos iniciados en la corteza cerebral, que desencadenan una serie de reacciones entre componentes químicos (hormonas y otras sustancias) y electricidad (conexiones neuronales). Este conjunto de reacciones se traducen en respuestas fisiológicas en nuestro organismo, lo que se conoce como signos del enamoramiento.

Sin embargo, para llegar a lo que se conoce como amor romántico o apasionado es necesario considerar tal como lo hacen los investigadores tres etapas determinantes en el amor: deseo, atracción y apego. A continuación desarrollaremos una a una estas tres etapas fundamentales.

1. Deseo

Son los pasos iniciales del amor, el deseo surge a través de una atracción física inicial y flirteo, un

ansia intensa de estar con una persona en particular, no sólo en lo sexual sino también en lo emocional.

Los dos compuestos químicos que surgen en esta etapa son las hormonas sexuales (testosterona y estrógeno) y las feromonas.

En el mundo animal, las Feromonas son “huellas aromáticas” individuales que se encuentran en la orina o en el sudor, que dictan comportamientos sexuales y atracción por el sexo opuesto. La existencia de feromonas humanas se descubrió en 1986.

2. Enamorándose

El proceso se inicia en el cerebro, según Helen Fisher (2006) y su equipo durante una investigación sobre el amor romántico, determinaron que las personas enamoradas presentaban mayor actividad cerebral en determinadas áreas: núcleo caudado, que forma parte del sistema de recompensa y estando relacionado también con el aprendizaje y la capacidad de prestar atención; región septal, que forma parte también del sistema de recompensa; y en el área ventral tegmental, zona productora de dopamina, neurotransmisor básico para los cambios que se producen durante el proceso.

El bombardeo de neurotransmisores (dopamina, norepinefrina y serotonina) desde el cerebro hace que se produzcan numerosas modificaciones en el organismo.

- La **dopamina** produce euforia, pérdida de apetito, insomnio, hiperactividad, motivación (se intensifican las emociones, te sientes enganchado a la persona, centras la atención en esa persona). Comúnmente se asocia con el sistema de placer del cerebro, dando lugar a sentimientos de placer y refuerzo que nos motivan a hacer ciertas actividades. Se libera a través de experiencias naturales placenteras, tales como el sexo o la comida.
- La **norepinefrina** inyecta una gran cantidad de energía, así como capacidad para recordar nuevos estímulos (la persona cobra un significado especial, se siente empatía, se buscan pistas de los sentimientos de la otra persona), induce euforia en el cerebro, excitando al cuerpo dándole una dosis refuerzo de adrenalina natural.

Ésto causa que el corazón lata más fuerte y la presión sanguínea aumente. Por ello parece que se nos sale el corazón o nos sudan las manos cuando vemos a alguien por quién nos sentimos atraídos.

- La **serotonina** controla impulsos, pasiones indomables y comportamiento obsesivo, ayudando a generar una sensación de “tener en control”. Sin embargo, esta disminuye al aumentar la norepinefrina y dopamina, lo que produce conductas obsesivas “no me lo puedo quitar de la cabeza”.
- Otra sustancia que adquiere relativa importancia es la **feniletilamina**, de efecto estimulante, estudiada por Donald F. Klein y Michael Lebowitz (1983), en el Instituto Psiquiátrico del Estado de Nueva York, quienes determinaron grandes cantidades de esta sustancia en personas enamoradas, siendo la responsable de las sensaciones y modificaciones fisiológicas que experimentan los enamorados ya que es una anfetamina natural como la conocida droga, y puede causar los mismos efectos estimuladores. Contribuye a esa sensación de “estar en el cielo” que aparece cuando hay atracción.

Debemos tener en cuenta también el sistema endocrino, que mediante las hormonas es capaz de producir modificaciones en determinados órganos, las glándulas suprarrenales, por ejemplo, aumentan la producción de adrenalina y noradrenalina.

Las modificaciones mensurables que podemos observar en personas enamoradas son: aumento de la frecuencia cardíaca (130lpm), aumento de la presión arterial sistólica, aumento de la capacidad muscular (se liberan grasas y azúcares), aumento de la producción de glóbulos rojos para mejorar el transporte de O₂.

