

«Socialitzar i noves etapes», 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 18 anys: "Socialitzar i noves etapes"

Hola, solament dir que em considere una persona sociable però d'ací uns mesos vaig a començar la uni i és una etapa nova per a mi. Jo pense que això de fer amics és un poc com en l'amor romàntic: no es busca, es troba. I a estes altures considere que els meus amics (la meua família, germans i 2 amics) ja està feta.

En si, això d'anar de festa a mi no m'agrada gens, em molesta anar a les discoteques i sé que quan vaja a la uni lo únic que vull és anar a la uni a estudiar i tornar a casa.

Tot és perquè a casa me senc relaxada i clar la uni és un entorn nou i em posa nerviosa però sé que en passar la primera setmana ja m'hauré acostumat a la uni i segurament sols voldré anar a casa.

En si, jo soc prou quadriculada i a vegades massa però no m'arrepentisc ho asumisc. Tampoc m'anava a obligar a algo que sé que em pot crear ansietat i nerviosisme com anar de festa. Jo tinc la meua vida professional prou planificada i estic prou segura de que quan treballi és on em sentire a gust ja que una vegada m'agafen ja m'acostumaré.

Jo volia saber si esta bé que pense tant en el futur, perquè jo aprofite el present però haig de tenir les coses planificades per estar calmada.

També en l'àmbit amorós bàsicament 0 experiències i sé que no m'haig de calfar el cap... tinc 18 anys, encara em queda molt. Preferisc estar as oles que en males relacions però el que em preocupa és que magradaria viure estes relacions com les pel·lícules i sé que no és tan fàcil, que s'han de treballar. Però jo voldria trobar eixa connexió tan fantàstica entre dos persones i que la relació isga endavant.

Em fa por que en el cas hipotètic que comence una relació amorosa tinga tanta por i inseguretat per la incertesa futura de la relació. Per una altra part, sé que si no trobe lamor romàntic no passaria res però m'agradaria.

En fi, seria això (perdo per fer-ho tan llarg) i és normal que a l'inici d'una etapa nova vullga anar a la uni sols a estudiar i després anar-me'n a casa on em puc relaxar? Està bé que siga tan quadriculada? I sé que una vegada prenc una decisió no me isc, jo sóc de rutines i sé que en la uni faré això.

Gràcies per atendre'm i agafar el temps necessari per ajudar-me.

Resposta de la psicòloga del Consultori:

Hola!

Gràcies per compartir totes les teves inquietuds amb nosaltres!

Anem a pams:

- Si necessites un temps per adaptar-te a situacions noves, és natural que, de moment, només vulguis anar a la uni a estudiar i tornar ràpid cap a casa, ja que sents que casa és un lloc segur. Està bé que no et forçis els primers dies en fer res que no et vingui de gust. I està bé que et prenguis el teu temps per adaptar-te al nou entorn.

- Pel que fa a les amistats, si amb la teva família i els teus amics en tens prou, ja està! A vegades ens posem pressió de tenir un cercle social molt gran i potser no el necessitem. El que sí que et proposem és que busquis companys i companyes d'estudi. Persones amb qui t'hi entenguis per compartir dubtes o treballs de la uni. Segurament no els coneixeràs el primer dia de classe i necessitaràs unes setmanes per detectar aquelles persones més afins a tu i començar a parlar-hi ;)

- Tenir el futur planificat no és dolent, ens dona una guia a l'hora de prendre decisions. Però és important que aquesta planificació no esdevingui una presó. Per exemple, si després d'un trimestre et ve de gust quedar-te a prendre algo amb els teus companys/es però havies planificat anar a casa, que aquesta planificació no et privi de fer allò agradable. Fes petits exercicis de re-valoració de la situació i dels objectius.

- Finalment, tema romàntic serà com amb les amistats. Potser hi ha alguna persona que t'atrau des del principi o potser és algú amb qui hi parles sovint. Llavors, segons vagi avançant la relació, ja aniràs veient si aquesta persona et fa sentir bé, si et continua agradant i si et sents valorada. I caldrà acceptar que el principi de la relació tindrà un punt d'incertesa.

Esperem haver-te ajudat!
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]
[ficientreport]