

# PSYCHOLOGIE DE L'ATTRACTION PHYSIQUE & MENTALE

## Psychologie de l'attraction : qu'est-ce qui nous relie à une personne

Si nous nous arrêtons un instant pour réfléchir aux aspects sous-jacents de l'attraction que nous ressentons pour la personne que nous aimons, nous nous poserons une série de questions : qu'est-ce qui nous a rapprochés de notre partenaire ? Qu'est-ce qui nous a conduit à l'amitié ou à la romance ? Qu'est-ce qui nous aide à maintenir ces relations interpersonnelles ? Il n'est probablement pas possible de répondre exactement à ces questions, car l'affection pour les gens se développe généralement avec une certaine facilité, sans même s'en rendre compte. Cependant, la psychologie sociale a recueilli beaucoup d'informations sur les ingrédients psychologiques qui fomentent l'attraction.

### Trois ingrédients de la formule d'attraction

Afin de comprendre la chimie psychologique qui nous unit à notre peuple, nous devons nous concentrer sur les trois ingrédients fondamentaux qui nous ont attirés vers eux, qui nous encouragent à les regarder de manière positive et à nous sentir émotionnellement proches d'eux.

– Proximité : une proximité continue génère de l'affection

Avant de commencer une relation, il est essentiel que deux personnes se sentent proches. Être proche de quelqu'un et le sentir comme une présence normale dans la vie nous rend reconnaissants. Au moins au début, et selon des études dans ce domaine, la proximité physique est très importante, car elle favorise un sentiment de familiarité et de sécurité qui nous fait nous sentir à l'aise avec les gens qui nous entourent. Cette réaction émotionnelle est due à l'effet de la simple exposition ou de la proximité, qui nous aide à comprendre que ce qui nous est familier est également sûr, accessible et souhaitable. En d'autres termes, au fil du temps, la simple présence de notre peuple nous fait nous sentir chez nous.

– L'attrait physique : commencez à aimer quelqu'un et vous le verrez plus beau.

Cependant, ce n'est pas seulement la proximité physique et émotionnelle qui génère en nous la réponse du plaisir, mais un ensemble d'autres ingrédients tels que l'attraction physique est nécessaire pour se matérialiser dans la délicieuse recette de l'union de deux âmes. Pour connaître les caractéristiques que cet ingrédient doit avoir, nous devons nous référer à ce qui influence nos impressions sur la sincérité, l'intelligence et la personnalité de quelqu'un. De nombreuses études révèlent que ce qui nous influence est quelque chose de beaucoup plus superficiel : l'apparence. Cela peut être déconcertant, mais l'apparence des autres nous influence énormément lorsque nous devons faire le premier pas. En effet, par l'apparence, nous avons tendance à prédire ou à évaluer à quel point les gens sont heureux, sensibles et socialement doués. En ce sens, plus on considère une personne comme attirante, plus on lui attribue de qualités psychologiques, cet effet est connu sous le nom d'effet de halo. Cela peut sembler injuste et mesquin, mais tous les jugements à son sujet ne le sont pas. Pourquoi ? Car plus nous voyons une personne et apprécions le contact avec elle, moins nous voyons

d'imperfections physiques, plus l'attraction physique augmente pour nous et devient plus évidente.

– La ressemblance foment le plaisir

Comme on a l'habitude de le souligner avec certitude, l'amour est plus durable lorsque deux personnes ont beaucoup de choses en commun et ne se contentent pas de s'aimer. Nous avons tendance à devenir amis avec nos connaissances lorsque, à mesure que nous les connaissons, nous nous identifions de plus en plus à elles. Penser, ressentir et s'intéresser de la même manière, voilà ce qui nous unit. Cependant, comme nous le savons bien, il est impossible de faire coïncider les deux à 100 %. Si c'était le cas, tout serait terrible et irritant et il ne serait probablement pas possible d'avoir une relation avec cette personne. Comme vous l'avez peut-être deviné, l'attraction et la ressemblance ne sont pas les seuls ingrédients qui nous aident à cultiver une bonne relation. Nous aimons les gens qui nous aiment surtout si l'image que nous avons de nous-mêmes est négative, avec lesquels nous nous comportons alors de manière plus affectueuse. Probablement, pour donner une note d'amour essentielle lorsque nous rejoignons quelqu'un, nous avons besoin de certains ingrédients intangibles, d'un mélange de désirs, de sentiments et d'énergie positive. C'est sans aucun doute l'ingrédient secret et unique qui se cache derrière la recette spéciale du lien entre deux personnes.

