



# Les 3 teories de l'amor més famoses en l'actualitat

[inicentrareport]L'amor és un dels grans temes de la humanitat, per no dir EL gran tema. Molts artistes han parlat i reflexionat sobre aquest sentiment i totes les emocions que l'envolten, però també molts científics l'han investigat per entendre millor com funciona.

Et compartim les tres teories sobre l'amor més famoses i reconegudes de la psicologia actual:

## Teoria del triangle de l'amor

És una de les més conegudes de la psicologia i va ser creada per l'americà Robert Sternberg. El psicòleg planteja que l'amor està format per tres categories: la intimitat, la passió i el compromís.

Cada categoria té les seves característiques i juntes conformen l'amor.

La intimitat és el desig d'experimentar una proximitat amb l'altra persona, gaudint mútuament de la companyia i reforçant el vincle.

La passió és l'excitació física i/o emocional que sorgeix entre les dues persones.

El compromís és el desig de seguir amb l'altra persona per la satisfacció que s'experimenta al compartir la relació amb ella.

Segons Sternberg, la intensitat dels tres components també determina la intensitat total del sentiment d'amor. Alhora, l'element que més destaca ens diu quin tipus d'amor sentim realment. Per exemple si la passió és el que s'experimenta amb més intensitat, estarem en una relació passional.

## Teoria de la roda de colors

John Alan Lee és un psicòleg canadenc. A través d'un model gràfic representat per una roda amb un triangle a dins, explica els tipus d'amor que existeixen diferenciant els 3 primaris, 3 secundaris i 9 de tercer nivell.

Els de primer nivell comencen amb "l'eros", que té a veure amb l'erotisme i la sexualitat. És una forma d'estimar amb sensualitat i passió. L'altre és el "ludus", referent al joc (desig de passar-ho bé). Per últim hi ha l'anomenat "storge" que es refereix al caràcter familiar (compromís).

En el segon nivell hi ha la "mania" (estimar gairebé amb bogeria), "l'àgape" (altruisme, puresa) i per últim el "pragma" (amor racional, interessos i expectatives).

Les nou formes de tercer nivell són les diferents combinacions possibles entre tots els conceptes anteriors.

## Teoria de l'afecció ("apego")

Aquesta teoria de John Bowlby, psiquiatre i expert en psicoanàlisi és molt important en la psicologia evolutiva. La clau d'aquesta teoria és el vincle afectiu que s'estableix entre dues persones.

Hi ha tres tipus principals d'afecció:



---

[num]1[/num]Afecció segura: la persona sap que compta amb l'altra persona de referència i per això se sent segura d'explorar el món lliurement sabent que pot tornar sempre que ho necessiti.

[num]2[/num]Afecció ansiosa: una de les dues parts sobreprotegeix a l'altra i després es genera una dependència que no és sana.

[num]3[/num]Afecció evitativa: una de les parts no cuida prou a l'altra ja sigui amb ignorància o fins i tot amb maltractaments.

[facentrareport]