

## Els tres components de l'amor

Quan coneixem i ens sentim atrets i atretes per una persona que ens correspon de la mateixa manera se'ns dispara la dopamina i l'oxcitocina i ens sembla estar als núvols. És la fase d'enamorament, on l'eros n'és el protagonista. Sentim una gran passió, atracció i desig envers l'altre, seduïm i som seduïts, ens sentim especials, tot és nou i intens. Del que més tenim ganes és de demostrar aquests sentiments i passejar aquest entusiasme. Aquí seria encertada la tòpica pregunta: «Vols sortir amb mi?» Sol ser l'inici d'alguna cosa que encara no té forma, com quan a l'escola et donaven un tros de fang humit per modelar. I aquí hi ha la gràcia, podem modelar la relació que desitgem. Però per ara simplement estem en contacte amb aquest material, l'acariciem, el mirem, hi juguem amb curiositat i de forma instintiva... Trobar-se en aquesta fase sol ser senzill i agradable.

El més complicat, valent i valuós és que aquesta relació evolucioni i permetre que la persona entri en nosaltres, al nostre món, i que ens permeti entrar en el seu. De forma conscient. Despullats de complexos, rigideses i màscares. Mostrant que som autèntics, vulnerables, sensibles, imperfectes, que en algun moment ens han decebut, que l'hem espifat i que ens hem hagut de perdonar. Que enyorem algú que ja no hi és i que acumulem una col·lecció de llibres per llegir. Que quan sentim tristesa necessitem una abraçada. Que ens apassiona un tema en concret, que tenim un somni, i pors. Expressant quina és la sexualitat que desitgem viure, què significa per nosaltres la infidelitat, el compromís o l'espai propi. Entrant en el món emocional sense jutjar, des del respecte, l'acceptació i l'empatia. Aquesta fase s'anomena "philia", i fa referència a la intimitat, l'intercanvi emocional i la co-construcció de la relació, el que implica negociar i gestionar tot allò que vagi succeint, enriquint-nos mútuament. «Vols entrar amb mi?» És una pregunta molt humil i valenta, perquè no resulta fàcil, però és l'únic camí per conèixer-nos i acceptar-nos, a nosaltres i a l'altre.

Finalment hi ha el compromís, "àgape", el llaç afectiu de llarga durada que permet la continuïtat del vincle de la parella, basat en la confiança, les responsabilitats, l'ajuda mútua i correspondència; una mirada en la mateixa direcció. «Vols emprendre aquest projecte amb mi?» Cada parella té els seus propis projectes, com d'un tros de fang en podien sortir moltes figures de diferents formes.

"Eros", "philia" i "àgape" formen els components d'una relació plena, per això és important que hi hagi un equilibri entre ells. Quan alguna de les parts trontolla, està bloquejada, oblidada o en conflicte, la relació pot entrar en crisi. Una relació només basada en l'eros no evolucionarà i segurament acabarà quan es deixi de sentir aquella emoció tan intensa de l'inici. Si només hi ha "philia", podríem sentir que ens trobem en una relació d'amistat o de companys de pis. I si només es sustenta pel compromís, és una relació buida.

Entrar en crisi pot ser una experiència constructiva si sabem aprofitar aquesta oportunitat per aturar-nos a reflexionar i valorar com ens sentim, què necessitem, en quin aspecte de la relació sentim bloqueig i no ens permet avançar o quina és la "fase" que desitgem mirar i regar per poder emprendre un procés de (re)connexió amb la parella si és el que es desitja de forma sincera. Les relacions estan vives i, com tot el que està viu, evolucionen, canvien i es transformen; per això és necessari revisar i enfocar de nou el rumb que volem que prengui per seguir creixent i sumant.

Com en les figuretes de fang, hem de tenir cura, paciència i ser constants, perquè mentre mantinguem el fang humit i estiguem disposats a dedicar-hi temps i atenció, podrem crear tot allò que desitgem.

A quatre mans.

