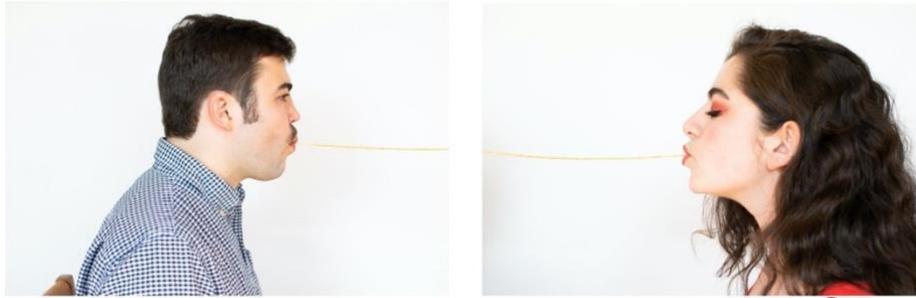


Este amor, ¿de qué se trata?

Algunas hipótesis científicas sobre los arrebatos de Cupido.

Por: Bibiana Buchbinder¹.



@snoozing_moon

*“Algo habré perdido
Que ando tan comprometido
En buscar adentro tuyo
Algo que está adentro mío
Algo para poder tapar
Mi gran agujero espiritual
Mis ilusiones rotas.”*
Obsesionario en La Mayor.
De: Tan biónica.

Un par de décadas atrás, la vida me encontraba siendo testigo de un intercambio entre humanos de 3 años de edad. Él -tan transparente como su mirada-, le preguntó si quería ser su novia y ella le respondió sonrojada que “no”. Luego de un instante de silencio él murmura: “cómo es que no te gusto?... si mi mamá dice que soy tan lindo”. Aunque desilusionado y dolido, Juan habría iniciado el aprendizaje de unas cuantas cosas que le servirían para el resto de su vida.

Al parecer la mayoría de nosotros seríamos potenciales “Juanes y Danas”, ya que en una población de estudiantes el 93% reportó haber sido rechazado por

¹ Psicóloga clínica con base en Bélgica. Aunque escribí sobre la ciencia del amor, *no me dedico a terapias de pareja.*

alguien a quien amaban, y el 95% reportó haber rechazado a alguien que los amaba ⁽¹⁾. Al considerar estas estadísticas vale preguntarse:

¿Por qué insistimos en enamorarnos?

Helen Fisher es una antropóloga que investiga el amor y sus correlatos biológicos. Para ello convoca a personas en diferentes etapas de la situación amorosa y sirviéndose de estudios por imágenes² registra lo que sucede en sus cerebros cuando observan a sus seres amados. Cuando una persona está “románticamente enamorada” se activan redes cerebrales asociadas a la *recompensa, la motivación, la energía y el esfuerzo* que son centrales para la supervivencia ⁽²⁾. Por ello supone que los procesos involucrados en el amor (y su intensidad para bien o para mal) *optimizarían la elección de candidatos adecuados para la supervivencia de la cría* (por ende, de nuestros genes). En ese sentido, el amor sería un estado del cuerpo, de conductas y sentimientos hacia otro miembro de la misma especie, y -aunque cueste creerlo-, que apunta a nuestra supervivencia.

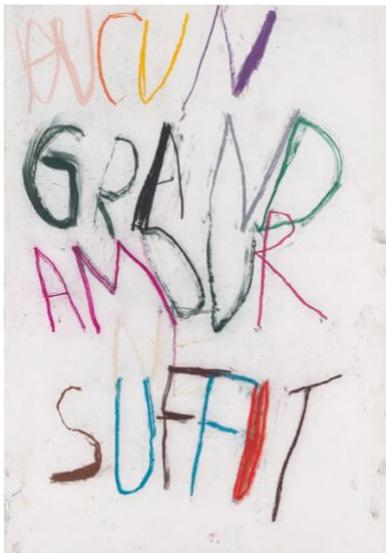
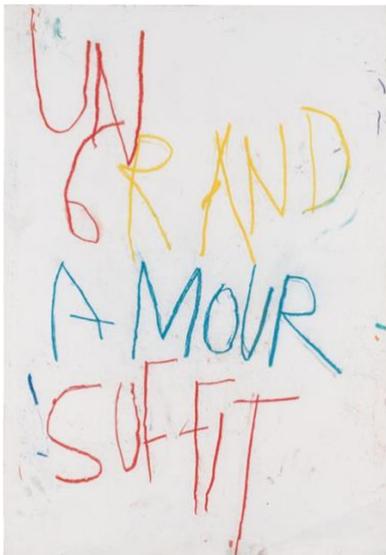
¿Cómo sucede eso de enamorarnos?

