



«La meva amiga narcissista» 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 13 anys: "La meva amiga narcissista"

Sóc una noia de 2n d'ESO. Al meu grup d'amigues sóc 3, jo, la meva millor amiga i una altra noia, que li posarem maria, la maria i jo hem set amigues de petites però no molt properes, no obstant, al començar l'institut, es va començar a juntar amb la meva millor amiga i jo. Ens hem fet molt properes i sento que amb ella puc ser jo mateixa, l'únic és que fa potser una mica menys d'un any, la maria s'ha estat comportant d'una manera extranya. Les tres són molt intel·ligents i també són bastant tosudes, però és com si ella sempre intentés convencens de que ella té la raó. També passa que les tres no és que tinguem moltes curves i ella sempre està dient que ella amb el seu super cul i la seva cintura diminuta mai li van bé els pantalons i quan li donem idees i solucions, diu que no ho podem entendre perquè a nosaltres no ens passa, ja que no tenim cul. No és que ens molesti molt però al final cansa i ho hem parlat amb amics per veure si ens podien ajudar però no sabem que fer, també es pensa que sense nosaltres seria la més popular del curs i que tindria molts amics quan en realitat la única raó per la que no som populars és perquè ella és molt pija i no li cau bé a ningú, cosa que mai he arribat a entendre. Una altra cosa que també passa és que jo i la meva millor amiga són molt gracioses i ens agrada fer broma amb les coses i moltes vegades ella no les enten i ens diu que som tontes i encara que no ho sembli, fa mal quan algú no enten les conyes. Bàsicament jo i la meva millor amiga no sabem que fer i no sabem com dirli sense arruinar la nostra amistat ni que les coses siguin incòmodes.

Resposta de la psicòloga del Consultori:

Hola consultora!

Gràcies per escriure'ns!

Ens arriben moltes consultes relacionades amb l'amistat, i és veritat que a l'adolescència les relacions amb els amics són un pilar molt important de la nostra vida.

Pel que m'expliques, la teva amiga "Maria" deixa anar comentaris desagradables i que no t'agraden, així que el més lògic i recomanable en aquest cas és començar a posar límits.

Si per exemple et diu que "per culpa vostra no soc popular", pots contestar-la perfectament i educadament que si vol pot provar d'anar amb un altre grup si el que vol és ser popular.

Si us critica quan feu bromes, ella s'ho perd, sou vosaltres les que esteu gaudint d'un bon moment i de les "conyes".

Si us insulta dient que sou "tontes", li pots preguntar que si per fer una broma una persona és ser tonta, o també en que es basa per dir-vos tontes.

No et quedis callada, posa límits, sempre de manera educada i respectuosa, però no t'ho guardis per tu perquè sinó ella sempre continuarà fent aquests comentaris despectius cap a vosaltres.

Posar límits no vol dir deixar de ser amigues, posar límits és respectar-se a una mateixa i fer que la respectin.

No cal ferir a ningú, sinó practicar la comunicació assertiva: dir les coses que et molesten però ben dites, sense insultar ni menysprear.

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]