



Com diferenciar les papallones a l'estómac de l'ansietat

[inicentrareport]En el cinema i a la vida real, **les relacions amoroses difícils són les que ens enganxen**. Uns vincles que, lluny de fer-nos sentir papallones a l'estómac, ens fan sentir ansietat, el problema de salut mental més freqüent actualment.

Com indica la psicòloga clínica Montse Cazcarra, les consultes per ansietat degudes a una relació de parella són molt habituals. "**Quan la relació no ens proporciona seguretat**, o quan les nostres experiències passades ens porten a vincular-nos des d'un estil en què predomina la por i la inseguretat, és relativament fàcil que experimentem ansietat", explica.

Un dels motius de l'ansietat, com explica Susana Ivorra, la psicòloga experta en relacions familiars i de parella, és que **s'han romantitzat les papallones a l'estómac, les quals solen ser els símptomes de la inseguretat típica a les primeres fases de la relació**. "Estàs coneixent, descobrint l'altra persona i, per tant, no tens la garantia que això sigui mutu així que el teu cos i la teva ment es mantenen alerta per intentar desxifrar els senyals que l'altra persona sent el mateix que tu", explica l'experta.

Segons l'antropòloga i biòloga estatunidenca Helen Fischer, **aquesta primera etapa de l'enamorament pot durar entre 18 mesos i 2 anys**. Amb el temps va desapareixent la inseguretat que et genera ansietat, ja que vas constatant, amb paraules i fets, que l'altra persona t'estima, la qual cosa produeix **calma i serenitat**. Un fet totalment normal que molts cops s'interpreta com una cosa negativa.

Si sents que les papallones persisteixen durant tota la relació, probablement és perquè **la teva parella et fa sentir insegur/a i, per tant, et produeix ansietat**. Això provocarà que tinguis un aferrament insegur, amb por a l'abandonament i, per tant, hauràs de comunicar-te amb la teva parella per aconseguir estabilitat emocional.

[ficentrareport]