La atracción entre dos personas dependería de la complementariedad o de la armonía entre determinados perfiles temperamentales. Fisher ha categorizado 4 tipos de personalidades: *el explorador, el constructor, el director, y el negociador* que se asocian a perfiles de genes ⁽³⁾⁽⁴⁾. Al interactuar con otros seres humanos con algunos sucede lo que no sucede con otros, solemos decir que “sintonizamos” o que alguien “nos cae bien”. De acuerdo al modelo de Lisa Feldman se explicaría como una “co-regulación”, es decir que los cambios en los cuerpos de unos propician cambios en el estado del cuerpo del otro, observándose en la sincronización de la respiración y de acciones como ser el tono de voz o los gestos. La regulación de los estados corporales es una tarea central de nuestro cerebro y para ello necesitamos de los otros. Cuando la confianza en el otro es débil, esa sincronización se perturba ⁽⁵⁾. Un dato curioso es que las relaciones humanas cercanas satisfactorias *impactarían positivamente en la longevidad* y una pareja calificada por ambos miembros

² Suele tratarse de resonancias magnéticas funcionales.

como íntima y atenta a las necesidades de cada uno, sería un *factor de protección para el enfermar*. La habilidad de una pareja para coordinar sus conductas y anticipar las necesidades del otro, es un rasgo central en el éxito de la elección³ amorosa y en la reducción de los costos de una elección fallida (6).

¿Tiene el amor fecha de expiración?



<https://philippevandenbergh.be/works/no-title-34/>

La respuesta es **Ni** (sí y no).

Lieberman y Long (6) explican el *porqué la luna de miel no dura para siempre*. El primer periodo del amor (12-18 meses) se sostiene en un neurotransmisor llamado dopamina. Aunque se supone a la dopamina asociada al placer (porque cuando está activa suele sentirse bien), su función es guiar aprendizajes, explorar, anticipar recompensas, la expectativa de eventos y de sorpresas. Cuando un evento se convierte en regular, la novedad decrece y la dopamina también. Una vez que obtenemos lo que deseamos, y lo esperado en el futuro se convierte en presente, la pasión disminuye y según los investigadores “el excitante misterio del futuro deviene la aburrida familiaridad de todos los días”.

³ Traducción libre: “un compañero que es suficientemente listo como para descubrir tus necesidades y cuando regresa comparte los deberes del nido”³

El espacio extra personal comprende todo lo que no es familiar y está fuera de nuestro alcance, en el futuro, por lo que requiere desplazamiento, esfuerzo, y planificación. Los objetos distantes atractivos activan el deseo (y la dopamina) con el objeto de maximizar recursos disponibles o la posibilidad de algo “mejor”. Por el contrario, el espacio peri personal en el aquí y ahora, y sus objetos presentes nos habilitan el tocar, oler, sostener, apretar y disfrutar. *Lo que queremos en el futuro versus lo que tenemos en el presente y su disfrute* se asientan en diferentes circuitos cerebrales. El cambio de modalidad se facilita al cambiar el foco de la búsqueda de la *posesión posible*, al *cuidado de lo presente*. En este sentido el amor que perdura se asienta en redes cerebrales y moléculas que aumentan la sintonización y el disfrute con el “aquí y ahora”: serotonina, oxitocina, endorfinas, y endocannabinoides. Es así como el amor pasional puede transformarse en amor compasivo dando lugar a vínculos de largo plazo donde prima el cuidado alimentario, el acicalamiento, y las tareas de crianza.

En concordancia con las ideas de los autores, Fisher describe tres estados del amor: ⁽³⁾

1. El estado de *lujuria*: expresado en el contacto físico sexual.
2. La atracción *romántica*, estar obsesivo, posesivo y enfocado con la persona en cuestión. Se hace imposible dejar de pensar estar alerta a los mensajes recibidos y a los signos de reciprocidad, aumenta la frecuencia cardíaca ante cualquier señal que anticipe lo esperado, preparándolos para conductas de aproximación. (En ese estado cruzaríamos el Canal de la Mancha a nado si nos asegurara el encuentro anhelado).
3. El de *apego*, que se relaciona con el sentimiento de seguridad, confianza protección y de afiliación permanente con ese individuo.

¿Hay fórmula para llegar y para durar?

Al parecer, la sensación de expansión del sí mismo, el adquirir nuevos conocimientos y experiencias, la asunción de roles e identidades que antes no se habían experimentado, se describen como parte de las experiencias que favorecen el establecimiento y la permanencia de la pareja ⁽⁹⁾.

Entre las interacciones de vínculos íntimos perdurables se describe el “*fenómeno Michelangelo*” que consiste en el modelado que cada miembro de la pareja promueve

en el otro al favorecer el desarrollo de rasgos, habilidades y metas, gratificándose del acceso de ambos a sus ideales y valores. (10)

Entre los factores valorados en las relaciones cercanas se encuentra el impacto que tiene estar con esa persona en nuestra habilidad para alcanzar logros y expandir las propias capacidades (11). La habilidad para generar frecuentes experiencias novedosas ha sido uno de los recursos reportados con frecuencia en parejas añosas.

