

¿QUE ES EL AMOR?

Desde la neurociencia, se ha estudiado el tema del amor viéndolo en sus correlatos fisiológicos. En el laboratorio, se ha observado como nuestro cerebro reacciona ante eso que llamamos amor de formas marcadamente diferenciadas.

Hablar de un tema tan romántico desde la frialdad de la ciencia parece que nos puede alejar del aspecto tan emocional con que todos hemos vivido “los temas del corazón”.

No obstante, como un breve apunte, diremos que en la psicobiología del amor, los expertos distinguen tres tipos de sentimiento amoroso:

1. La relación sexual en su forma más cruda. Podríamos decir que muchas personas no consideran amor aquellas relaciones que se basan fundamentalmente en el impulso instintivo de la especie por sobrevivir, otras, dirían en cambio que amor es todo.
2. El compromiso. Esta es la forma de afecto más habitual cuando una pareja lleva años de relación. Se supone que los amantes han pasado ya por la fase previa de enamoramiento y sus sentimientos son menos pasionales.
3. El amor romántico. Va acompañado de reacciones cerebrales muy intensas, como si fuera una droga. Como todos sabemos, suele corresponderse con la fase inicial de la pareja, cuando sentimos esa fijación de la atención sobre el otro de una forma que en ocasiones nos resulta irracional, pero que también puede ser enormemente dulce.

Cada una de las modalidades anteriores de amor tiene una representación bien diferenciada en el funcionamiento de nuestro cerebro y en la modulación de toda una serie de actividades bioquímicas. La investigadora Helen Fisher y sus colaboradores utilizaron escáners cerebrales estableciendo tres grupos: Personas que acababan de enamorarse apasionadamente; personas que acababan de romper una relación y un tercer grupo de personas que afirmaban sentirse todavía enamorados tras muchos años de matrimonio. Una deducción importante de ésta investigadora es que el amor romántico es un impulso más fuerte que el sexual. En imágenes por resonancia magnética se encontraron áreas del cerebro que se activaban cuando las personas pasaban por la experiencia del amor romántico.

Sin embargo, como usuarios del amor no nos interesa demasiado qué es lo que sucede dentro de nosotros a ese nivel.

La psicóloga Barbara Fredrickson, que ha investigado ampliamente éste tema dice que es difícil hablar del amor en términos científicos porque las personas tenemos ideas previas muy arraigadas acerca de éste asunto. Entre otras conclusiones sostiene que el amor fortalece la conexión entre cuerpo y cerebro, mejorando la salud. Esto explica que las personas que tienen una red social adecuada viven más tiempo y disfrutan de más salud que aquellas que tienen pocos apoyos afectivos. En sus investigaciones, refiere que introducir en nuestra vida diaria micromomentos de amor mejora la función del nervio vago, lo que se traduce en una conexión cerebro corazón más efectiva. También resalta que pequeños momentos emocionales pueden tener grandes efectos a nivel biológico. La salud está claramente relacionada con el amor hasta el punto de que se puede decir que nuestra capacidad de amar aumenta nuestra salud y una salud fuerte nos da también más posibilidades de experimentar amor.

Alex Tobeña, psiquiatra y catedrático de la Autónoma de Barcelona, explica que los neurotransmisores son fundamentales. Dice que enamorarse es una tormenta transitoria de neurotransmisores que facilitan la pareja.

La doctora Donatella Marazziti descubrió una similitud entre el trastorno obsesivo compulsivo (TOC) y los enamorados. Descubrió que los niveles de serotonina son inusualmente bajos en ambos grupos de personas. Tanto si estás enamorado como si padeces un TOC puede que tengas niveles un 40% más bajos de lo normal aunque ésta investigación ha sido controvertida, resulta muy explicativo de cómo nos enamoramos fijando nuestro pensamiento en el ser amado como si no existiera nada más en el mundo.

En este trabajo, vamos a centrarnos en el amor de la pareja, y dejaremos a un lado, a pesar su importancia el amor a los hijos o a los padres, a la patria, a la humanidad, etc.

Si tenemos claro que la ciencia nos puede ayudar solo en parte a definir el amor. ¿A qué definición podríamos acogernos?. La verdad es que en la historia de la humanidad, encontraríamos que las palabras han intentado acotar de modos muy ingeniosos aquello que todos hemos sentido alguna vez.

La Real Academia española de la Lengua, a la que uno recurre con frecuencia cuando nos encontramos en un aprieto semántico, nos dice:

Amor es el “sentimiento intenso del ser humano que, partiendo de su propia insuficiencia, necesita y busca el encuentro y unión con otro ser”. Seguramente, casi todos estaríamos de acuerdo con ésta definición, ya que parte de una vivencia interior que podemos ver reflejada en nosotros.

Desde el punto de vista de la psicología y de la filosofía podemos encontrar definiciones muy variadas, dependiendo de donde busquemos. Podríamos llegar a encontrar que el amor no existe como tal o que es producto de la evolución, o que es una sublimación del odio.

Voltaire sentenciaba: Hay que saber que no existe país sobre la tierra donde el amor no haya convertido a los amantes en poetas.

Jean Paul Sartre, desde el existencialismo afirma que: “el amor conduce al fracaso, porque sólo se logra la posesión del otro siendo uno a su vez poseído por él”.

Desde el psicoanálisis, Carl Gustav Jung, discípulo de Freud, pero alejado de muchas de las ideas de su maestro, escribe: “Mi experiencia como médico, al igual que mi propia vida, me han puesto incesantemente ante la pregunta sobre el amor, y nunca fui capaz de dar una respuesta válida”.

No obstante, después de mucho teorizar, quizá deberíamos alinearnos con Ortega y Gasset, cuando decía: “Los hombres más capaces de pensar sobre el amor son los que menos lo han vivido; y los que lo han vivido suelen ser incapaces de meditar sobre él”.

¿POR QUE NOS ENAMORAMOS?

El enamoramiento es un proceso curioso. Se puede decir, que de algún modo te posee. Desde luego, ocurre de manera que se nos antoja como involuntario. A partir de unas ciertas cualidades que vemos o creemos ver en la otra persona, surge ese sentimiento en el que nuestra atención se focaliza en el ser amado de un modo muy especial. Como diría Alan Watts, en el enamoramiento vemos a alguien como un dios o una diosa, mientras que el resto de los humanos perciben a una persona absolutamente normal.

Enamorarse, significa también que en nosotros se produce una explosión de sentimientos que oscilan desde la euforia hasta la tragedia, y que a menudo pasan por el sufrimiento dulce. Está claro que no nos enamoramos de cualquier persona, aunque nuestras necesidades de afecto y sexualidad suelen hacernos menos selectivos.

La vida tiene un color diferente cuando la vivimos bajo el prisma del amor romántico: los atardeceres son más bonitos, determinadas músicas nos conmueven profundamente, nuestra sensibilidad cutánea se torna muy intensa al contacto físico que intercambiamos con esa otra persona. El cambio, es un cambio global: no se trata solo de lo que esa persona nos proporciona; no es tan solo el intercambio de besos, caricias, palabras tiernas; además, nuestra conciencia cambia de un modo general. Es como si saltáramos a un nivel distinto de la realidad.