



# Es pot ser addicte a l'amor? Així és com reacciona el nostre cervell durant l'enamorament

L'enamorament és un fenomen intens que pot provocar sensacions tan poderoses que sovint es compara amb una addicció. Segons Helen Fisher, una destacada antropòloga, hi ha bases científiques per entendre com **l'amor pot actuar com una droga** per al cervell.

L'antropòloga sosté que els compostos químics que el cos segrega durant l'enamorament poden ser més addictius que les drogues. Aproximadament entre 12 i 15 mesos després que comenci l'enamorament, aquest torrent d'hormones disminueix. Fisher descriu l'amor romàntic com una **addicció meravellosa** en el millor dels casos, però que en el pitjor pot portar a la depressió o el suïcidi. Els estudis d'escàner cerebral mostren que les mateixes àrees cerebrals s'activen tant en persones enamorades com en addictes a les drogues.

La psicòloga Ana Pérez explica a El País que el desenvolupament d'una addicció a l'amor és multifactorial. Durant la fase inicial de l'enamorament, la dopamina juga un paper important, però altres factors com la història personal, l'autoestima i els problemes de salut mental també influeixen. Fins i tot existeix una predisposició genètica que pot fer que algunes persones siguin més propenses a comportaments addictius.

Superar una addicció a l'amor requereix treball i esforç. Primer, és fonamental **reconèixer que es té un problema**. A partir d'aquí, és bàsic tenir un bon cercle de suport (com els amics) i trobar altres activitats i aficions que ens facin sentir bé per no estar buscant sempre la dopamina en l'altra persona. Si la cosa és més greu, sempre es pot recórrer a un professional.

Fisher explica que l'amor romàntic pot tenir certes característiques similars a una addicció: eufòria intensa, desig d'estar amb l'altre, pensaments recurrents sobre la persona i, en cas de ruptura, una sensació de dolor profund i desesperació. Fins i tot, indica que durant **la ruptura es poden activar les mateixes àrees del cervell** associades amb la síndrome d'abstinència de substàncies addictives.

Tot i això, cal diferenciar entre les sensacions intenses i els comportaments saludables de l'enamorament i les relacions amoroses tòxiques o dependents. Segons Fisher, entendre com el cervell reacciona davant l'amor pot ajudar a gestionar millor les emocions i evitar caure en patrons obsessius o destructius.