



És o no és responsabilitat afectiva?

Les claus per tenir relacions sanes

En un món on les relacions humanes són cada cop més complexes i canviants, parlar de **responsabilitat afectiva** és més important que mai. Amb l'arribada de les xarxes socials, les aplicacions de cites i la facilitat per connectar-nos amb altres persones, les relacions -ja siguin d'amistat, sentimentals o familiars- han evolucionat i sovint es gestionen d'una manera més ràpida i impulsiva. Això fa que sigui fàcil caure en comportaments que poden afectar emocionalment els altres sense que en siguem realment conscients.

Però, què vol dir exactament tenir **responsabilitat afectiva**? La responsabilitat afectiva és la capacitat de ser conscient de com els nostres actes, paraules i actituds poden afectar emocionalment les persones que ens envolten. Això no vol dir que haguem de posar els sentiments dels altres per davant dels nostres en tot moment, sinó que es tracta de trobar un equilibri: expressar com ens sentim, ser sincers i coherents, però sempre amb respecte, empatia i consideració per l'altra persona.

Exemples de responsabilitat afectiva:

Comunicar-te amb respecte: Si tens un problema amb algú o no estàs còmode en una relació, és millor parlar-ho obertament, però amb cura. Per exemple, si no vols seguir veient una persona, no desapareixis sense dir res (el famós "ghosting"); en lloc d'això, explica-li amb sinceritat i amabilitat com et sents.

Escoltar els altres: Tenir responsabilitat afectiva significa que no només penses en els teus sentiments, sinó també en els de l'altra persona. Per exemple, si algú et diu que està molestat o trist per alguna cosa que vas fer, l'escoltes sense posar-te a la defensiva, i tractes d'entendre com es sent.

Donar suport emocional: Si algú a qui estimes està passant un mal moment, tenir responsabilitat afectiva vol dir que estàs allà per escoltar-lo i donar-li suport, sense jutjar-lo o fer que se senti pitjor.

Exemples de falta de responsabilitat afectiva:

Fer "ghosting": Això passa quan deixes de respondre missatges o t'allunyes d'algú sense donar



cap explicació. Això pot fer que l'altra persona se senti confusa o ferida, perquè no sap què ha passat.

Dir les coses de manera cruel: Ser sincer no és una excusa per fer mal als altres. Per exemple, si ja no t'agrada algú, és millor no dir-ho amb frases com "ja no t'aguanto" o "ets massa pesat/a". És important trobar una manera de comunicar els teus sentiments sense fer mal a l'altra persona.

No assumir responsabilitat pels teus actes: Si has ferit algú i dius coses com "no és culpa meva si t'has sentit així", això és un exemple de no tenir responsabilitat afectiva. Encara que no volguessis fer mal, és important reconèixer com s'ha sentit l'altra persona i mostrar empatia.