



Els 4 tipus de relacions amoroses més comuns i com diferenciar-los

[inicentrareport]Els experts i expertes de la psicologia distingeixen quatre grans tipus de relacions de parella. En primer lloc la relació sana (la ideal), la insana, la depenent i la buida. En aquest article te les expliquem perquè sàpigues diferenciar-les ara i en el futur:

1. Relació sana

Els dos membres de la relació tenen les seves pròpies vides individuals (àrea professional o d'estudis, àrea d'oci i interessos particulars, àrea de relacions socials?) i alhora també existeixen àrees compartides. D'aquesta manera es comparteix temps de qualitat i es cuida la relació però també es respecta la independència de cadascú. L'equilibri, el respecte i la comunicació son les claus de les relacions sanes.

2. Relació insana

Els membres de la parella no tenen àrees individuals, així que la relació ocupa la totalitat del temps de les dues persones, oblidant i deixant de cuidar la resta d'àmbits personals. Alhora hi ha un desequilibri.

3. Relació depenent

En aquestes relacions una de les dues persones domina i l'altra és submissa. La persona depenent té una dedicació exclusiva a la relació mentre que l'altra part sí que disposa d'àmbits personals independents. Aquesta desigualtat evident desenvolupa inseguretats, autoestima baixa, gelosia, conflictes i tensions.

4. Relació buida

En aquestes relacions hi ha tanta independència que no hi ha àmbits compartits i per tant no es cuida la relació.

[facentrareport]