

Cómo afectó nuestro primer amor al cerebro

Las primeras experiencias dejan huella indeleble en nuestro cerebro. Por ello, los primeros amores tienen, para bien o para mal, un efecto perdurable en nosotros. ¿Te gustaría saber de qué manera?

Las primeras experiencias de la niñez y la adolescencia se viven con especial intensidad. Tanto es así que, a veces, como adultos, deseáramos vivir de nuevo por primera vez una determinada experiencia. Todos podemos recordar, por ejemplo, cómo nos marcó cierto libro, cierta película o serie, cierto grupo musical y, por supuesto, ciertas personas.



Muchos vivimos nuestro primer amor con una mezcla de fuegos artificiales y espinas en el corazón. Fue algo excitante y melancólico a la vez, porque a pesar de vivir esos momentos

con especial efusividad, éramos terribles novatos en dichos menesteres. Y seguramente, hubo alguna decepción, alguna que otra lágrima y, cómo no, valiosos aprendizajes.

Es más, cuando vemos a los adolescentes sufrir por esos primeros enamoramientos, es común decirles aquello de “no te preocupes, te queda mucho por vivir, esto no es nada”. Lo hacemos con la autoridad de quien cree haberlo vivido todo, y no duda en aconsejar.

Sin embargo, la ciencia nos dice que esos primeros desencantos en el amor son los peores, los más dolorosos. Lo son porque la mente juvenil aún no tiene ninguna referencia experiencial con la que comparar el dolor de ese corazón roto. Y lo vive como el fin del mundo, como la peor de las tragedias.

No podemos infravalorar o infantilizar esos primeros sinsabores afectivos de los adolescentes. Porque esos primeros jirones en el arte del amor nos marcarán de muchas maneras.

Los sentimientos que experimentamos con nuestro primer amor crean un modelo cerebral de cómo abordaremos las relaciones futuras.

Todas las primeras experiencias que nos suceden entre los 15 y los 26 años crean una base en nuestra memoria, según los expertos.

Nuestro primer amor y el desarrollo cerebral

¿Qué es para ti el amor? Piénsalo bien, pero cuando lo hagas hay un aspecto que estará presente. La forma en la que entendemos las relaciones de pareja se nutre también de nuestra experiencia con el que fue nuestro primer amor. No importa que esa vivencia estuviera orquestada por anhelos no logrados, por decepciones o la propia inmadurez de la edad.

Esa persona que activó en nosotros la maquinaria del deseo, la ternura, la fascinación y la pasión forma parte de nuestro registro mental y cerebral. De este modo, un estudio de la Universidad del Suroeste de China destaca un aspecto importante. La neurobiología del amor es tremendamente compleja, ya que se activan desde las redes de recompensa y dopamina, hasta la amígdala, el núcleo accumbens y la corteza prefrontal.

Esa tormenta neuroquímica puede ser muy intensa, turbulenta y caótica. De hecho, figuras como la antropóloga Helen Fisher nos recuerdan que el amor es como una adicción. Todo ello nos debe hacer comprender lo que supone esa primera experiencia en un adolescente cuyo cerebro aún está en pleno desarrollo. El primer amor imprime no solo un recuerdo permanente, sino los cimientos sobre cómo entenderemos las relaciones a partir de ese momento...

Cuando tenemos 14, 15 o 16 años los primeros amores se viven de manera intensa. Son los primeros, y nuestra vida apenas tiene otras responsabilidades más que experimentar, aprender, sentir... Esto hace que dichas historias dejen marca permanente en nosotros.

Los primeros amores actúan como estándar para el amor posterior (y el siguiente)

La forma en que vivimos nuestras relaciones afectivas y nos vinculamos con los demás tiene como referencia tres escenarios. El primero tiene que ver con nuestra familia y los modelos que hemos visto en nuestra casa. Cómo se trataban y se ofrecían afecto nuestros padres configura esa primera visión sobre lo que (se supone) que debe ser el amor.

Asimismo, no podemos dejar de lado el apego y el modo en que nuestros cuidadores se vincularon con nosotros. Un apego

seguro, por ejemplo, nos permite construir relaciones más positivas, autónomas y satisfactorias. A estos dos marcos se le añade un tercero y es nuestro primer amor. Ese primer enamoramiento crea una base para las relaciones posteriores.

En esa vivencia se configurará lo que esperamos encontrar en una próxima pareja y también aquello que no deberíamos aceptar. Poco a poco, y con el tiempo, vamos edificando una experiencia en materia afectiva en la que, lo queramos o no, el primer amor actúa como cimiento. Aunque visto en perspectiva nos quede sin duda muy lejos, esa estructura sigue ahí, latente en nuestro interior...

Las emociones vividas en la adolescencia con ese primer amor dejan una marca perdurable en nuestra memoria emocional.

La memoria emocional es más intensa durante las dos primeras décadas de vida

La Universidad de Harvard realizó un estudio sobre el desarrollo cognitivo del ser humano. En este trabajo pudo definirse cuándo alcanzamos nuestros umbrales máximos de procesamiento de la memoria, la atención, la reflexión, etc.

Entre los datos que se aportaron destaca uno de lo más especial. La memoria emocional alcanza su pico más alto de funcionamiento entre los 15 y los 26 años. Es decir, todo lo que vivimos en ese periodo deja una impronta profunda en nosotros; para bien o para mal.

Esto hace, por ejemplo, que ciertos escenarios, películas o incluso algunas personas nos hagan recordar de forma intensa esas vivencias pretéritas, empapadas en tantas emociones burbujeantes, excitantes y hasta nostálgicas. Nuestro primer amor actúa como ese anclaje de nuestra memoria emocional, al que es muy fácil volver cuando menos lo esperamos.

Hay amores trágicos e incluso obsesivos que a veces nos impiden poder pasar página por muchas razones.

¿Qué pasa si nos aferramos a esos recuerdos del ayer?

Por lo general, las personas somos nostálgicas. A la mente le agrada bucear con frecuencia en nuestro pasado y navegar a través de ese océano en el que habitan recuerdos amables y hechos, a veces, no tan felices. Pensamos en lo que pudo ser y no fue. Divagamos en lo que debimos hacer y no hicimos.

De este modo, recordar de vez en cuando a nuestro primer amor no deja de ser algo positivo. Nos permite vernos en toda nuestra inocencia para vislumbrar una versión de nosotros más inocente, más luminosa y confiada. Nos ayuda también a tomar conciencia de todo lo que hemos aprendido.

Ahora bien, no nos conviene aferrarnos en exceso a ese baúl del pasado. Puede, sin duda, que esa experiencia tuviera poco de enternecedora y que las siguientes tampoco fueran demasiado gratificantes. Sea como sea, no podemos ser cautivos de sufrimientos del ayer, la vida acontece ahora y el amor siempre valdrá la pena. Abrámonos a nuevas oportunidades.

Para concluir, si bien es cierto que Albert Einstein dijo una vez que el amor no se puede explicar en términos de física y química, lo cierto es que la neurociencia y la psicología sí que nos permite comprender cada vez el misterio de sus entresijos. Y ese es otro tipo de magia que también agradecemos.

Fuente: lamenteesmaravillosa.