

María Teresa Barbato ratifica que el amor "adormece el análisis crítico y tiende a minimizar lo negativo"

Bióloga explica el trance químico y metabólico de los enamorados

La sensación de mariposas en la guata se debe "a una respuesta del sistema nervioso ante la intensidad emocional".

FABIAN LLANCA

Hace cien años, el filósofo español José Ortega y Gasset comenzó a publicar una serie de artículos que luego dieron forma al libro "Estudios sobre el amor", en que reflexiona sobre el proceso de enamoramiento, al que califica como un "estado de imbecilidad mental transitoria". El autor plantea que en este trance -sublimado en efemérides como el 14 de febrero, Día del Amor-, la conciencia se estrecha y se paraliza.

Desde la trinchera científica, la bióloga María Teresa Barbato -especialista en emparejamiento humano- explica que en las personas enamoradas "el cerebro entra en un estado que valida la idea de una conciencia momentáneamente paralizada. Disminuye la capacidad de mentalizar, es decir, de leer intenciones, detectar engaños o reconocer señales de alerta".

La especialista -@dra.oxitocinaoficial- ratifica que "se adormece el análisis crítico y se tiende a minimizar lo negativo asociado a la persona amada. Al mismo tiempo, se intensifican los pensamientos recurrentes y la focalización casi exclusiva en el otro, lo que explica la sensación de obsesión típica del enamoramiento".

Aclara, eso sí, que "lejos de ser una falla o una imbecilidad, se trata de un estado motivacional transitorio diseñado para facilitar la conexión y la unión entre dos personas, incluso a costa de una percepción menos objetiva de la realidad. El problema aparece cuando esperamos que esta fase sea permanente o cuando no entendemos que es sólo una etapa dentro de un proceso amoroso mucho más amplio y dinámico".

¿Qué cambios experimenta el organismo cuando una persona se enamora?

"El amor prepara al cuerpo para resolver necesidades clave como la reproducción y/o el cuidado y, especialmente, la cooperación. Este proceso ocurre en etapas, empezando por una fase de selección, donde el cerebro evalúa y filtra posibles parejas. Luego, una etapa de atracción



"La oxitocina cumple un rol clave reforzando selectivamente los aspectos positivos de la persona amada", dice María Teresa Barbato.

pasa cuando nos enamoramos, reconocer cada etapa del amor y vivirlas con mayor conciencia y sin miedo".

¿Pensar en el ser amado refiere a un trastorno de la personalidad transitorio?

"Estos fenómenos -la rumiación, la idealización y la focalización casi exclusiva en una persona- son característicos de la etapa de atracción romántica y responden a un diseño biológico profundamente funcional".

Añade que "a nivel neurobiológico, se activan con fuerza los sistemas de motivación y recompensa, mientras disminuye transitoriamente la capacidad de análisis crítico, la mentalización y la detección de señales de alerta".

Además, argumenta Barbato, "la oxitocina cumple un rol clave reforzando selectivamente los aspectos positivos de la persona amada: los gestos de cuidado, la cercanía y las experiencias agradables quedan más disponibles en la memoria, mientras que las fallas se atenuan. El resultado es un estado motivacional intenso, a ratos obsesivo, que no es patológico, sino transitorio y orientado a consolidar la conexión".

Refiere que en contextos ancestrales, "pensar constantemente en el otro, priorizar el vínculo y relegar otras tareas aumentaban las probabilidades de unión, cooperación y supervivencia. Hoy, en un mundo hiperconectado y lleno de estímulos simultáneos, esta intensidad -especialmente la de la etapa de atracción- puede no ser necesaria e incluso resultar disfuncional. No porque el amor esté 'mal', sino porque nuestra biología no ha cambiado al mismo ritmo que la cultura".

María Teresa Barbato recalca que en la actualidad "el amor es un objeto de estudio científico, y Chile es pionero en esta área. Desde la psicología, la neurobiología y la ciencia del comportamiento, se investigan procesos como el amor, los celos y el apego como mecanismos que favorecen relaciones cooperativas y de compromiso. Esta mirada no reemplaza las intuiciones antiguas sobre el amor, sino que las actualiza y resignifica a la luz de la evidencia científica".

intensa, en la que la atención se focaliza casi por completo en una persona, aumenta la motivación y se invierte una gran cantidad de energía emocional para consolidar el vínculo. Finalmente, se alcanza una fase de apego, caracterizada por mayor estabilidad, confianza y seguridad, que permite sostener relaciones cooperativas a largo plazo".

¿Las mariposas en la guata aluden a un fenómeno

químico o metabólico?

"Se deben a una respuesta del sistema nervioso ante la intensidad emocional. El cuerpo entra en un estado de activación que redistribuye la energía hacia el cerebro y los músculos, generando esa sensación de nerviosismo o cosquilleo característica del enamoramiento. En mi libro "La biología del match" explico en detalle cómo operan estos procesos, con el objetivo de entender qué nos