

LA QUIMICA DEL AMOR y algo más...

Los poetas nos han deleitado cantando al más maravilloso de los sentimientos desde todos los ángulos y con infinitos matices, pero los químicos también tienen cosas que decir al respecto, quizás menos seductoras pero no por ello menos importantes.

¿Por qué nos enamoramos de una determinada persona y no de otra? Innumerables investigaciones psicológicas demuestran lo decisivo de los recuerdos infantiles -conscientes e inconscientes-. La llamada teoría de la correspondencia puede resumirse en la frase: "cada cual busca la pareja que cree merecer".

Parece ser que antes de que una persona se fije en otra ya ha construido un mapa mental, un molde completo de circuitos cerebrales que determinan lo que le hará enamorarse de una persona y no de otra. El sexólogo John Money considera que los niños desarrollan esos mapas entre los 5 y 8 años de edad como resultado de asociaciones con miembros de su familia, con amigos, con experiencias y hechos fortuitos. Así pues antes de que el verdadero amor llame a nuestra puerta ya hemos elaborado los rasgos esenciales de la persona ideal a quien amar.

La química del amor es una expresión acertada. En la cascada de reacciones emocionales hay electricidad (descargas neuronales) y hay química (hormonas y otras sustancias que participan). Ellas son las que hacen que una pasión amorosa descontrola nuestra vida y ellas son las que explican buena parte de los signos del enamoramiento.

Cuando encontramos a la persona deseada se dispara la señal de alarma, nuestro organismo entra entonces en ebullición. A través del sistema nervioso, el hipotálamo envía mensajes a las diferentes glándulas del cuerpo ordenando a las glándulas suprarrenales que aumenten inmediatamente la producción de adrenalina y noradrenalina (neurotransmisores que comunican entre sí a las células nerviosas).

Sus efectos se hacen notar al instante:

- El corazón late más deprisa (130 pulsaciones por minuto).
- La presión arterial sistólica (lo que conocemos como máxima) sube.
- Se liberan grasas y azúcares para aumentar la capacidad muscular.
- Se generan más glóbulos rojos a fin de mejorar el transporte de oxígeno por la corriente sanguínea.

Los síntomas del enamoramiento que muchas personas hemos percibido alguna vez, si hemos sido afortunados, son el resultado de complejas reacciones químicas del organismo que nos hacen a todos sentir aproximadamente lo mismo, aunque a nuestro amor lo sintamos como único en el mundo.

No hay duda: el amor es una enfermedad. Tiene su propio rosario de pensamientos obsesivos y su propio ámbito de acción. Si en la cirrosis es el hígado, los padecimientos y goces del amor se esconden, irónicamente, en esa ingente telaraña de nudos y filamentos que llamamos sistema nervioso autónomo. En ese sistema, todo es impulso y oleaje químico. Aquí se asientan el miedo, el orgullo, los celos, el ardor y, por supuesto, el enamoramiento. A través de nervios microscópicos, los impulsos se transmiten a todos los capilares, folículos pilosos y glándulas sudoríparas del cuerpo. El suave músculo

intestinal, las glándulas lacrimales, la vejiga y los genitales, el organismo entero está sometido al bombardeo que parte de este arco vibrante de nudos y cuerdas. Las órdenes se suceden a velocidades de vértigo: ¡constricción!, ¡dilatación!, ¡secreción!, ¡erección! Todo es urgente, efervescente, impelente... Aquí no manda el intelecto ni la fuerza de voluntad. Es el reino del siento-luego-existo, de la carne, las atracciones y repulsiones primarias..., el territorio donde la razón es una intrusa.

Hace apenas 13 años que se planteó el estudio del amor como un proceso bioquímico que se inicia en la corteza cerebral, pasa a las neuronas y de allí al sistema endocrino, dando lugar a respuestas fisiológicas intensas.

El verdadero enamoramiento parece ser que sobreviene cuando se produce en el cerebro la FENILETILAMINA, compuesto orgánico de la familia de las anfetaminas.

Al inundarse el cerebro de esta sustancia, éste responde mediante la secreción de dopamina (neurotransmisor responsable de la capacidad de desear algo y de repetir un comportamiento que proporciona placer), norepinefrina y oxitocina (además de estimular las contracciones uterinas para el parto y hacer brotar la leche, parece ser además un mensajero químico del deseo sexual), y comienza el trabajo de los neurotransmisores que dan lugar a los arrebatos sentimentales, en síntesis: se está enamorado. Estos compuestos combinados hacen que los enamorados puedan permanecer horas haciendo el amor y noches enteras conversando, sin sensación alguna de cansancio o sueño.

¿Existe un límite de tiempo para que los hombres y mujeres sientan los arrebatos de la pasión? SI, Según la profesora Cindy Hazan, de la Universidad de Cornell en Nueva York (Estados Unidos):

"Los seres humanos se encuentran biológicamente programados para sentirse apasionados entre 18 y 30 meses".

