



«Amiga tòxica», la consulta de la setmana

[inicentrareport]Cada setmana rebem varies consultes anònimes d'adolescents com tu que tenen problemes de tot tipus: amor, amistats, dificultats personals, estudis, sexualitat, conductes alimentàries...

Com ja sabràs si ets lector/a habitual, a El Consultori, un equip de psicòlogues i sexòlogues expertes resolen dia a dia les vostres preocupacions de manera totalment anònima. Aquí et deixem una de les consultes d'aquesta setmana.

Consulta anònima, noia de 15 anys: "Amiga tòxica?"

Hola,

Tinc una amiga a la que conec des que teníem tres anys. Sempre ens hem portat molt bé però últimament me n'he adonat que potser no és tan bona noia com m'havia pensat tots aquests anys.

Quan s'ha de prendre una decisió, ja sigui alguna cosa relacionada amb l'institut o bé quan fem alguna cosa en el nostre temps lliure, ella sempre ha de tenir l'última paraula i si no és tot com ella vol acaba muntant un drama. De vegades no sé si es creu que el món gira al voltant seu, perquè quan hem de quedar sempre sóc jo la que ha de fer sacrificis i cancel·lar altres plans si en tenia. Sempre, però sempre, vol tenir la raó. I si no la té, posa qualsevol excusa per tenir-la i convèncer la gent que la té.

Tot hi això, sempre és molt maca amb mi i mai em parla malament ni res. Només és això. No sé ben bé quin adjectiu posar-hi... Toxicitat? Manipulació?

El cas és que ja no em sento còmoda al seu costat des que va començar a fer això. Ella, però, segueix volent ser amiga meva i em va tot el dia enganxada al darrere, i si vaig amb altra gent, sempre procura que la meua atenció es centri únicament en ella. Honestament, ja no vull ser amiga seva per aquest comportament, però no sé com dir-li sense ferir-la.

Vosaltres què faríeu?

Gràcies!

Resposta de la psicòloga del Consultori:

Hola!

Doncs aquí et direm que possiblement primer has de valorar si realment vols deixar de ser amiga seva o si vols comentar-li això que et molesta per si ella ho vol/pot canviar.

Si no vols ser amiga seva, serà difícil trobar alguna fórmula que no li faci mal. Ella vol ser amiga teva, així que si tu prens la decisió de no ser-ho (que tens tot el dret), és probable que sigui dolorós (i això no ho podràs evitar).

Si vols mantenir l'amistat, hauràs de ser honesta amb ella i explicar-li com et sents. Posa exemples concrets i observa si ella reflexiona o no. Si ho vol canviar, haureu de dedicar moltes hores de la vostra relació a parlar sobre com us sentiu i a reflexionar sobre com podríeu fer les coses diferents.



Vosaltres dues heu creat una relació amb uns patrons de comportament i no sempre és fàcil sortir-ne. Per això és important posar-hi mirada, parlar-ne i buscar alternatives.

Esperem haver-te ajudat,

Una abraçada!

Si tens qualsevol por, dubte o problema ens pots escriure anònimament a través d'aquest formulari especificant si la consulta és de Psicologia general, sexualitat o alimentació i imatge personal:

[consultori]1[/consultori]
[ficentrareport]