



Hi ha 4 tipus d'afecte diferents: amb quin t'identifiques?

[inicentrareport]L'**afecte** es pot definir com un vincle emocional profund i durador entre dues persones. Les relacions on hi ha estimació es caracteritzen per buscar la proximitat de l'altre i sentir-nos més segurs quan el tenim a prop.

[intext1]

Segons el psicòleg **John Bowlby** els vincles que formem amb els nostres pares/mares quan som petits, determinen en gran part la nostra manera de relacionar-nos amb els altres i també de mostrar afecte. Per arribar a aquesta conclusió va dur a terme diversos estudis, juntament amb altres psicòlegs, en què va observar les interaccions entre mares i fills.

Després d'analitzar els resultats va concloure que en funció de l'afecte mostrat durant la infància, les persones desenvolupen una determinada conducta i també poden tenir certes pors i inseguretats. Segons John Bowlby **hi ha 4 tipus d'afecte diferents els quals l'experta Maria Esclapez ha resumit molt bé al seu Instagram. Us portem les característiques de cada un d'ells: amb quin us sentiu identificats/des?**

[nointext]

Afecte segur

Gaudeixes de la intimitat en una relació.

No et preocupes constantment pels pensaments que té l'altre sobre tu.

En les relacions afectives, et sents correspost.

Si has de trencar una relació, acostumes a acceptar-ho encara que et faci mal.

T'agrada tenir el teu espai i saps donar espai a la teva parella.

Afecte ansiós

Bases el teu benestar en la relació.

Tens por que l'altra persona et deixi.

Sents que necessites estar constantment amb la teva parella.

Quan no estàs amb la teva parella, et preocupes sobre coses de la relació.

De vegades busques diferents significats a les coses que diu la teva parella.

Quan ho deixes amb algú, pateixes molt.

Afecte evasiu



Et mostres distant.

De vegades t'atabales quan hi ha molts moments d'intimitat.

Et resulta complicat expressar les teves emocions i els teus objectius.

Estar molt unit emocionalment a algú, et fa sentir incòmode.

Acostumes a tenir relacions superficials.

Afecte desorganitzat

Acostumes a mantenir relacions d'amor/odi.

Les teves relacions solen ser dramàtiques/conflictives.

Sols tenir alts i baixos emocionals.

De vegades sents que el que penses i el que fas no tenen connexió

Et costa tenir moments d'intimitat, però alhora tens por de ser abandonat.

[intext2]

[ficentrareport]