



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.