

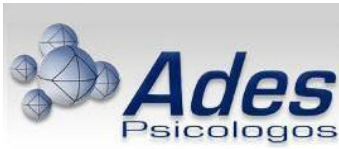


---

En la etapa de la adolescencia la persona está en un proceso de cambio y autodefinición; preguntas como ¿Quién soy? ¿Cuál es la decisión correcta? ¿Qué pensarían de mí mis amigos si supieran...? ¿Y yo, qué debería pensar?... Ante cada nueva experiencia el adolescente construye su organización interna, revisa sus impulsos, habilidades, creencias, historia: en una palabra, su identidad. La adolescencia es en sí una fase de crisis en la que el infante va dando paso al adulto, mientras se debate entre el deseo de independencia y el miedo a enfrentarse a una nueva realidad física, emocional y cognitiva, y hacerlo a solas.

La búsqueda de referencias es incesante, la necesidad de pertenecer a un grupo diferente, propio, que les defina, es una motivación que lleva a la persona en esta edad a poner en ello una gran cantidad de energía. La preocupación es constante, y los retos que se perciben son muchos, todos muy importantes que parecen exigir todos los recursos disponibles. Esta búsqueda a veces dificulta el desarrollo apropiado de otras actividades necesarias como los estudios o procesos más globales para la persona como la socialización o la organización del tiempo ¡Son tantas cosas que hacer! Y las energías tienen un límite.

Los problemas que tienen que ver con las relaciones con los padres, los amigos, la dificultad para planificar y el constante desafío a lo establecido, tienen sentido cuando pensamos en una persona que empieza a reconocer sus propios recursos al tiempo que vive sus limitaciones. Para cualquier persona, mirar a la vida todas las mañanas con la duda en la mente, en el cuerpo, en la emoción y en las relaciones sería un desafío. La adolescencia es, por encima de todo, un enorme desafío.



---

Uno de los objetivos básicos de la psicoterapia en esta etapa es ayudar al adolescente a integrar aspectos cognitivos, afectivos, sociales y corporales, todos ellos cruciales para cualquier individuo en la formación de su identidad.

En un momento de transición como este, y por tanto de búsqueda, el terapeuta acompaña a la persona en su crecimiento y en el descubrimiento de nuevas formas de relación; atendiendo especialmente y cuidando el ritmo, valorando los afectos y pensamientos, muchas veces vividos como contradictorios, dotando de herramientas para las relaciones sociales, tan importantes para el o la adolescente. En definitiva, a través de la construcción de una relación terapéutica de contacto, caracterizada por un lado por la implicación, y la sintonía y por otro por el compromiso de cambio, presentes tanto en el trabajo individual como en el trabajo relacional de grupo.