



TERÀPIA EXPRESSIVA PER 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**.



La **TERÀPIA EXPRESSIVA** pretén acompanyar a l'adolescent amb les seves inquietuds, expressar les emocions i les seves necessitats a través de diferents tècniques expressives: arteteràpia, el moviment i el cos.

L'arteteràpia és una tècnica usada des de moltes branques de la psicologia. El que pretén es ajudar a la solució de conflictes mitjançant qualsevol tipus d'art. (pintura, escriptura, manualitats, teatre)

Pels adolescents que no es senten especialment dotades per l'art igualment pot significar una bona tècnica ja que aquesta no cerca la perfecció ni la bellesa en si, sinó que es centra en la capacitat expressiva del que s'ha fet.

El contacte amb el nostre vessant artístic ajuda a:

- A contactar amb el nostre món simbòlic
- A poder manejar els nostres conflictes
- A la lliure expressió
- A augmentar el nostre sentit d'autoeficàcia.



El cos és un element important alhora de gestionar les nostres emocions. Tant el moviment, la respiració ajuda a comprendre el nostre estat emocional, com per exemple a vegades la impulsivitat de l'adolescent. Per tant, tècniques com la respiració, la meditació i el moviment i expressió de les emocions ajuden alliberar-nos i connectar amb nosaltres mateixos.

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 Expressiva és una teràpia continuada on la durada es determinarà en funció de les necessitats de cada cas.