



# «No m'agrada com sóc», 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: "No m'agrada com sóc"

*Hola, em vau respondre un dubte que tenia i em vau dir que respongués les següents preguntes així que a això vaig:*

*- No ens expliques gaire el teu context, però a part de tu, hi ha quelcom més a la teva vida que hagi canviat? Doncs sí, tot. Ens van barrejar les classes i jo en la que estic ara em sentia sola ja que tenia amigues però tampoc com l'any passat. Em vaig mig enfadar amb la meva millor amiga (més que res perquè passava de mi i m'ignorava però jo no podia allunyar-me) i al final ara som amigues i prou. He començat a pensar que no valc per res, mode síndrome del impostor i baixa autoestima.*

*- Hi ha alguna situació diferent o preveus que hi hagi canvis d'aquí uns mesos? Primer que em donaran les notes d'aquest trimestre i SÉ que seran pintors que l'any passat.*

*- I, per últim, potser caldria analitzar d'on neix aquesta exigència per ser responsable, treure bones notes i evitar les malifetes. Per què necessites ser una "bona nena"? Què creus que passa quan et comportes més "passota"? Jo crec que ve de que tota la vida ho he estat, sempre m'ons pares em deien col que ser bona persona, treure bones notes i tal i doncs neix de tota la vida. Quan sóc passota simplement passo de coses que abans considerava importants i no m'agrada.*

*Moltíssimes gràcies per tot!*

## Resposta de la psicòloga del Consultori:

*Hola!*

*Gràcies per respondre!*

*Doncs amb les teves respostes, ens fas pensar que estàs passant una "mala temporada", i que segurament les teves emocions no t'ajuden a estar focalitzada en els estudis.*

*Sovint, quan tenim malestar emocional, el mateix dolor ens fa tenir "impulsos de destrucció", com una necessitat de trencar-ho tot. I potser aquest sentiment quadra amb el que ens estàs compartint.*

*Les classes son un espai molt important en la nostra vida adolescent i ocupen moltes hores del dia. Si en aquest context no estem bé... fàcilment apareixeran pensaments de "passota" o poc compromís.*

*Així doncs, potser primer hauríem de centrar-nos a curar aquesta ferida. Parla'n i comparteix el teu*



---

*malestar amb persones del teu entorn. Deixa que surti aquest sentiment de buidor. I si necessites ajuda professional per ordenar tots els pensaments, demana-la.*

*Nosaltres seguim aquí pel que necessitis,*

*Una abraçada!*

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]