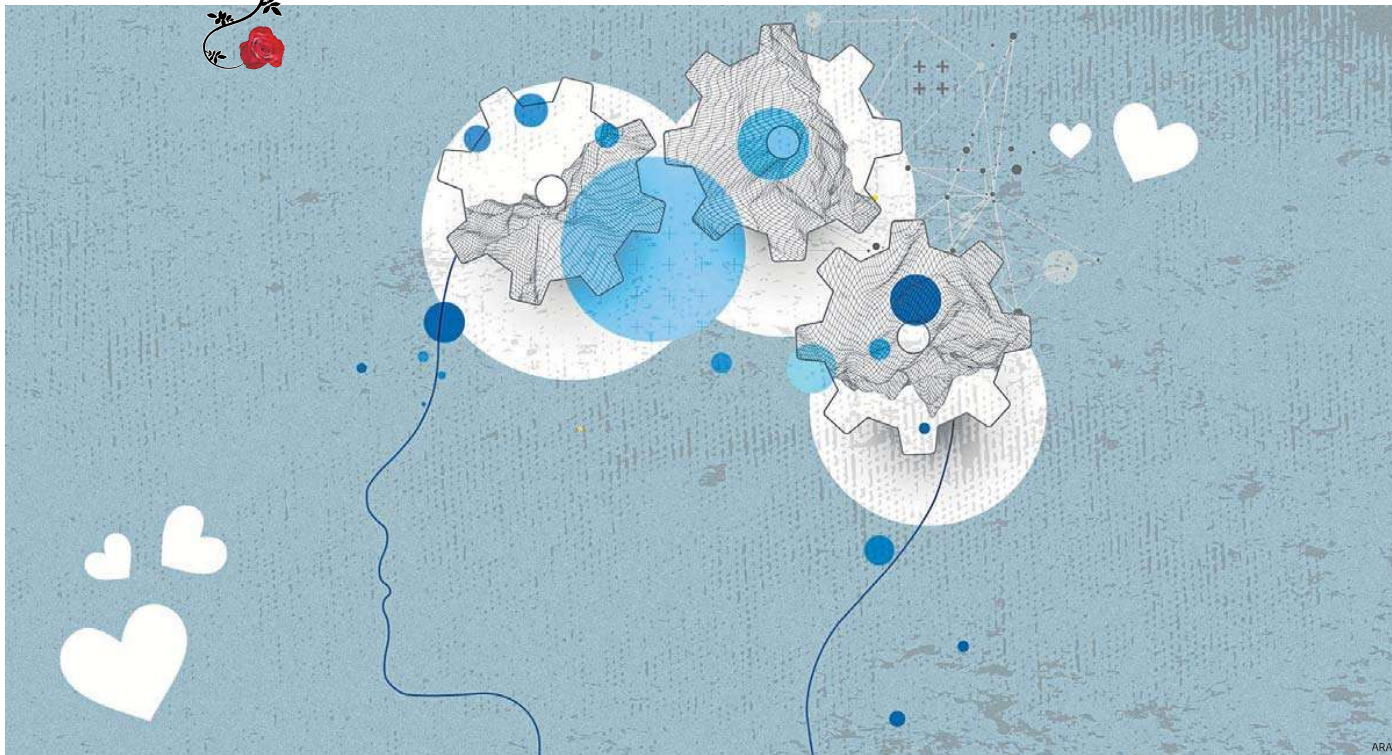


Joan Salvat-Papasseit

“El gra sangonós, de magrana / al teu llavi. / Oh, el mossec de la meva besada!”
(*Estrofa del poema ‘Vibracions’, del llibre ‘L’irradiador del port i les gavines’*)

SANT JORDI 2024



Addictes a l'amor

A escala cerebral l'enamorament funciona, literalment, com una addicció

DAVID BUENO I TORRENS
BARCELONA

Una de les experiències més gratificants que podem tenir és estar enamorats i estimar algú. Quan estimem de debò desitgem passar tant de temps com sigui possible al costat de la persona estimada i, quan no la tenim al costat, l'enyorem. I si ens sentim rebutjats, durant un temps encara la desitgem amb més força. Poetes de tots els temps han lloat l'amor i planyut el desamor. Tanmateix, a escala cerebral l'enamorament funciona, literalment, com una addicció. L'amor romàntic intens és una de les substàncies més addictives de la Terra.