3. Apego

Esta revolución de neurotransmisores y hormonas no dura eternamente, la liberación de estas sustancias va disminuyendo con el tiempo y además el cerebro tiene un nivel de tolerancia. Es en esta etapa donde comienzan a verse las cosas tal y como son, viviendo la realidad y descubriendo los verdaderos sentimientos; donde reinan la calma y la seguridad de unión.

En esta etapa toman parte hormonas que dirigen esa sensación de “mantenerse juntos”. Son la **oxitocina**, que puede influenciar en nuestra habilidad para unirnos a otros, dado que ambos géneros liberan esta hormona cuando se tocan y se abrazan, teniendo lugar un aumento máximo del nivel de oxitocina durante el orgasmo. Y la **vasopresina**, también llamada “la sustancia química de la monogamia”. Ciertos investigadores han observado que la supresión de vasopresina puede provocar que los machos abandonen su nido de amor y busquen nuevas compañeras.

Niveles altos de oxitocina y vasopresina pueden interferir con los caminos de la dopamina y la norepinefrina, lo cual puede explicar por qué con el tiempo la sensación de apego crece mientras que la locura apasionada del amor decae.

Vivir un estado de enamoramiento más de seis meses puede ser patológico. En diferentes estudios se ha contrastado que este estado está muy cercano de desordenes mentales, como la depresión, el desorden bipolar o el obsesivo compulsivo. Ya desde décadas anteriores personajes importantes como Platón y San Agustín afirmaban que el enamoramiento era una locura temporaria. Para demostrar todo esto, vieron que se dan variaciones fisiológicas en neurotransmisores cerebrales, como la disminución de la serotonina y la elevación de la dopamina, los cuales están presentes en un trastorno obsesivo compulsivo y en un estado psicótico franco. Los niveles de dopamina y norepinefrina disminuyen, y con el tiempo van aumentando los de oxitocina y vasopresina (segregados en hipotálamo y gónadas) las cuales facilitan a la pareja la creación de una unión duradera, cobra también gran importancia en esta etapa los intereses comunes, la convivencia o empatía.

Enamorarnos lleva a una situación emocional que distorsiona la realidad ya que el objeto del amor es una obsesión, que altera su imagen real lo que lleva a grandes locuras.

Lo mencionado se puede resumir en una pregunta ¿qué porcentaje del día y la noche piensas en esa persona? “Todo el día, toda la noche, no dejo de pensar en él o ella” ¿Morirías por él o ella? “Sí”.

Ciertos psiquiatras han realizado estudios sobre ello, como Hagop Akiskal (2006) que piensa que



los grandes románticos son personas que sufren de ciclotimia, por lo que se enamoran indiscriminadamente durante sus tiempos felices.

Conclusión

La confluencia del proceso químico y el mapa social predeterminado por cada persona hace que no sea vivido de igual manera por todos estando íntimamente relacionado con el significado que le damos a los estímulos. Es decir, que las personas más apasionadas, vivirán estas transformaciones más intensamente que los que no lo son, ya que son más sensibles a dichos estímulos. Sin embargo, en todos los casos, los aspectos afectivos se imponen a los racionales y organizan la personalidad con un único fin, obtener el objeto de su pasión: el ser amado. Dicho esto, para poder amar sin sufrimientos, debemos comprender el amor, lo que significa, como se produce y como se experimenta y tener en cuenta que nuestras emociones deben estar unidas a la razón, de este modo, nunca moriremos de amor.

Bibliografía

- Fisher, H. (2004). *Why We Love: The Nature and Chemistry of Romantic Love*. Henry Holt
- Fisher, H. (2006) "Love - the Chemical Reaction", National Geographic, Febrero 2006.
- Klein, D.F.; Lebowitz, M. (1983) "The chemistry of love". Boston: little, Brown & Co.
- Hagop Akiskal, Benazzi F (2006). «(abstract) The DSM-IV and ICD-10 categories of recurrent [major depressive and bipolar II disorders: evidence that they lie on a dimensional spectrum.]». *J Affect Disord.* 92 (1): 45-54.

Contacto

Sonia Valiente Barreales.
Barriada Sarrikue nº 13, 5º C • 48007 Bilbao
Tel.: 686 706 439 • Mail: sonia_v82@hotmail.com

- Recibido: 12-6-11.
- Aceptado: 16-9-11.