



«No supero al meu ex» 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: "No supero al meu ex"

Trobo a faltar al meu ex, vam tallar fa gairebé un any i no l'havia trobat a faltar fins fa un mes o així. Parlant amb un amic me n'he adonat que segueixo una mica pillada (l'amic també és amic seu) i clar, jo no el vull buscar perquè desde que ho hem deixat sempre faig el primer pas jo quan iniciem una conversa, després ell sí que treu coses per parlar però no m'obra mai, potser perquè vaig ser jo qui el vaig deixar, però ell no em contacta mai a menys per felicitar-me. Se d'algunes coses que m'han arribat que ell no m'ha oblidat del tot, però no em busca, i des que ho hem deixat no ens hem vist, cosa que potser es una senyal. No sé què fer perquè podria tenir algo amb un noi del meu poble però no sé si tallar-ho pel que sento pel meu ex o seguir endavant.

Resposta de la psicòloga del Consultori:

Hola!

Gràcies per escriure'ns.

Molt sovint sentim nostàlgia per relacions passades i trobem a faltar el que teníem.

Si la relació que teníeu era sana i us estimàveu intenta parlar amb ell i explicar-li com et sents, sense por i sense tabús.

Si la relació era tòxica i ho vas deixar perquè no us tractàveu bé, suposo que la millor opció serà deixar-ho enrere i començar de nou.

Només tu sabràs què és el millor per a tu a llarg termini, però expressa el que necessitis expressar.

Espero haver-te ajudat.

Estrella Dorca, psicòloga 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]