



Quant dura l'enamorament? Les característiques i fases d'aquest procés

L'enamorament és un procés complex i fascinant que ha estat objecte d'estudi per part de científics i experts en psicologia des de fa dècades. Comprendre com funciona, quant dura i les fases que implica pot ajudar moltes persones a entendre millor les seves pròpies experiències amoroses.

Segons la neurocientífica Helen Fisher, l'enamorament activa diferents àrees del cervell associades amb la recompensa i el plaer, alliberant una sèrie de neurotransmissors com la dopamina, l'oxitocina i la serotonina. Aquests químics són responsables de les **sensacions d'eufòria, felicitat i excitació** que solen acompanyar l'inici d'una relació amorosa. Diversos estudis asseguren que la fase d'enamorament intens pot durar entre **sis mesos i dos anys**. Durant aquest període, les persones solen experimentar una idealització de la parella, veient només les seves qualitats positives i minimitzant els seus defectes. Tanmateix, a mesura que passa el temps, aquestes emocions inicials tendeixen a estabilitzar-se.

Segons els experts, l'enamorament es pot dividir en diverses **fases**:

Atracció i infatuació: Aquesta fase inicial està marcada per una intensa atracció física i emocional cap a l'altra persona. Els nivells de dopamina al cervell augmenten, provocant sensacions de felicitat i excitació.

Curiositat i descobriment: En aquesta fase, les persones comencen a conèixer-se millor, explorant els interessos, valors i personalitats de l'altra. Es tracta d'una etapa crucial per establir una connexió més profunda.

Aprofundiment emocional: Si la relació prospera, es desenvolupa una vinculació emocional més forta. L'oxitocina, sovint anomenada l'hormona de l'amor, ajuda a crear aquest vincle profund i durador.

Desil·lusió i crisi: Tard o d'hora, totes les relacions passen per una fase en la qual les persones comencen a notar els defectes i imperfeccions de l'altra. Aquesta etapa pot portar a conflictes i



desafiaments, però també és una oportunitat per créixer com a parella.

Amor veritable i compromís: Si la parella supera la fase de desil·lusió, pot arribar a una etapa d'amor veritable, on l'acceptació i el compromís mutu esdevenen més forts. Aquesta fase està marcada per una estabilitat emocional i una profunda connexió.

Comprendre les fases de l'enamorament i els processos biològics i emocionals implicats pot ajudar les persones a navegar millor per les seves relacions. Tot i que l'enamorament inicial **pot ser intens i apassionat, les relacions a llarg termini requereixen treball**, compromís i una voluntat mútua per superar els desafiaments. Els experts coincideixen que, tot i que l'enamorament és només el començament, pot ser el fonament d'una relació rica i satisfactòria.