

La bioquímica del amor: de emociones a sentimientos

Jorge A. Oriza Vargas © 318-2016

Las aportaciones de las neurociencias en las últimas décadas, nos han permitido comprender de mejor manera, muy diversos procesos psicológicos, mediante los cuales reaccionamos ante los diversos factores del medio y mediante los que nos relacionamos con otras personas. Procesos que explican, antes que otra cosa, la evolución y preservación de nuestra especie por más de dos millones de años. Por eso, hoy en día, ya se conocen los elementos bioquímicos que intervienen en la generación de nuestras emociones y sentimientos, los cuales no dependen solamente de nuestros pensamientos y nuestra voluntad, sino también de diversas hormonas y neurotransmisores¹ que genera nuestro organismo, asociadas de manera diferenciada, según las diversas circunstancias de nuestra interacción con el medio. Así, se sabe que el cortisol y la adrenalina, por ejemplo, están asociados a los estados de estrés; y de igual manera, se conocen las diversas hormonas y neurotransmisores vinculados a las demás respuestas emocionales. Tal es el caso del amor, y de las conductas amorosas relacionadas con la sexualidad humana; sobre esto pretendemos aportar algunas ideas en este artículo.

Creo prudente en primer lugar, hacer algunas reflexiones sobre el amor, porque a diferencia de otras emociones, ésta es más que una simple emoción, un conjunto de sentimientos que nos hacen diferentes a cualquier otra especie en la tierra, pues involucran un cerebro altamente evolucionado que procesa las emociones, para convertirlas en sentimientos racionales, dependientes en parte, de la información que nuestra educación y cultura han acumulado en nuestra mente y memoria.

Entonces, cuando me refiero al amor, no me limito a definir así, únicamente, a la relación de atracción física y de apego emocional entre dos individuos, ligada solamente a su intimidad; me refiero como decía, a un proceso ligado también a nuestra inteligencia, a nuestros valores, que definen para cada uno de nosotros, el marco contextual, el marco conceptual y de relación en el que entendemos y canalizamos nuestra propia idea del amor.

Y en este marco de ideas, el amor es para mí, un *proceso psicoafectivo complejo*, de emociones y sentimientos, de convicciones profundas, duraderas; sustentado en valores compartidos por ambos, que en el caso de darse entre hombre y mujer, se deriva de manera natural, normal, hacia su intimidad; y en consecuencia también *natural*² (causa-efecto), hacia la propia preservación de la especie.

¹ La información que hoy proporciono, no tiene una única fuente; es resultado de la búsqueda e investigación en diversas fuentes bibliográficas, y en sitios autorizados en la red. Como ejemplo, hace muchos años, leí en el primer libro de Goleman (*La Inteligencia Emocional*, Vergara, 1995) información sobre las hormonas y neurotransmisores asociados a emociones como la ira, o el miedo; de igual forma, el Dr. Don Kolbert (en *Emociones que matan*), menciona casos similares; o en el caso de Palmero, Abascal y otros, en *Psicología de la Motivación y la Emoción*, Mc. Graw Hill, 2002 se mencionan algunas hormonas y neurotransmisores asociados a las emociones; así como otros libros que desde hace años he consultado. En la red, puede encontrar referencias similares.

² Subrayo de manera “*natural*”, porque creo que no hay otro acto de relación de intimidad más natural, que el de la sexualidad, que origina insisto –de manera natural, normal- la procreación. Porque se llega a pensar que la reproducción, sobre todo en la naturaleza femenina, es una especie de costumbre cultural, creada por la religión, y no hay nada más natural y normal (estadísticamente

