



El neurólogo Juan José Poza, en el centro médico GUNA. JOSE USOZ

# «En su fase inicial, el amor puede ser tan adictivo como el juego»

**Juan José Poza**  
Neurólogo

«Cuando nos enamoramos de una persona el cerebro percibe la realidad que quiere ver», asegura

JAVIER GUILLENEA

SAN SEBASTIÁN. Ha llegado San Valentín. Aparecen corazones por todas partes, los amantes se regalan flores y bombones y, por un momento, la vida se les vuelve de color rosa. Es el corazón, que hace de las suyas, aunque tampoco es para tanto. En realidad, él no tiene nada que ver. «Las emociones están en el cerebro», asegura el neurólogo donostiarra Juan José Poza.

– No sé si hablar con un neurólogo sobre el amor es lo más apropiado para el día de San Valentín.

– Esto tiene que ver con la imagen que uno tiene del neurólogo y del cerebro. Parece que lo cerebral es frío y calculador, y es justo lo contrario. En el cerebro hay más espacio destinado a emociones y sentimientos que a cálculos fríos.

– Se lo preguntaba porque ahora que los escapates se están llenando de corazones me temo que me va a decir que el corazón tiene poco que ver con el amor.

– Con el corazón no sentimos. Esto viene de cuando a los egipcios, que no hacían autopsias pero

sí sacaban órganos para embalsamar, el cerebro les parecía algo frío y lo fueron transmitiendo. Los griegos seguían pensando que era un órgano sin sentimientos y el corazón, sin embargo, que es el que mueve la sangre, les parecía que iba asociado a los sentimientos y al más fuerte de ellos, que es el amor. De hecho, cuando nos enamoramos o sentimos atracción por alguien, el corazón se nos acelera y en el cerebro, que es quien manda acelerar, no sentimos nada.

– ¿Qué ocurre en nuestro interior cuando nos enamoramos?

– Ocurre sobre todo en el cerebro. Primero hay una fase de atracción y luego un sentimiento más duradero, el amor.

– ¿Qué sustancias químicas intervienen?

– En la atracción inicial del enamoramiento interviene principalmente la dopamina y luego hay una activación de todo lo que se llama el sistema nervioso autónomo, fundamentalmente el sistema nervioso simpático, que funciona con noradrenalina y con adrenalina. Este sistema es el que nos prepara para hacer frente a una amenaza o escaparnos de ella, pero también es el que nos mantiene activos. En el momento del enamoramiento también se produce esa activación, por eso se acelera el corazón, nos sudan las manos y se dilatan las pupilas.

– ¿Hasta qué punto controlamos

nosotros el proceso de enamoramiento y no estas sustancias químicas?

– No hay un control voluntario. A veces no se sabe muy bien qué es lo que hace que salte la chispa, pero hay una atracción inicial que lleva a buscar ese vínculo que es más duradero. Por qué se eligen a unas personas y no a otras es difícil de decir. Pueden intervenir factores diferentes y no necesariamente los mismos en todas las personas. Desde un punto de vista psicológico se ve que en el momento del enamoramiento la propia imagen corporal se amplía e incorpora partes de la persona amada.

– ¿Nos enamoramos de personas imaginarias?

– La realidad siempre es idealizada. No percibimos las cosas como son sino como las interpretamos. Cuando conocemos a alguien generalmente seleccionamos los caracteres que más nos interesan. De alguna manera idealizamos a la persona en el momento del enamoramiento o por lo menos seleccionamos los aspectos que nos gustan y obviamos los que no nos gustan. Por eso con el desamor muchas veces se ven esas cosas que estaban ahí pero no habíamos visto o que involuntariamente habíamos ocultado.

– ¿El cerebro se vuelve ciego cuando nos enamoramos?

– Percibe la realidad que quiere ver. Resalta los aspectos de la realidad que más le han atraído.

– ¿Es cuando se ve el mundo de color rosa?

– Solo se ve lo que a uno le gusta y no se ve lo que no se quiere ver.

– ¿Existen los flechazos?

– Parece que sí, pero por qué se producen ya es más difícil de decir. La dopamina es una sustancia que va asociada a la recompensa y cuando se hacen estudios de resonancia magnética funcional para ver las zonas que se activan en el cerebro en personas recientemente enamoradas se ve que las que se ponen en marcha son las mismas que activamos cuando jugamos a un juego de azar en el que se puede ganar una gran recompensa. Si encontrar a una persona te provoca de repente este pico de dopamina, eso puede ser la base del flechazo.

– ¿Nos podemos volver adictos al amor?

– El amor inicial es una adicción muy potente, tanto como la adicción al juego. Esa respuesta rápida de dopamina en las zonas relacionadas con la recompensa provoca una gran adicción y de hecho somos adictos a la persona amada. Se busca a esa persona, pasar tiempo con ella, uno cambia sus hábitos para hacerlo. Por lo menos en las fases iniciales del enamoramiento es una adicción completa porque se piensa mucho y se modifica la conducta para poder compartir tiempo y vivencias con esa otra persona. Es una sensación de enganche potente.

## PRIMERAS IMPRESIONES

«Al amar a alguien seleccionamos los aspectos que nos gustan y obviamos los que no nos gustan»

## SÍNTOMAS

«En el momento del enamoramiento se acelera el corazón, nos sudan las manos y se dilatan las pupilas»

## CEREBRO

«En personas recién enamoradas se activan en el cerebro las mismas zonas que cuando jugamos a un juego de azar»