



CONSELLS | Redacció | Actualitzat el 06/04/2020 a les 06:00

«No puc parar de donar voltes a les coses. Què faig?»



A continuació llegiràs la consulta d'una noia enviada al Consultori d'Adolescents.cat. El text és el que ens ha enviat:

Usuària d'Adolescents.cat

Aquest confinament està fent plantejar-me moltes coses i donar-li voltes a tot i m'he adonat que realment no estic vivint la vida que m'agradaria tenir. A dia d'avui podria dir que no tinc ni una persona en la qual confiar plenament i em sento com una antisocial que no se sap relacionar. A més no fa gaire vaig acceptar que no era hetero i tinc por d'haver-la cagat. En conjunt, que ara mateix sóc un drama i no sé com deixar de ratllar-me i fer-me olles.

RESPOSTA:

Hola! Aprofita aquest temps per autoobservar-te i analitzar com ets i com et sents. Pel que fa a la vida que t'agradaria tenir, posa't alguns reptes en un any vista, per exemple, el juny del 2021,



què vull aconseguir? A veure què et proposes! Per altra banda, si no et ve de gust relacionar-te gaire i no ho necessites, no ho facis!! No hi ha cap obligació. Finalment, si la teva orientació afectivo-sexual encara no està definida o bé la vas definint amb el temps, no hi ha cap mena de problema!! L'important de les etiquetes és que ens ajuden a entendre'ns. Si una etiqueta ens porta "problemes" i no ens fa sentir bé, no és una bona etiqueta, val? Per tant, tens tota la llibertat d'adaptar-la al que sentis, d'acord?

La Laura Centellas ha moderat el missatge amb el suport de la Laia Sala, psicòloga experta.

Si us està costant gestionar la distància amb la vostra parella, si us sentiu més angoixats/des de l'habitual o si necessiteu consell sobre com afrontar el confinament, podeu escriure de manera anònima al nou consultori de Confinats. Una persona experta resoldrà els vostres dubtes gratuïtament.

[consultori]5[/consultori]