



# «Com sé si una relació ha mort?», 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 17 anys: "Com sé si una relació ha mort?"

*Hola*

*Quin és el moment en el que una relació ja ha mort del tot? No sé si seguir lluitant per la meva.*

*Moltes gràcies*

### Resposta de la psicòloga del Consultori:

*Hola!*

*Doncs una de les senyals és aquesta: plantejar-te si la relació està viva o no. Una altra senyal té a veure amb si aquesta relació t'aporta benestar, calma i seguretat. A vegades quedem enganxades a relacions perquè hi ha afecte, però no ens fa sentir aquest benestar. I finalment, una altra senyal pot tenir a veure amb el futur: em fa il·lusió estar amb aquesta persona? Sento que hi ha futur? o sento que tard o d'hora s'acabarà?*

*A vegades sentim que no podem tirar la tovallola perquè hem invertit molt temps i/o energia en una relació, però si no ens fa sentir bé... és moment de prendre una decisió.*

*Esperem haver-te ajudat!*

Laia Sala, psicòloga infanto-juvenil.

**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]