



Per què canviem la nostra manera d'actuar i pensar quan ens enamorem?

[inicentrareport] **L'enamorament és un estat emocional que es dona quan tenim una forta atracció cap a una altra persona i que es caracteritza per un conjunt de sensacions positives, tant en l'àmbit mental com físic.** Així, quan coneixem a algú i ens enamorem, no només canviem la nostra manera de pensar i actuar per motius psicològics, sinó que també existeixen motius fisiològics que afecten les nostres capacitats.

Com explica la neurocientífica Stephanie Ortigue a *The New York Times*, **quan estem amb la persona de qui estem enamorats, s'activen les nostres neurones mirall** "una xarxa de cèl·lules cerebrals que s'activen quan et mous". Així doncs, el nostre cos se sent tan còmode que acabem imitant a l'altra persona.

A més, quan ens trobem en aquest estat emocional, **el nostre cervell deixa anar uns neurotransmissors que milloren el nostre estat d'ànim.** El ritme cardíac i els nivells d'oxitocina augmenten. Perdem la noció del temps i els alts nivells de dopamina ens fan posar vermells.

La serotonina, l'hormona que regula la gana que tenim i que redueix els pensaments ansiosos, també puja. Per això **quan ens enamorem mengem de manera irregular i ens preocupem en excés per petites coses** com un missatge de WhatsApp que ha arribat més tard del que esperàvem.

Finalment, s'activen algunes àrees cerebrals que poden provocar que ens sentim més compassius, creatius i amb una millor memòria. Fins i tot, s'ha demostrat que **l'enamorament és capaç de reduir o suprimir el dolor.**

[ficentrareport]