



«Amistats tòxiques» 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 20 anys: "Amistats tòxiques"

Com saps si una amistat ha sigut tòxica i com pot influir en la relació actual? Pot generar dependència? Pot ser que les dues parts tinguin dependència l'una de l'altre?

Resposta de la psicòloga del Consultori:

Hola!

El terme "amistat tòxica" és una manera de posar sobre la taula que hi ha hagut conductes desagradables i de falta de respecte dins la relació.

No ens acabes d'explicar la situació i per això ens és difícil donar-te una resposta molt precisa, però sí, pot generar depència o co-dependència (quan ambdues persones senten dependència de la relació).

Generalment en una relació d'amistat diem que és tòxic totes aquelles conductes relacionades amb l'exclusivitat i la possessió ("només pots tenir un/a millor/a amic/ga"), de control ("amb qui parlaves si estaves en línia?") i de gelosia ("no m'agrada que quedis amb aquella persona").

També hi entrarien mecanismes de manipulació psicològica com la salvadora "gràcies a mi no estàs sol/a", "és que ets un desastre", "sempre fas coses malament", "ningú voldria tenir amistat amb tu", "tot el que hem passat junts no té valor?"....

Si vols explicar-nos amb una mica més de detall el que et preocupa, estarem encantades de respondre't!

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]