

¿Qué efectos tiene el amor en la vida de las personas?

El amor es el primer vínculo con el que se relacionan los seres humanos entre sí, por lo tanto, tener una definición de lo que es amor, tendríamos que tomarlo desde el punto de vista de la literatura, de las artes plásticas, de la música, de la psicología, de la sociología, es un tema inagotable de estudio, es el tema clave del pensamiento y del quehacer humano, es el tema del vivir y del convivir.

Desde el punto de vista de las neurociencias, se pone en juego las emociones en nuestro cerebro y su relación con otras funciones tan importantes como la cognición, la percepción, el análisis y la formación de las ideas, y en la toma de decisiones, esto es, en el actuar y en vivir. Las emociones están íntimamente ligadas a la experiencia del amor, que es la experiencia fundamental en la historia de cada ser humano. Se puede afirmar que el amor es la experiencia más profundamente y vital para cada uno de nosotros.

El amor puede provocar distintas emociones, a veces se puede sentir muy bien, pero en otras ocasiones, puede llegar a doler, tampoco no es duradero ni exclusivo e incondicional, no es sólo el deseo sexual, ni vínculos de compromiso, ya que estos son más bien “productos” del amor.

Fredrickson, ofrece una aproximación distinta al tema que abarca tanto lo espiritual como lo práctico, estudiando aquellas emociones que nos hacen sentirnos bien, que nos dan estados de placer, alegría, gratitud, etc, y que empapan la mente y el cuerpo al mismo tiempo.

“La ciencia documenta que las emociones positivas pueden crear espirales en nuestra vida, trayectorias autosustentables de crecimiento que nos elevan para convertirnos en mejores versiones de uno mismo”. El amor es el motor que nos impulsa a mejorar y a transformar y crear. Las emociones positivas dan pie, a muchos efectos de positividad.

El amor puede darnos un palpable sentido de unicidad y de conexión una trascendencia que nos hace sentir parte de algo más grande que uno mismo.

Como se ha mencionado el amor es el motor que mueve nuestro ser, para mejorar, alcanzar las metas, busca la transformación en algo positivo, y sobre todo se demuestra en las grandes o pequeñas cosas que realicemos lo que nos hace ser mejores personas.

¿Qué efectos tiene el amor en la vida de las personas?

El amor genera en nuestro cerebro un sin fin de efectos importantes, que nos impulsan a ser mejor. ¿Pero cómo sucede esto? Todos estos efectos suceden gracias a una gran cantidad de sustancias, las cuales provocan bienestar, y permiten un desarrollo de la creatividad, para hacernos sentir fuertes, contentos, pero sobre todo para amar con intensidad que permitirá vivir plenamente.

El amor en el ser humano se genera a través de unas sustancias estimulantes positivas, como la oxitocina, opioides y prolactina, sustancias claves para crear los vínculos emocionales.

La acumulación de estas sustancias en el cerebro genera que la persona se sienta bien, y disminuya aquellos pensamientos negativos que solo provocan soledad, angustias, y enojo.

El amor es la capacidad del ser humano, que se complementa con experiencias de cada persona, desde que nace, se crean vínculos emocionales que favorecen nuestro bienestar. El contacto físico provoca la segregación de oxitocina en el cerebro y ello a su vez, estimula el sistema opioides, estas acciones generan que se sienta querido, tranquilo y protegido. En nuestro cerebro inferior tenemos un sistema, llamado de cuidado o de crianza, el cual genera la búsqueda constante de calidez.

Estos vínculos dependen de las experiencias que tengan desde la infancia, y esos vínculos se formarán con sus padres, que le crearán un ambiente armónico, favorable y seguro. Los vínculos familiares amorosos posibilitan el sano desarrollo del niño para enfrenar los desafíos que se le presenten a lo largo de su vida y pueda alcanzar así una plenitud de vida.

Sunderland (2007): La ciencia de ser padres. Consejos prácticos sobre el sueño, el llanto, el juego y la consecución de un bienestar emocional para toda la vida. Traducción. Barcelona: Grijalbo.