



# «Trobada amb l'exparella» 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 18 anys: "Trobada amb l'exparella"

*L'altre dia la meva exparella em va dir de quedar i com que vaig ser jo la que va dir d'acabar com amics vaig acceptar. Era la primera vegada que ens veiem de manera planejada tot i que havíem coincidit casualment un dia al tren. La trobada va anar bé, tot i que va haver-hi moment incòmodes o bé que ens sortia fer coses (gestos afectuosos) amb l'altre pel costum (suposo). Pensava que no m'afectaria, però he estat tot el dia pensant en ell i les coses que vam fer o dir. Semblava que no havia passat el temps i tinc un sentiment de buit i la necessitat de tornar-lo a veure, no sé si és per la nostàlgia o que. Vull tornar-lo a veure i que m'expliqui les seves coses i jo les meves, tinc por de tornar-me a "enganxar" perquè realment han passat 2/3 mesos des que ho vam deixar i no vull precipitar-me. Creieu que hauria de tornar a quedar amb ell en un futur i deixar que les coses flueixin?*

## Resposta de la psicòloga del Consultori:

*Hola!*

*El que expliques és molt comú en una retrobada amb l'exparella. Apareix la nostàlgia, els records, i tot el que heu compartit. I és natural sentir aquesta buidor i aquestes ganes de tornar-lo a veure.*

*Però, per pensar en una nova trobada és important que responguis a una pregunta:*

- *Què et va portar a decidir trencar la relació?*
- *Això segueix igual o hi ha hagut canvis? (realment hi ha hagut canvis profunds en només dos mesos).*

*Pensa-hi i, si vols, ens tornes a escriure ;)*

*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]