



Limerence vs. Cinta: Ketika Simpatisan Berubah Menjadi Obsesi yang Intens

Description

Limerence adalah pengalaman emosional yang sangat intens yang berbeda dari kesukaan atau cinta. Giulia Poerio, seorang psikolog dan peneliti mind-wandering di Universitas Sussex, Inggris, mengatakan bahwa limerence adalah permainan pikiran yang tak berujung tentang apakah seseorang menyukai kita atau tidak. Mereka yang mengalami limerence merasa sangat takut ditolak dan membiarkan harga diri mereka bergantung pada seseorang yang mungkin saja tidak menyadari keberadaan mereka.

Limerence seringkali muncul terhadap seseorang yang dikenal, baik sebagai teman, rekan kerja, atau orang asing yang ditemui secara singkat. Hal ini juga dapat muncul terhadap seseorang yang pernah memiliki hubungan romantis yang berakhir tanpa kejelasan. Hal ini dijelaskan oleh Dr. Poerio, terutama jika orang yang menjadi objek limerence terus memberikan harapan.

Kisah Sue Crump, seorang sukarelawan berusia 67 tahun di Sheffield, Inggris, menggambarkan bagaimana limerence dapat mempengaruhi kehidupan seseorang secara obsesif. Hingga pada akhirnya, ia bergabung dengan kelompok dukungan limerence di Facebook yang membuatnya menyadari bahwa ia tidak sendirian dan tidak gila.

Limerence terus tumbuh dengan cara mengulang kenangan dan merencanakan interaksi masa depan. Hal ini disebutkan oleh Dr. Poerio, yang menyatakan bahwa limerence tidak selalu berkaitan dengan hal romantis atau seksual, namun lebih kepada ingin merasa dicintai dan diurus.

Chris Gregory, seorang instruktur yoga berusia 53 tahun di Denver, mengatakan bahwa ia pertama kali mengalami limerence ketika masih di sekolah menengah. Ia mengakui bahwa selama hidup dewasanya, ia terus mengalami limerence namun salah mengartikannya sebagai cinta. Ia merasa tidak berharga dan terus terpuruk ketika harapan yang ia ciptakan tidak sesuai dengan kenyataan.

Dengan pengalaman orang-orang seperti Sue Crump dan Chris Gregory, jelas bahwa limerence adalah pengalaman emosional yang dapat memengaruhi kehidupan seseorang secara sangat kuat. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang limerence, diharapkan bisa membantu bagi mereka yang mengalami hal ini untuk bisa mencari dukungan dan penanganan yang tepat.

Ringkasan

Limerence adalah kondisi obsesif terhadap seseorang yang tidak membalas perasaan, berbeda dengan rasa suka atau cinta. Giulia Poerio, seorang psikolog dan peneliti di University of Sussex, mengatakan bahwa limerence membuat seseorang naik turun emosional. Mereka sering kali terobsesi dengan orang yang mereka anggap istimewa, meskipun tidak saling mengenal, dan mencari tanda-tanda dari orang tersebut. Limerence juga dipicu oleh memori dan fantasi, bukan berhubungan dengan rasa romantis atau seksual. Banyak orang yang mengalami limerence merasa sendirian dan terobsesi. Beberapa dari mereka menemukan bantuan dalam kelompok pendukung limerence.

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#)

default watermark