A escala cerebral i neuroquímica, cal distingir tres fases. La primera és el contacte inicial. Hi ha tres factors principals que fan que sentim atracció per algú. D'una banda, les feromones, que estan vinculades a l'atracció sexual. Cadascú té les seves i no sempre se'n produeix la mateixa quantitat, en funció dels cicles hormonals i també de l'estat emocional. També hi influeix l'olor corporal, que conté, entre altres substàncies, fragments de proteïnes del sis-

tema immunitari. El cervell fa una comparació amb el propi i, si hi ha diversitat, ens sentim més atrets per aquella persona. D'aquesta manera, si la relació fructifica i acabem tenint descendència conjunta, el seu sistema immunitari serà més divers i, en conseqüència, més fort. Finalment, en el primer contacte també intervenen molts elements culturals, que condicionen els estereotips que ens predisposaran que ens agradi una persona.

La segona fase és l'enamorament. El cervell augmenta la producció de determinats neurotransmissors, com la dopamina i l'oxitocina. La dopamina és responsable de la sensació d'eufòria, felicitat i motivació, i és comparable al que es produeix quan es consumeixen drogues. L'enamorament és una mena d'addicció cap a la persona estimada. Per això quan ens n'allunyem podem tenir síndrome d'abstinència. L'oxitocina, per la seva banda, afavoreix la formació de vincles emocionals íntims. Es produeix especialment durant les interaccions íntimes, com els petons, les abraçades i les carícies.

Pel que fa a l'activitat neuronal, l'amígdala, que és la zona del cervell que genera les emocions, incrementa la seva activitat, la qual cosa expli-

Atracció
L'olor corporal conté fragments de proteïnes del sistema immunitari

Hormones
L'oxitocina i la vasopressina contribueixen a mantenir el vincle emocional

ca l'allau d'emocions, de vegades contradictòries, que experimenten els enamorats. En paral·lel, l'escorça prefrontal disminueix també la seva activitat. S'encarrega dels processos reflexius i de crítica. Per això quan estem enamorats ens costa més veure els defectes de l'altra persona. A més, contribueix a la sensació de pèrdua de control i racionalitat. Finalment, també s'activen els circuits de recompensa, com el nucli accumbens, que contribueix a la sensació de plaer i felicitat intensa. L'enamorament és una etapa molt bonica, però té data de caducitat. Les reaccions cerebrals són tan intenses que acaben saturant-lo. Dura entre 2 i 4 anys.

Si durant l'enamorament la relació es consolida, especialment a través de les memòries emocionals que es generen, es pot entrar en la tercera i última fase: l'amor. No tothom hi arriba, ja que els circuits neuronals de la crítica, a l'escorça prefrontal, es tornen a activar. A més, cal que el vincle i la confiança generats siguin prou sòlids per seguir amb la relació.

Els circuits neuronals de recompensa i emocionals es mantenen actius, però amb un nivell d'excitació més baix. A nivell neurohormonal també trobem dopamina, però ara

destaquen molt més l'oxitocina, la serotonina, la vasopressina i les endorfines. L'oxitocina i la vasopressina mantenen el vincle emocional. La serotonina es relaciona amb el control de les emocions i l'estat d'ànim. Per cert, durant l'enamorament hi ha una disminució de la producció de serotonina, la qual cosa explica l'existència de comportaments obsessius, la preocupació constant per l'altra persona, la pèrdua de gana i la dificultat per dormir.

Finalment, les endorfines tenen efectes analgèsics i causen sensació de benestar. Per això ens sentim a gust al costat de la persona estimada i, quan tenim algun mal, la seva presència ens tranquil·litza i fa que disminueixi la sensació de dolor. La millor notícia és que l'amor no té necessàriament data de caducitat. Va canviant amb els anys, però es pot mantenir tota la vida.

Com va descriure molt intuïtivament i encertada el poeta i mestre d'Arnes Francesc Samper Llobart (1898-1978): “L'amor no és flor d'un dia / el goig fogós d'un instant. / És la joia compartida / de la dolça companyia / dels que viuen estimant.”

DAVID BUENO ÉS FUNDADOR DE
LA CÀTEDRA DE NEUROEDUCACIÓ
UB-EDUIST