



CONSELLS | Redacció | Actualitzat el 12/08/2020 a les 14:46

## 3 dubtes d'adolescents sobre autoestima i relacions resolts per expertes



A continuació llegiràs consultes enviades al Consultori d'Adolescents.cat que potser et poden ajudar a resoldre dubtes:

Usuària d'Adolescents.cat

### **Dificultat per relacionar-me**

Hola, sóc una noia de quinze anys i des de fa uns quatre anys que ho estic passant bastant malament. Sóc molt vergonyosa i em costa moltíssim relacionar-me amb la gent sobretot de la meva classe, ho passo molt malament sobretot en els treballs en grup que mai em sé unir a les converses i em quedo callada. Mai he dit res als meus pares, ja que em fa molta vergonya. No ho



---

sé si em podríeu donar algun consell, ja que m'aniria molt bé.

RESPOSTA:

Gràcies.

Hola! La vergonya és una emoció secundària, això vol dir que està molt influenciada pels nostres pensaments. L'emoció bàsica que hi ha al darrere és la por, i pot ser por a ser rebutjada, a ser jutjada, a no ser acceptada, a fer el ridícul... i tots aquests pensaments fan que s'activi el bloqueig com a mecanisme de protecció. La por necessita ser escoltada, que entenguem què és allò que valorem com a perill i que comencem a fer accions per reduir el perill. Això vol dir que hauràs de fer una llista de coses que et fan vergonya i ordenar-les de més complicada a més senzilla per tu. Una vegada tinguis la llista, intenta començar per la més senzilla i fes-la! De mica en mica, com una escala, aniràs agafant seguretat i confiança i podràs avançar en aquesta escala.

Una abraçada!

Usuària d'Adolescents.cat

### **Necessito ajuda, no sé que sento pel meu ex**

Des que ho vaig deixar amb el meu ex, em trobo desganada i trista. Vaig anar coneixent més a fons a un noi que ja coneixia des de fa anys però només ens felicitàvem als nostres aniversaris, durant l'any no en parlàvem més. Ell és d'Andalusia, però em va ajudar a aclarir la meva ment. Va arribar un punt on em trobava molt còmoda parlant amb ell. Ara porto set mesos amb ell, però no per això deixo d'estar desganada i trista durant la gran part dels dies. Des que estem junts, només ens hem vist un cop, ja que per la pandèmia no ens hem volgut arriscar a viatjar per ara. Estic molt bé amb ell, però, és molt gelós, pel que hi ha vegades que el meu cap dona moltes voltes per això. Fa poc, el meu ex em va escriure, i no sé què és el que sento, és un sentiment que no puc descriure'l. Hi ha vegades que el trobo a faltar, i se'm fa tot molt estrany i no sé què fer. Fa dos dies que m'ha confessat que encara sent per mi. Hi ha una amiga que em diu que potser necessitaria ajuda d'un especialista i d'altra que diu que anar a un especialista per això és molt exagerat. També he de dir que amigues de confiança en tinc dues, pel que se'm fa molt difícil poder sortir. Que em recomanes?

Gràcies

RESPOSTA:

Hola! Si vols anar a un especialista, ho has de valorar tu. A vegades, si és un aspecte molt puntual i concret es pot treballar amb poques sessions i ajuda moltíssim per no cronificar una dificultat. Així que si et ve de gust explorar aquesta via, parla-ho amb la teva família i busqueu algun/a professional. Per altra banda, pel que m'expliques, sembla que encara estàs assumint la pèrdua amb el teu ex, és a dir, estàs en ple procés de dol. I en aquest procés és natural sentir-se desganada, desmotivada i amb falta d'energia. A vegades, quan estem en moments anímics baixos, l'ajuda d'altres persones ens reconforta i ens fa sentir molt bé. Potser et demanaré que siguis honesta amb el que sents per aquest noi d'Andalusia, per poder ser clara amb tu mateixa i



---

amb ell. Sé que necessites persones al teu costat, però les normes del joc han de ser clares (amistat, rotllo, parella?) perquè si no apareixen mals entesos i us podeu fer molt mal. Intenta prendre una mica de distància i valorar quins són els teus sentiments, per on passes tu i què necessites ara mateix.

Una abraçada!

Usuària d'Adolescents.cat

### **Relació ajuda**

Hola Adolescents! Fa 1 any i mig que estic sortint amb una noia. Tot aquest temps hem estat bé, normal, excepte als inicis. Jo sóc sensible, odio els conflictes i pateixo d'ansietat. Ella és al revés que jo; impulsiva, nerviosa i sol queixar-se per tonteries i és esgotador. Mai m'ha picat ni m'ha insultat encara que estic bastant obsessionada de si un dia arriba a passar. Aquests últims dies va fatal tot; ella està molt a la defensiva per culpa de l'estrès i ansietat de la feina, la falta de diners i també pel tema virus, ja que està obsessionada en les mesures de prevenció (i es cabreja si m'equivoco en deixar algo de fora on no toca sense voler, etc.). Sempre explica problemes, res positiu, borde, a vegades poso la pota a l'ajudar o parlar i es cabreja fàcilment i no sé com ajudar-la, em sento impotent, quasi tallem fa poc perquè ella està alterada i jo absorbeixo la seva negativitat i tinc atacs d'ansietat perquè a vegades alça la veu sense insultar i no vull que vagi a més. Ella també pateix perquè estic malament per la seva culpa però quan està molt encès a vegades em fereix que em digui que no l'escolto o que no creu coses que li he dit. No pot anar al psicòleg pels diners, no sé si la seva actitud canviarà quan deixi la feina i em fa por que segueixi tant a la defensiva. Sempre sol queixar-se de tot i enfadar-se per tonteries però no estava tan malament com ara. Abans sortíem molt per la ciutat i ens afecta crec estar bastant tancades. Em fa por que aquesta actitud tan sobtada i rara se la inventi només perquè en secret vol tallar amb mi o perquè m'enganya, o que a partir d'ara ella sempre sigui així i ens perjudiqui en un futur. Que puc fer per a estar millor jo? I per a millorar la relació? Agrairia molt que em contestéssiu. Gràcies

RESPOSTA:

Hola! Gràcies per escriure'ns! És cert que el confinament, les mesures de protecció i prevenció i l'aïllament social ens han afectat psicològicament i estem més alterats i amb més malestar. Tot i així, crec que és important que puguis diferenciar si el que et molesta de la teva parella és la seva personalitat o bé la mala temporada que porta. És a dir, si tu estàs convençuda que t'agrada la seva manera de ser i que el problema és temporal (a conseqüència de la pandèmia), hauràs de tenir paciència, cuidar-la i ajudar-la. Però si el que realment et molesta i et provoca malestar és la seva personalitat (negativitat, impulsivitat,...) hauràs de valorar si vols aquesta persona a la teva vida. A vegades podem estimar molt una persona però tenir la seguretat que no ens aporta el benestar que necessitem en una relació sana. Pren-te el teu temps per valorar-ho, posa't a tu al centre i enfoca't. Què necessites tu?

Una abraçada

**Fes la teva consulta**

