



# T'enamores molt fàcilment? Aquests són els 5 motius

T'enamores molt fàcilment i no saps per què? Primer de tot dir-te que no t'has de preocupar, això passa a moltes persones. Ara bé, si que és bo posar-hi consciència i atenció per si hi ha algun problema de fons que hem de tractar i treballar.

Psicòlegs experts de la revista especialitzada *Psicología y Mente* comparteixen les 5 possibles causes més comunes per les quals pot ser que siguem persones molt enamoradisses:

## 1. Tendència a idealitzar

Moltes persones tenen tendència a idealitzar les relacions, magnificant les coses bones i ignorant les debilitats. Veuen als altres com si fossin perfectes i no poden evitar enamorar-se'n. Per altra banda també pot ser que s'idealitzi la relació pensant molt en el futur, vivint en la fantasia. Llavors ignorem els detalls que no volem veure.

## 2. Baixa autoestima

Les persones amb poca autoconfiança i seguretat poden buscar omplir el buit buscant persones que cobreixin aquestes mancances. Així doncs, com que la persona no es tracta bé a sí mateixa, s'enamora de qualsevol que sí que la tracta mínimament bé.

## 3. Addicció a l'enamorament

Quan estem enamorats/des el nostre cos genera hormones i neurotransmissors com la dopamina que ens fan sentir molt bé emocionalment. Aquestes sensacions ens donen molt més fàcilment quan comencem una relació nova, per això algunes persones es tornen addictes a aquesta sensació i van encetant noves relacions.

## 4. Por a la soledat

Enamorar-se molt ràpidament també és una conseqüència comuna de persones que tenen molta por a estar soles. Ja sigui perquè s'han sentit soles durant la infància o perquè la societat ens fa pensar que és un "fracàs". Sigui com sigui recorda que tens moltes persones al teu voltant i que és millor estar sol/a que mal acompanyat/da. Estima't sempre més que a ningú!

## 5. Et costa aprendre dels errors en l'amor

Hi ha persones que repeteixen un mateix patró una vegada i una altra. Si creus que és el teu cas, demana ajuda. Tu pots!

Si creus que tens un o més d'aquests problemes posa-hi consciència i si creus que ho necessites, busca acompanyament d'un psicòleg o psicòloga.