

SOCIEDAD

CLAVES CIENTÍFICAS DEL ENAMORAMIENTO

El sentimiento más poderoso del mundo tiene base física, química y se encuentra en el cerebro. El economista y divulgador Eduardo Punset hace un repaso a las nuevas claves científicas del amor en su último libro.

Desde el cerebro con amor

por María Sánchez-Montañés
Del amor depende la felicidad de millones de personas que se pasan años buscándolo, pero no por puro romanticismo, sino por instinto de supervivencia.

El amor no es ciego, no es eterno, no es romántico, no es platónico... y ni siquiera ha cambiado con el tiempo. El amor tiene bases científicas y no está en el pecho, dentro del corazón, sino en el cerebro. Esto es lo que cuenta Eduardo Punset en su último libro, *El Viaje al Amor* (Destino), donde se sumerge en las bases científicas del sentimiento más viejo del mundo. "Estamos descubriendo que hay un órgano rector del amor de la misma manera que hay un órgano para filtrar los líquidos del ser humano, y ése es el cerebro", dice el presentador del programa de televisión *Redes*. Una conclusión a la que cuesta hacerse a la idea, teniendo en cuenta que se trata de una emoción que condiciona la vida de las personas desde hace millones de años. "Es una aberración heredada. Científicamente no se ha podido estudiar antes por falta de medios. Era cuestión de tiempo", explica Punset.

El origen del amor se remonta a 3.000 millones de años atrás, cuando la primera bacteria soltó unas sustancias químicas preguntándose si había alguien más, porque sola no podía hacer frente a los problemas a los que se enfrentaba. "En este sentido, el amor es un instinto de supervivencia que buscaba la fusión con otro organismo", afirma Punset. Es más viejo que el sexo, y a diferencia de éste ha sido permanente a lo largo de toda la historia. "Aunque ha adquirido formas distintas, según las especies. Por ejemplo, una pareja puede elegir o no tener niños", dice Punset.

Física y química

Cuando dos personas se enamoran suben los niveles de oxitocina y dopamina, las hormonas del amor. Sin embargo, en el cerebro se registra como una misma emo-



Cuando dos personas se enamoran suben los niveles de oxitocina y dopamina, las hormonas del amor. / R.Villalon (Qué)

ción. No distingue entre amor de pareja, materno, amistoso... "Se producen las mismas descargas y transcurren por los mismos circuitos neuronales. Hemos medido lo que ocurre en el cerebro de una madre cuando mira a su hijo y pasa lo mismo que cuando se miran dos enamorados", señala Punset. Además de la química, la física también juega un papel importante a la hora de elegir pareja. "La simetría de las facciones, el aspecto, los genes y el reflejo del metabolismo son fundamentales, por-

Junto a la física y la química, la imaginación es un factor determinante del amor

que nos dicen que el individuo tiene buena salud", dice Punset. A ello se suma la imaginación, como factor determinante, que es lo que nos distingue de los chimpancés. "Cuando la mente se ve excitada por un estímulo exterior recurre a la memoria. Pero si no hay nada parecido, caes literalmente enamorado", explica el presentador de *Redes*.

Los psicólogos distinguen tres fases de enamoramiento: la fusión de los organismos, la inversión parental (la construcción de un soporte

por la pareja) y la negociación de los márgenes de la libertad que establecen los enamorados. Dependiendo de lo que ocurra en estas fases, el período de enamoramiento varía.

¿Cuándo acaba el amor?

"Hemos comprobado que el amor en una pareja dura de media el tiempo que tarda el bebe en valerse por sí mismo", explica Punset. En el instante en que se termina, se produce la separación y el sentimiento de amor puede transformarse en desprecio,

que es su antítesis, y no el odio, como se pensaba. "Podemos amar y odiar al mismo tiempo porque tenemos emociones mezcladas". En cambio, cuando despreciamos estamos negando esa

La gente que más se enamora es la que tiene una mayor capacidad para amar a los otros

capacidad de amar. Sin embargo, no todas las personas presentan la misma disposición. "Las que muestran una mayor capacidad de amar son las que se enamoran más", dice Punset. Para medirla habla de cuatro variables que inciden: el apego maternal, del que dependerá la autoestima, seguridad y curiosidad; la inversión parental, que depende del número de compromisos de la pareja; la sexualidad y el entorno. Donde más errores se cometen es en los compromisos de pareja que pueden llevar al agobio. "Hay que calibrar en qué medida afectan a la vida de la pareja y reducirlos o sustituirlos por otros", señala Punset.

En contra de lo que se pueda pensar, lo que la ciencia ha demostrado es que el amor gana con la edad. A medida que nos hacemos mayores tenemos más recuerdos para comparar lo que nos pasa con nuestra experiencia. "Va a ocurrir con más frecuencia que cuando uno era más joven, porque las necesidades de regeneración de células, energías y compañía son mayores. Ahora se puede decir que uno envejece en el momento en que deja de enamorarse", concluye este divulgador.

Finales reales para cuentos románticos

"Y fueron felices y comieron perdices": Este final feliz es el que se ha podido leer en cientos de cuentos como *La Cenicienta* o *La Bella Durmiente*. La figura del príncipe azul que salva a la princesa, además de alimentar la imaginación de niños y adultos, ha influido de forma indirecta en la esencia bruta del amor, disfrazándola de romanticismo. "Estas convicciones, estas creencias, esta 'moto' que nos venden es una fuente constante de falsas ilusiones que alimenta la capacidad infinita que tiene la gente para ser infeliz", explica Punset. Precisamente una de las conclusiones a las que llegó en su anterior libro, *El viaje a la felicidad*, es que el amor incide directamente en la felicidad de la gente. Conseguir lo contrario tiene que ver con dos cosas: con el poder avasallador de las convicciones heredadas y con una tendencia ancestral a considerar que uno no puede superar determinadas situaciones. "Se habla constantemente de que una de las diferencias que tenemos con respecto a los animales es que somos conscientes de nuestras limitaciones. Pero lo que estamos viendo es que esta manera de pensar nos hace creer que no podemos vencer problemas o barreras que son fácilmente superables", señala el presentador de *Redes*.



La película 'Shrek' demostró que en los cuentos no todo era perfecto.