Ella entrevistó y estudió 5.000 personas de 37 culturas diferentes y descubrió que el amor posee un "tiempo de vida" lo suficientemente largo para que la pareja se conozca, y tenga un niño. "En términos de la evolución" - dice finalmente - "no necesitamos de corazones palpitantes y sudor frío en las manos". Con el tiempo el organismo se va haciendo resistente a los efectos de estas sustancias y toda la locura de la pasión se desvanece gradualmente, la fase de atracción no dura para siempre y comienza entonces una segunda fase que podemos denominar de pertenencia dando paso a un amor más sosegado. Se trata de un sentimiento de seguridad, comodidad y paz. Dicho estado está asociado a otra DUCHA QUÍMICA. En este caso son las endorfinas -compuestos químicos naturales de estructura similar a la de la morfina y otros opiáceos- los que confieren la sensación común de seguridad comenzando una nueva etapa, la del apego. Por ello se sufre tanto al perder al ser querido, dejamos de recibir la dosis diaria de narcóticos. La pareja, entonces, se encuentra ante una dicotomía: separarse o habituarse a manifestaciones más tibias de amor -compañerismo, afecto y tolerancia-.

Para finalizar

Sin embargo, esta visión tan poco romántica del amor contradice la realidad de muchas parejas o la nuestra propia. Desterrar el amor y desmitificarlo contradice la realidad de nuestros sentimientos. Los ejemplos son múltiples, vemos a nuestro alrededor experiencias maravillosas de amor y de entrega, a veces en nuestros padres o familiares, en amigos o en nosotros mismos. Aunque no podemos contradecir a tan destacados científicos, sí podemos pensar que no todo se reduce a procesos neuroquímicos, sino que hay algo más que no se puede medir ni cuantificar.

Para conservar la pareja es necesario buscar mecanismos socioculturales (grata convivencia, costumbre, intereses mutuos, etc.), hemos de luchar por que el proceso deje de ser solo químico.

Entonces...

¿Se muere el amor? Pues, depende.

Después de la fase del enamoramiento frenético, hasta cierto punto irracional, se pasa a un amor más seguro y racional, en el cual no necesariamente se pierde lo pasional sino que se modifica.

El haber vivido en pareja unos años desarrolla la intimidad, que es el fundamento de toda relación afectiva. Es el lenguaje de la confianza en el otro.

En la intimidad, se impone el pensamiento, el amor humano sobre el genético. Implica un trabajo a ejecutar. Tenemos que contarle al otro quiénes somos y para ello debemos darnos cuenta primero qué nos pasa, qué sentimos, qué nos pone tristes o alegres. Hay que aprender a mostrarnos para que nuestra pareja también lo haga, tanto en el aspecto físico como en el de comportamiento.

Buscar amistad, sinceridad, integridad, calidez, simpatía, valor, ternura, inteligencia, intereses comunes y compañerismo, es fundamental para desarrollar la intimidad.

Abrirnos desde dentro, hacia afuera, porque es el momento de la intimidad. De esta manera es probable que la pasión continúe hacia el futuro. Más no olvidemos que la vida cambia. Mantener todo como en el principio es una ilusión. Debemos comprenderlo y entender que el amor pasa 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 objeto de deseo sexual y erótico. Al fin y al cabo, es la persona que escogimos para vivir.

Los hindúes plantean que nunca habrá en una vida el tiempo necesario para conocer íntimamente a su pareja. Siempre se podrá innovar y descubrir secretos, si hay la voluntad y el amor al ser querido.

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.

Es cierto, no podemos negarlo, es un hecho científico que existe una química interna que se relaciona con nuestras emociones y sentimientos, con nuestro comportamiento. Existe, sí, una alquimia sexual, pero se relaciona íntimamente con los significados que le damos a los estímulos, y éstos con el poder que les ha concedido una cultura que, a su vez, serán interpretados por cada uno que los vive de acuerdo con sus recursos personales y su historia.

Y es que el amor es un proceso que se desarrolla con el tiempo y por lo tanto sufre todo tipo de transformaciones. Ponerle fecha de caducidad o negar su permanencia resulta demasiado simplista. Además, indudablemente es necesario cuidarlo y mimarlo. El Dr. Enrique Rojas, especialista en terapia de pareja, afirma que "existe el amor construido y trabajado día a día, sostenido en cosas pequeñas, en apariencias imperceptibles, pero que constituyen la base del amor. Es una verdadera labor en la que uno corrige las pequeñas o grandes deficiencias de su conducta y crea un espíritu fortalecido".

La cruda realidad de la vida contradice en demasiadas ocasiones el optimismo de la relación amorosa, además también podemos idealizarlo y sentirnos enamorados del amor. Pero por lo pronto nuestro consejo es: admírate de lo que sientes por él, siéntete privilegiada de estar a su lado y da siempre

las gracias por poder compartir este sentimiento, aunque de vez en cuando te toque sufrir. Pablo de Tarso decía hace 2000 años: “El verdadero amor nunca muere”. Honoré de Balzac, gran conocedor del alma humana, se hacía esta pregunta: “¿Alguna vez se deja de amar? Hay gente que ha muerto y yo siento que aún ama”. Pascal, el gran filósofo francés, intuyó hace cuatro siglos que había algo que no se podía cuantificar y dijo: “El corazón tiene razones que la razón desconoce”.

Junto con todos los tubos de ensayo de sofisticados laboratorios y las reacciones químicas y las moléculas citoplasmáticas, al final, debe haber algo más entre el cielo y la tierra...