



Neurociència



Per què posem en un pedestal les persones de qui ens enamorem

L'enamorament activa circuits neuronals relacionats amb les recompenses i les metes positives

David Bueno

Una de les frases fetes més habituals que se senten dir quan una persona està enamorada és que "l'amor és cec". Fa temps que se sap que des del punt de vista neuronal i neurohormonal aquesta frase no és del tot certa. Durant l'enamorament, que inclou les primeres fases d'una relació romàntica, es desactiven les xarxes neuronals de la crítica en relació amb la persona de qui estem enamorats, la qual cosa fa que només en veiem els aspectes positius. Es considera que és un mecanisme biològic que afavoreix la bona sintonia amb la parella i facilita la consolidació de la relació.

Per motius purament fisiològics, l'enamorament acostuma a durar entre dos i quatre anys, moment en què se saturen els receptors cerebrals. Aleshores l'equilibri neurohormonal canvia i es tornen a activar les xarxes associades a la capacitat crítica. Si la relació es manté, es parla ja d'amor, que, atès el component crític, deixa de ser *cec*.

Un pedestal neurohormonal

Tanmateix, els estudis en psicologia també indiquen que, durant l'enamorament, no en tenim prou amb veure o prioritzar les parts positives de la parella i obviar la resta. Sovint també tenim la tendència a situar la persona

objecte del nostre enamorament en un pedestal.

Per comprovar fins a quin punt és cert i quina base fisiològica té aquesta idea, l'antropòleg Adam Bode i el psicòleg Phillip S. Kavanagh, de la Universitat Nacional d'Austràlia i de la Universitat de Canberra, respectivament, han analitzat les respostes de 1.556 persones voluntàries que s'identificaven a elles mateixes com a "enamorades".

Segons han publicat a la revista *Behavioural Sciences*, l'enamorament també implica l'activació d'uns circuits neuronals relacionats amb l'anomenada motivació d'aproximació, que ens impulsa a moure'ns cap a les recompenses i les metes positives. A més, comparant aquests circuits neuronals amb els d'altres organismes, s'ha datat l'origen de les relacions romàntiques a fa uns 5 milions d'anys, quan el nostre llinatge es va separar del de la resta de grans primats.

En psicobiologia, el concepte d'enamorament o d'amor romàntic fa referència al període de sentiments intensos que sovint acompanya les primeres etapes d'una relació afectiva. Des de la perspectiva evolutiva s'associa a una sèrie de funcions reproductives, com ara l'elecció de parella, el festeig, l'aparellament i l'establiment i consolidació dels vincles afectius. Implica, per tant, reaccions emocionals i comportaments específics, entre els quals destaca situar la

persona de qui estem enamorats en una posició central de la nostra vida i dels nostres pensaments.

Atreviment i recompenses

Fent servir diversos tests, aquests investigadors van valorar, primer, la intensitat de les reaccions emocionals respecte de la persona estimada. Aquests tests contenen preguntes com per exemple "Quan la meva parella em diu que m'estima, em sento animat i amb més energia", o "Sovint faig coses amb la meva parella únicament perquè penso que ens divertirem". També permeten veure quina posició ocupa la persona estimada en l'escala de valors d'un mateix, és a dir, si la situem en una posició central o més perifèrica.

Segons els autors del treball, la conclusió principal de l'estudi és que l'amor romàntic, o l'enamorament, activa de forma molt intensa l'anomenat sistema d'activació comportamental del cervell, un conjunt de circuits neuronals que fan que tendim a ser més actius i atrevits. També fa que estiguem disposats a prendre més riscos per aconseguir allò que desitgem i, al mateix temps, ens motiva a aconseguir les recompenses associades.

Des del punt de vista neurohormonal, l'enamorament activa la producció d'oxitocina, que es relaciona amb l'establiment de lligams afectius i el plaer sexual, entre altres funcions. I també de dopamina, que estimula les sensacions

de recompensa intensa i activa la motivació, al mateix temps que afavoreix que anticipem recompenses futures. Dit d'una altra manera, situa la persona estimada al centre de la nostra activitat mental i vital.

Pel que fa a les estructures cerebrals implicades, aquesta xarxa neuronal inclou principalment el nucli accumbens, que es relaciona amb les sensacions de recompensa i amb l'anticipació de recompenses futures, la motivació, i la sensació de plaer; l'escorça prefrontal ventromedial, que està associada a la presa de decisions i l'avaluació de recompenses, i que juga un paper important en el control de les respostes emocionals i la planificació de comportaments basats en recompenses; el sistema límbic, que es relaciona amb les emocions, la memòria i també amb les respostes a les recompenses, i l'anomenat tracte mesolímbic, que és crucial per a la transmissió de senyals relacionats amb la recompensa.

A més, al comparar l'estructura d'aquestes zones amb les equivalents d'altres primats vius, sembla que l'amor romàntic va néixer amb el nostre llinatge, deu fer uns cinc milions d'anys, com una manera d'enfortir les relacions de parella en unes societats que anaven sent cada cop més complexes.

David Bueno és fundador de la Càtedra de Neuroeducació UB-EDU1st