“Panza llena, corazón contento.”

Hablando de riesgos y tentaciones, la falta de auto-estima y la auto-regulación influirían en la capacidad de poner freno a decisiones que nos acerquen a la infidelidad. En un experimento en el que se restringió la ingesta de un grupo de estudiantes en parejas estables, ellos aceptaban más fácilmente intercambiar números o tomar un café con un interlocutor experimental. Atención: los autores concluyen que ***luego de una jornada de trabajo demandante, no sería una buena idea aceptar una invitación donde la infidelidad sea una posibilidad*** (9).

¿Por qué duele separarse?

El amor es un fenómeno neurobiológico complejo anclado en la evolución y la supervivencia (12), y como tal es de esperar que la ruptura amorosa se sienta como una patada en la rodilla.

Los circuitos cerebrales que se activan en experiencias de exclusión social -el amor sería una de ellas-, se superponen con los circuitos del dolor físico. Al perder una pareja, un amigo, un grupo de amigos, o un trabajo, estamos sintiendo algo bastante parecido a cuando nos pegamos golpe, y una de las formas de probarlo en situaciones experimentales es observando el efecto del paracetamol en la desactivación de circuitos cerebrales asociados al dolor emocional.⁴ (13)

⁴ Atención: consulte a su médico.

*“Tu ventana es una cárcel
con el carcelero dentro
Y el prisionero en la calle”⁵.*

Bálsamos para el dolor.

Helen Fisher recomienda algunas estrategias para llevar mejor el dolor de la ruptura, como ser:

- Focalizar en los aspectos positivos del presente.
- Deshacerse de los recuerdos.
- No llamar ni conectarse.
- Tomar acetaminophen⁶.
- Buscar novedades.
- Mantenerse activo.
- Repetirse mantras.
- Hacer ejercicio.
- Estar al sol.
- Sonreír.

La recomendación de escribir durante 15-30' un diario sobre los aspectos positivos de la ruptura impactaría positivamente en el bienestar de las personas en proceso de ruptura (14).

Y dar las gracias a los amigos que nos bancan mientras dejamos el tiempo pasar.

Gracias Paula Sektman.

⁵ J.A. Fernández Bañul- José Ma Pérez Orozco. Joyero de coplas flamencas.

⁶ Atención: consulte a su médico.

BIBLIOGRAFÍA.

- (1) Fisher, Brown, Aron, Mashek. Reward, Addiction, and Emotion Regulation Systems Associated With Rejection in Love. 01 JUL 2010 <https://doi.org/10.1152/jn.00784.2009> . En cita a Baumeister et al., 1993.
- (2) Fisher, Brown, Aron, Mashek. Reward, Addiction, and Emotion Regulation Systems Associated With Rejection in Love. 01 JUL 2010 <https://doi.org/10.1152/jn.00784.2009>. En cita a Frascella et al., 2010)
- (3) <https://theanatomyoflove.com/conclusions/first-study-romance-reward-system/>
- (4) https://www.youtube.com/watch?v=PgoN0k0_0bg On hormones and chemistry.
- (5) Feldman Barrett, L. Seven and a half lessons about the brain, 2020. Lesson 5.
- (6) Dunbar, H. How many friends does one person need? 2010.
- (7) Lieberman, D. and Long M. The molecule of more. Benbella Books, 2018.
- (8) Mattingly, Mc Intyre and Lewandowski Jr. Interpersonal relationships and the self concept. Springer, 2020.
- (9) Ciarocco, Lewandowski Jr., Etchevarria. Hungry for Love: The Influence of Self-Regulation on Infidelity January 2011. The Journal of Social Psychology 152(1):61-74 DOI: [10.1080/00224545.2011.555435](https://doi.org/10.1080/00224545.2011.555435)
- (10) Rusbult, Finkel, Kumashiro, 2009. The Michelangelo Phenomenon. Association for Psychological Science. Vol. 18, N°6.
- (11) Aron, Lewanowski Jr., Mashek, Aron. The Self Expansion Model of Motivation and Cognition, 2013. https://www.researchgate.net/publication/284143380_The_self-expansion_model_of_motivation_and_cognition_in_close_relationships
- (12) Earp, Wudarczyk, Sandberg, Savulesku. If I Could Just Stop Loving You: Anti-Love Biotechnology and the Ethics of a Chemical Breakup. Published online 2013 Oct 25. doi: [10.1080/15265161.2013.839752](https://doi.org/10.1080/15265161.2013.839752)
- (13) Eisenberger, N. Broken Hearts and Broken Bones: A Neural Perspective on the Similarities Between Social and Physical Pain. Current Directions in Psychological Science 21(1) 42–47, 2012.
- (14) <https://www.apa.org/research/action/romantic-relationships> Breakups aren't all bad: Coping strategies to promote positive outcomes.

