



Miguel Pita, el 31 de octubre en Madrid. CARLOS ROSILLO

Miguel Pita Genetista

“En el enamoramiento se activan mecanismos para sufrir en el desamor”

El investigador revela en un libro todas las claves neurológicas por las que pasa una relación romántica

PATRICIA FERNÁNDEZ DE LIS
Madrid

El amor es una derivada muy sofisticada del sexo, dice Miguel Pita. Este doctor en genética y biología celular se ha arremangado para tratar de explicar en un libro uno de los grandes y más hermosos misterios que rodean la mente humana: cómo y por qué nos enamoramos y nos desamoramos, y por qué nos fijamos, en concreto, en esa persona que es la culpable de nuestros desvelos durante todo ese proceso. *El cerebro enamorado* (Periférica) no es un libro de autoayuda, ni lo pretende. Se lee como una novela que narra la historia de Raquel e Íñigo, la pareja de ficción de la que se sirve Pita para contar los cambios cerebrales y hormonales desde su flechazo a su separación. Investigador y profesor en la Universidad Autónoma de Madrid, Pita (Ma-

drid, 49 años) es también autor de otros dos libros, *El ADN dictador* (2020) y *Un día en la vida de un virus* (2020), sobre la pandemia de la covid, sobre la que también escribió en este diario.

Pregunta. ¿Por qué el amor es tan difícil de estudiar?

Respuesta. Porque una parte del fenómeno es exclusivamente humano, y eso lo dificulta mucho. Los mecanismos y circuitos neuronales en que se fundamenta el amor los compartimos con otras especies. Pero esas especies producen vínculos afectivos con sus parejas, no un enamoramiento loco como el nuestro; esto es exclusivamente humano.

P. Dice que ese enamoramiento es algo parecido a convertir al otro individuo en una droga a la que engancharse. ¿Qué ocurre en el cerebro de una persona enamorada?

R. Las drogas recreativas explotan mecanismos del cerebro que tienen otras funciones, y uno de ellos es el del enamoramiento. De una manera muy resumida, se genera una obsesión con el objeto del deseo, porque se producen muchos receptores para conseguir placer en las zonas de la recompensa. Y luego, además, también se producen

unas reformas en las neuronas que producen estos receptores. Estas moléculas te castigan en ausencia de tu objeto del deseo. Y eso es muy típico del amor y de las drogas. La diferencia es que esas reformas del enamoramiento se pueden recuperar, mientras que con las drogas hay muchas secuelas. El cuerpo ha sido testado para enamorarse y desamorarse a lo largo de muchos años de historia de nuestra especie.

P. ¿Y hay diferencias neurológicas entre el amor de una noche y el amor de una pareja que lleva 20 años?

R. Sí, es muy distinto. El amor de una noche puede no llegar a ser amor romántico. Si después de esa noche te enamoras locamente, se produce el comienzo de esas reformas mentales en la producción de receptores de dopamina, y después de oxitocina, que luego con el tiempo tenderán a atenuarse y a equilibrarse. Es la transición al amor maduro. Una pareja que lleva dos años no está tan locamente enamorada como la primera semana, pero no está menos enamorada, lo está de una forma distinta. Lo que se va perdiendo es la locura, que lleva asociada los mayores

picos de bienestar, pero también de malestar.

P. En el libro dice que la crianza es la piedra fundacional del amor, ese momento en el que los dos cerebros separados se juntan con ese objetivo. Pero ¿qué ocurre con las parejas que no tienen hijos?

R. Funciona exactamente igual. La especie humana puede entender por qué hace las cosas. Y algunas cosas nos las enseñan desde pequeños, como que la razón por la que existen las relaciones sexuales es tener descendencia. Sin embargo, ninguno pensamos en eso cuando pretendemos tener sexo, esto está completamente domesticado. De ese instinto que está fundamentado evolutivamente en las relacio-

“El amor juega con dos cartas, el premio del placer y el castigo del dolor”

“Nosotros, los humanos, somos monógamos sociales transitorios”

nes sexuales y, posteriormente, en la crianza de la descendencia, nosotros aprovechamos la parte que nos interesa. Las relaciones de alguien que tiene sexo para divertirse y de quien lo tiene para tener hijos son iguales.

P. La monogamia en humanos es extraña también, desde ese punto de vista evolutivo...

R. En realidad, en los mamíferos es muy extraña la monogamia, pero en los que se presenta, no es una opción. En nuestra especie todos son opciones. Nosotros somos monógamos sociales: durante un tiempo, cuando nos enamoramos, queremos estar solo con esa pareja y no nos interesan otras. Hay gente que discutirá esto, pero cuando estás enamorado de una persona, las demás te interesan entre poco y nada. Los humanos somos monógamos sociales transitorios.

P. ¿Qué pasa cuando te desamoras?

R. El amor juega con dos cartas, el premio del placer y el castigo del dolor. Cuando se va tu pareja y estás enamorado, la ansiedad es elevadísima y esas moléculas del malestar nunca decaen. Y eso siempre pasa en el cerebro: se activa esa ruta del malestar en la ruptura y está permanentemente llamando a la puerta de esas neuronas que te hacen sufrir y que se han preparado para este momento, cuando tú estabas mirando para otro lado. Y hasta que no han llamado miles de veces a esa puerta, esas neuronas no dicen “venga, vamos a ir empezando a recoger ya, que esta ruta está siendo ya demasiado agobiante”. De ahí que el viejo dicho de que el desamor se cura con tiempo sea perfectamente válido. Ese tiempo sabemos a qué se dedica: a retirar toda la arquitectura que se ha construido durante el enamoramiento. Y ese es un fenómeno muy interesante y que no se ha conocido hasta hace poco. Es un golpe contra ti mismo que no estaría en tu interés, pero sí está en el de la naturaleza, que es pensar: “No pierdas esa pareja con la que vas a producir una descendencia que va a mantener viva la especie. Vuelve a ella”. Y cuando ya te lo haya dicho 100.000 veces ya dice “venga, vale, pues no vuelvas”. Y ahí tú recuperas un poco de tu lucidez.

P. Cuando sufres desamor, piensas en aprender a enamorarte menos, o mejor. ¿Se puede entrenar al cerebro para ello?

R. A todos nos viene de serie un enamoramiento muy potente y, con nuestra parte consciente, podemos domesticarlo mínimamente. Pero nuestras partes instintivas son más difíciles de entrenar. Al final, lo que hace que te enamores menos también es biológico. Tus propias hormonas, por tu propio avance en la vida, van bajando y probablemente lo hagan al mismo ritmo al que tú te vas enseñando a ti mismo a controlarte. Hay que asumir que en el cerebro hay cosas que ocurren que no podemos controlar, y punto.