

Osjälvisk kärlek stänger av hjärnans behov av belöningar

Romantisk kärlek tycks aktivera samma områden för belöningar i hjärnan som aktiveras av kokain. Men ny forskning visar att osjälvisk kärlek, en djup och genuin önskan om andras lycka, i själva verket stänger av hjärnans centrum för belöningar.

”När vi verkligen osjälviskt önskar andras välbefinnande blir vi inte upphetsade på samma sätt som när någon vi är kär i skickar ett twittermeddelande, för det handlar inte alls om oss”, säger Judson Brewer, biträdande professor vid Yale University, numera vid University of Massachusetts.

Mediterrande chefer fattar bättre beslut

Enligt tidskriften Brain and Behavior blir de neurologiska gränserna mellan dessa två typer av kärlek tydliga i fMRTskanningen (Funktionell magnetresonanstomografi) hos vana utövare av meditation.

Hjärnans belöningscentrum, som starkt aktiveras av den älskade personens ansikte (eller bilden av kokain), är nästan helt avstängt när en meditationsutövare instrueras att tyst upprepa meningar som ”Må alla varelser vara lyckliga”. Sådana meditationer som stärker medvetandet är en huvudbeståndsdel i buddhismen och praktiseras nu allmänt inom stressreduceringsprogram i väst.

Lugnet i denna osjälviska kärlek till andra – som sådana religiösa gestalter som Moder Teresa eller Dalai Lama är exempel på – är en diametral motsats till den ångest som orsakas av bråk mellan två älskare eller när man är ifrån varandra en längre tid. Och de har sina egna belöningar. ”Avsikten med denna metod är att specifikt främja osjälvisk kärlek, man bara sänder ut den och man är inte ute efter något eller vill ha något i gengäld”, säger Brewer. ”Om du undrar vari belöningen ligger för att man är osjälvisk, tänk då bara på hur det känns när du ser människor hjälpa varandra eller när du håller dörren öppen för någon nästa gång du går in på ett café.”

Källa: Yale University

Ursprungligen publicerad på www.futurity.org