

OPINIONS

Publicades des del 2009

Nº 175 - Any 2025

¿Quina diferència hi ha entre atracció, enamorament i amor?

¿Qui no ha sentit atracció, s'ha enamorat o ha arribat a estimar profundament?

En psicologia, l'atracció no és res més que el sentiment que desperta algú i que pot ser: intel·lectual, físic, sexual o, una barreja d'aquests aspectes.

Quan aquesta atracció és intel·lectual, pot durar el temps en què de manera visual o auditiva hi ha quelcom que crida l'atenció d'una persona per la seva manera d'actuar o d'expressar-se. Però, en el moment que es perd aquesta connexió, acostuma a anar desapareixent fins a extingir-se.

Pel que fa a l'atracció física, segons els psicòlegs, apareix de manera involuntària i es manifesta quan algú té un aspecte exterior que ens agrada. Aquesta reacció és causada per un procés bioquímic en el qual intervenen factors com el cervell, el sistema nerviós, les cèl·lules i diversos tipus d'hormones que, com una droga, generen eufòria i benestar. Un estat que pot derivar cap a un enamorament i que pot ser unilateral o recíproc.

Quan només és unilateral no hi ha altre remei que l'acceptació del fet i apaivagar el neguit que proporciona la frustració, amb fantasies o de manera que cadascú cregui més pertinent.

Però, quan aquest sentiment es manifesta amb un intercanvi de somriures, mirades sostingudes i algun petit contacte, vol dir que han sorgit emocions intenses per ambdues bandes que poden derivar en un enamorament.

Si a més d'aquestes emocions, on la sexualitat no queda al marge, també hi ha valors compartits, sintonia en idees, creences i, la relació es fonamenta en el respecte, la lleialtat, la comprensió i la confiança, sense coartar la llibertat ni la independència de l'altre, aleshores el vincle resultant s'esdevé en un veritable amor que dura tota la vida.

Ara bé, aquesta és la part positiva de l'enamorament, però, com qualsevol altre sentiment, també pot haver-hi, la part negativa.

Una d'aquestes situacions pot donar-se per la pèrdua progressiva de la màgia emocional del primer temps. La convivència, amb els seus problemes i dificultats, pot afeblir els sentiments inicials o fer emergir conflictes derivats de discrepàncies que sorgeixen en el dia a dia. Aquella persona a qui crèiem conèixer bé, pot resultar ser un miratge causant per l'encegament emocional, inevitable al començament de moltes relacions.

L'enamorament pot magnificar les qualitats i emmascarar o minimitzar els defectes amb conseqüències imprevisibles.

Una altra conseqüència negativa és l'obsessió cap a qui s'estima. Una obsessió que pot arribar a ser malaltissa i que s'anomena limerència, caracteritzada per pensaments intrusius i constants que oscil·len entre una alegria intensa, quan s'està a prop de la persona estimada, o, quan no és així, per un descoratjament, tristesa i angoixes profundes, sovint vinculades a la gelosia.

Aquests símptomes poden generar llargues crisis d'ansietat i derivar en un aïllament social, en afeccions d'origen psicossomàtic i, en casos extrems, en greus malalties on diversos òrgans del cos es veuen afectats, també pot causar la incapacitat de concentració i, per tant, del rendiment de qui la pateix.

Una opinió personal

¿Qui no desitja tenir alguna persona en qui confiar? Una parella, un company, una companya o un amic veritable i sincer que, malgrat tots els moments difícils que podem passar, sempre estigui a punt per oferir el seu suport.

Si trobeu algú amb aquestes característiques, ¡no el defugiu per orgull, per por o per altres causes! Podria donar-se el cas que, en arribar la vellesa, senti un gran sentiment de culpa i de penediment, per haver-vos girat d'esquena i no haver actuat amb més valentia en moments crucials que algú us necessitava i no vàreu respondre com calia.

M'acomio amb un poema propi que m'ha semblat adient com a cloenda d'aquestes Opinió que he titulat...

Tenia set...

Tenia set de tendreses, de carícies i d'amor.
Malgrat que jo era longeva,
els seus ulls, els seus llavis, les seves mans,
el seu cos, m'inspiraven un cúmul de grans passions.

Somiava amb ell a tota hora. El desig em feia por...
Per de l'esclat que sentia a dins meu, dins el meu cor,
per no tastar els seus llavis amb veritable fruïció
i acariciar el seu cos ple de desig i passió.

Però... per manca de valentia
i per altres circumstàncies alienes al meu cor,
vaig haver de desistir i no arribaren en lloc,
la meua set de tendreses... de carícies... i d'amor.

Avui amb el pas del temps, em sento molt compungida
de no haver tastat llavors els seus braços,
els seus llavis, les seves mans, el seu cos,
almenys així gaudiria en moments de solitud...

D'un gran record.

Maria Mercè Usón