### **Le mystère de l'attraction mentale : deux âmes qui se caressent**

Parfois, deux âmes se rencontrent, comme le font les plus vieilles étoiles du firmament. Presque sans savoir pourquoi, nous entrons dans un même champ gravitationnel, où quasiment tout s'emboîte. Nous parlons ici de cette séduction mentale qui va au-delà de la physique, parce qu'elle attrape et captive, là où deux âmes se caressent et naviguent vers le même cap. Ce type d'attraction qui va au-delà de la peau et qui se plonge dans d'autres types de processus est, en réalité, plus commun que ce que nous pensons. Cela n'empêche pas, cependant, que le poids de l'apparence physique continue à avoir son importance notable. Au moment de parler de l'attraction, il faut garder à l'esprit qu'une grande partie de ces mécanismes sont dirigés par des processus inconscients. Le physique est notre carte de présentation et un grand faire-valoir, nous le savons bien ; cependant, ce point n'est pas toujours un signe parfait, ni le plus infaillible. La biologie, la chimie et nos besoins psycho-émotionnels donnent vie à ce champ gravitationnel où nous nous rapprochons de certains profils avec qui, parfois, sans savoir pourquoi, la magie surgit en même temps qu'un projet vital.

### **Les clés de l'attraction mentale**

L'attraction physique est quelque chose de fort, d'intense, d'incontrôlable. Nous le savons, et nous adorons cela. Cependant, l'authentique magie qui caractérise ces relations plus authentiques et stables se trouve dans un équilibre idéal entre les deux dimensions, là où la séduction mentale est chaque jour l'ingrédient le plus précieux, le plus vivant et le plus passionnant. Ainsi, si nous nous arrêtons un instant pour approfondir un peu les clés de l'authentique attraction mentale, nous nous rendons compte qu'il n'y a effectivement que peu d'éléments surnaturels en elle et qu'il y a énormément d'émotions, de pulsions, de chimie et de ce type d'intuition enterrée dans notre inconscient qui nous dit que cette

personne est celle qui nous convient le mieux au moment présent. Le premier aspect est sans aucun doute la réciprocité, avec des éléments aussi basiques qu'être traitées de façon positive, se sentir valorisées et être vues comme importantes aux yeux de l'autre personne. Ceci prouve une attraction très significative.

- L'attraction mentale se base également sur des intérêts similaires, sur une même façon de voir le monde et sur des principes identiques. Des différences peuvent exister à certains niveaux, c'est certain, mais ces petites dissonances sont respectées et même valorisées.

Qui plus est, l'attraction mentale naît du sentiment de défi constant. Il y a des personnes qui nous font nous sentir vivantes, qui nous défient avec leur regard, leurs connaissances, avec cette combinaison subtile où le familier se mêle à l'inconnu. Peu à peu, quelque chose qui nous fait ressentir des émotions et qui remplit notre esprit se configure pour, irrémédiablement, allumer notre cœur et faire en sorte que nos âmes se touchent.

### **Unies par le destin ou unies pour grandir**

Un docteur est encore aujourd'hui plongé dans l'étude de la conception sociale des âmes sœurs. Depuis son département, nous pouvons réaliser un test pour évaluer notre vision à propos de ce sujet. Après ce test, nous saurons si nous appartenons à l'un de ces deux groupes.

- Personnes qui croient en l'existence des âmes sœurs. Selon cette approche, l'attraction mentale est comprise comme ce processus à travers lequel notre union avec l'autre personne est si intime et exceptionnelle que nous n'avons pas besoin de dire ce que nous voulons ou ce qu'il nous manque pour que l'autre le sache. Nous ne sommes qu'une seule et même personne.
- Personnes qui croient aux relations affectives en tant que partie de leur croissance personnelle et émotionnelle. Dans ce cas, le destin n'a que peu ou pas d'importance. Personne n'est prédestiné à être avec quelqu'un, nous nous créons nous-mêmes des occasions en consacrant du temps, de la volonté et des efforts quand nous rencontrons ce compagnon de voyage.

L'attraction mentale répond dans ce dernier cas à une concordance des intérêts, des passions, des valeurs et la facilité avec laquelle nous négocions, avec laquelle nous nous comprenons pour parvenir à des accords sans attendre que l'autre personne devine ce qu'il nous arrive. Le comprendre d'une autre façon pourrait nous conduire à ressentir une profonde frustration.