



TERÀPIA GESTALT ADOLESCENTS

Sovint es creu que la paraula adolescent prové etimològicament de “dolor”. En realitat, prové del verb en llatí “**créixer**”. Acostumem a veure aquesta etapa de la vida com una època de conflicte tant amb un mateix com amb tot allò que s’ha conegut fins al moment, de crisi. En realitat, com diu **Evania Reichert**, psicoterapeuta especialista en infància i adolescència, aquesta etapa és una gran oportunitat per assolir les capacitats que van quedar pendents a la infància, i per travessar carències que provenen de les etapes anteriors. Per exemple, l’**autonomia** que “es lluita” a la adolescència, ajuda a assentar la autonomia pròpia de la etapa (segons Erikson) dels 18 mesos als 3 anys.

L’adolescent es troba lluny de la seva infantesa i davant d’un abisme adult que tot i que pot ser molt enriquidor, genera sovint por i confusió. Tenir una **mirada cap al potencial del adolescent**, alhora que amb un **entorn contenidor i que posi els límits adequats**, el pot ajudar a explorar el món i a sí mateix amb major confiança i assentar unes bones bases per a l’edat adulta. Alhora, implicar a la família en aquesta mirada potenciadora i contenidora, ajuda a **obrir els canals de comunicació i reduir l’impacte dels conflictes que apareixen a nivell familiar**.



El treball que proposo s'emmarca dins la relació de confiança entre el/la jove i jo, alhora que es pacta la participació puntual de la família per tal de intervenir amb totes les eines disponibles sobre la situació que es consulta.

La **Teràpia Gestalt** estar focalitzada en quatre punts principals:

- **Responsabilitat:** La persona com a responsable del seu procés. Aquesta apropiació de la responsabilitat és el que permet ser el propi motor de canvi, alhora que empodera el fer-se càrrec de la pròpia existència i les pròpies decisions.
- **Aquí i ara (presència):** Tot el procés de transformació es porta a terme ampliant la consciència del moment present. És en el present on té lloc tot allò que ens succeeix, fins i tot aquells aspectes del passat que estan pendents de resoldre, tenen una repercussió present que és des d'on es pot abordar.
- **Capacitat d'adonar-se:** A mesura que anem posant atenció al cos, al moment present i parant el discurs mental, va apareixent el contingut que sovint està inconscient, generant així l'oportunitat transformar-lo.

- **Integració:** A mesura que es va ampliant la consciència, podem veure parts nostres abans negades o rebutjades, augmentant la nostra capacitat d'acceptar-les i integrar-les en nosaltres, disminuint així la nostre sensació de conflicte intern i esdevenint persones més autònomes i complertes.

Com treballem

Quan es tracta d'un adolescents en teràpia, hi haurà una entrevista prèvia amb la família i un treball paral·lel, per tal de mantenir-los informats i modificar actituds conjuntament. La Teràpia Gestalt és una teràpia continuada que la durada es determinarà en funció de les necessitat de cada cas.