



«No puc oblidar-lo» la consulta de la setmana

[inicicentrareport]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 14 anys: "No puc oblidar-lo"

Fa 3 mesos que ho vaig deixar amb el meu nòvio que per a mi era l'altra meitat meva, quan ho vam deixar no va acabar gaire bé. Des que ho vam deixar, només hem parlat quan jo li vaig obrir un dia a instagram per si podriem arreglar les coses. Algun cop ens mirem perquè va amb mi a classe. Els seus amics em diuen que no vol saber res de mi. Però jo sé que al fons no em parla perquè té molt orgull.

Què hauria de fer? Anar-li a parlar?

No sé què fer i em trenco molt el cap perquè em dol moltíssim perquè a mi em continua agradant.

Resposta de la psicòloga del Consultori:

Hola!

Ostres... ens sap greu que hagis viscut aquesta ruptura... no és fàcil portar el dolor i pot arribar a ser molt intens.

A vegades necessitem explicacions i a vegades ens enganxem a falses il·lusions que tornarem a ser parella... Però pel que ens expliques sembla que ell ara no vol apropar-se a tu. Així que ho hauràs de respectar...

Des d'aquí t'animem a respectar les 4 distàncies:

- distància física - evitar trobar-lo, mirar-lo, buscar-lo entre els passadissos
- distància virtual - deixar de seguir-lo a xarxes o buscar la forma que no t'aparegui en les històries si mires alguna xarxa.
- distància mental - posar el focus en tu. En comptes de pensar què deu estar fent i com s'està sentint, posar el focus en tu. I tu? En què estàs pensant? Què necessites? Fes allò que vulguis i que necessitis.
- distància emocional - amb el temps el dolor es farà menys intens...

Des d'aquí t'enviem una abraçada! Escriu-nos sempre que ho necessitis.

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]