Esta idea del amor es, sin embargo, congruente con la visión de Erich Fromm³, quién nos dijo que *"Amar es un arte. Amar no es un efecto pasivo; es un estar continuado; puede describirse el carácter activo del amor afirmando que amar es fundamentalmente dar, no recibir. El amor es la preocupación activa por la vida y el crecimiento de lo que amamos. Amar significa comprometerse sin garantías, entregarse totalmente con la esperanza de producir amor en la persona amada"*. Y lo es, porque estos actos inteligentes y voluntarios, se manifiestan en actitudes impregnadas de emotividad, y son los atributos que hacen del amor un acto plenamente humano. Por ello, su relación con elementos químicos también es de tomarse en cuenta, pues según las neurociencias contemporáneas, están vinculados con algunas hormonas y neurotransmisores, y aunque las relaciones de causa y efecto no están muy claras –al menos para mí- si está más que probada la presencia de las siguientes sustancias en las conductas amorosas:

- a) Oxitoxina; producida por la glándula pituitaria y en la hipófisis, esta hormona tiene diversas funciones tanto en el vínculo de apego, como en la relación íntima de la pareja; por eso está ampliamente ligada al proceso amoroso.
- b) Feniletilamina, denominada por algunos, como la hormona del amor, es la responsable de la pasión, del enamoramiento, del deseo. Esta hormona se produce en las glándulas suprarrenales y al estar presente, propicia la liberación de dopamina y norepinefrina.
- c) Serotonina. Hormona multifuncional, producida en las glándulas suprarrenales, además de sus diversas funciones, también está presente en los actos placenteros, en los mecanismos de relajamiento y recompensa del organismo.
- d) Existen algunas otras, como la dopamina (neurotransmisor) o la vasopresina, involucradas en las sensaciones placenteras, o en el apego hacia la otra persona; o también las hormonas masculinas, como la testosterona, o las femeninas como la progesterona, vinculadas además a las características masculinas y femeninas respectivamente.

Todas estas sustancias forman un verdadero "coctel" que tiene presencia en el proceso amoroso en diversas etapas y circunstancias; lo que nos lleva a pensar que no es fácil comprender los sentimientos amorosos, ni las conductas o las decisiones que en ocasiones se toman, por la influencia o ausencia de tantas sustancias y factores causales. Y es que las relaciones de causa y efecto en ocasiones, no permiten como decía hacer inferencias claras; aunque dejan abierta la posibilidad de que ciertas conductas si responden, ya sea por una parte, a la presencia de estas sustancias, estimuladas por algún factor causal disparador; o en contraparte, a su ausencia, por posibles disfuncionalidades en su producción.

La conclusión entonces nos debe llevar a un juicio prudente; no todo se deriva de nuestra voluntad, consciente, ni todo -en oposición- se deriva de nuestras hormonas o neurotransmisores; los extremos no son buenos, menos en esta evidente complejidad de nuestro comportamiento. Lo importante es comprender de la manera más aproximada esa

hablando) que el embarazo que genera a un nuevo individuo, derivado de un acto sexual entre hombre y mujer lo cual-como ya mencioné- ha permitido la preservación de nuestra especie por miles de años.

³ Fromm Erik, *el Arte de Amar*, Editorial Paidós, 1ª edición 1959; última 1997. Referido en mi libro: Oriza Vargas Jorge, *La Inteligencia Emocional en el Matrimonio*, Editorial Trillas, 2004, p.71

complejidad de nuestra naturaleza humana; conocernos a nosotros mismos, y hacer siempre el esfuerzo por evaluar en cada circunstancia y experiencia, la mayor cantidad de factores que nos ayuden a comprender cada caso; temperamento, personalidad, cultura y valores, además de un organismo saludable, tendrán que ver en las características de los vínculos amorosos de cada uno de nosotros. Y esta es una opinión personal; la mejor opinión sobre este y otros temas, es la que usted obtenga después de leer el artículo, y sobre todo, de seguir informándose sobre los temas que pongo a su consideración.

Jaov'

Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: iem@iema-oriza.com
NOTA: Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes. **Todas las Cápsulas de ADEF**, tienen registro de derechos de autor vigente.