«Com sé si una relació ha mort?», la consulta de la setmana

[inicicentrareport]Cada setmana rebem vàries 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: "Com sé si una relació ha mort?"

Hola

Quin és el moment en el que una relació ja ha mort del tot? No sé si seguir lluitant per la meva.

Moltes gràcies

Resposta de la psicòloga del Consultori:

Hola!

Doncs una de les senyals és aquesta: plantejar-te si la relació està viva o no.
Una altra senyal té a veure amb si aquesta relació t'aporta benestar, calma i seguretat. A vegades quedem enganxades a relacions perquè hi ha afecte, però no ens fa sentir aquest benestar.
I finalment, una altra senyal pot tenir a veure amb el futur: em fa il·lusió estar amb aquesta persona? Sento que hi ha futur? o sento que tard o d'hora s'acabarà?

A vegades sentim que no podem tirar la tovallola perquè hem invertit molt temps i/o energia en una relació, però si no ens fa sentir bé... és moment de prendre una decisió.

Esperem haver-te ajudat!

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]