DO CONFLITO À DESCOBERTA

Adolescência



RECORDO A MINHA ADOLESCÊNCIA COMO O PERÍODO MAIS RICO EM SONHOS DA MINHA VIDA E O QUE TAMBÉM ME TROUXE A MAIOR SENSAÇÃO DE NÃO-PERTENÇA E DE ME ENCONTRAR PERDIDA. CREIO QUE É (QUASE) SEMPRE ASSIM PARA TODOS NÓS. É POR ISSO QUE TRABALHAR COM JOVENS E ADOLESCENTES É UMA PAIXÃO PARA MIM.

ISABEL GONÇALVES
Ass. Social (M.CSH) - Orientação Pessoal e Familiar (*Life Coach*)
Formação e Mentoria em Desenvolvimento Pessoal e Humano
Site: www.harmonizando.com
Telef: 964 480 280

Quando os conheço começo por congratulá-los, pois têm hoje oportunidades que antes não existiam. Os anteriores grupos de ajuda inscreviam-se quase exclusivamente em processos clínicos e terapêuticos, e não de crescimento prospetivo rumo a uma maior plenitude pessoal. Poder hoje sentar-se entre pares sob a orientação de alguém mais experiente e fazer novas aprendizagens colocando dúvidas, questões e angústias – em espaços sem objetivo terapêutico ou moralista e totalmente isentos de avaliação – é uma fonte inesgotável de autoconhecimento, sabedoria e empoderamento consciente.

Os jovens raramente colocam questões de forma aberta aos seus familiares mais próximos. A tendência é para o fazerem entre si (nesses processos em que um cego conduz outro cego) ou simplesmente vivenciarem as suas experiências em silêncio, no mais íntimo de si mesmos. Entregues aos seus "fantasmas", aos seus medos, dúvidas e inseguranças. As escolhas são experimentações heroicas e por vezes alicerçadas em dor,



desilusão ou fracasso. Todas as experiências são válidas e uma fonte de aprendizagem pessoal, mas frequentemente alimentam inseguranças pessoais e medos que perduram ao longo da vida, limitando-os para novas e positivas oportunidades. É possível crescer evitando a dor, para si e para os próximos, de determinadas experiências.

PROMOVER A DESCOBERTA INTERIOR

Os jovens adolescentes entre 12/13-17 anos vivem numa *no man's land* (terra de ninguém), desidentificados dos valores e padrões culturais da infância e simultaneamente incapacitados de se afirmarem enquanto adultos, fazendo escolhas autónomas como desejariam. Vivem entre dois mundos. É uma fase de muitas tensões internas e com o mundo exterior. Nas tribos e nas comunidades ancestrais em que se preservam ainda alguns traços culturais prevalecem os grupos iniciáticos, em que os jovens são lenta e naturalmente preparados nesta fase de transição para a vida adulta. Sem grandes sobressaltos. A minha experiência de crescimento e de trabalho em África mostrou-me isso mesmo. Mas entre nós isso foi perdido.

O ensino de temas essenciais abordados nos conteúdos da disciplina hoje designada de Cidadania assenta numa estrutura formal e frequentemente distante que não motiva realmente os jovens para uma participação consciente. É preciso sentar em grupo, em círculo, criar um espaço seguro referencial, fomentar entre eles um espírito de pertença e de partilha onde haja crescimento. É preciso transmitir-lhes condições de abertura e confiança para promover, de forma lúdica e divertida, a certeza de que são seres maravilhosos, independentemente do que consideram ser as suas "fragilidades", limitações ou incapacidades. Este é um processo gradual de descoberta interior, tecendo e fortalecendo laços de segurança pessoal, amor-próprio, autovalorização e consciência global, melhorando inexoravelmente o padrão das relações que estabelecem consigo, com os outros e com a vida.

Rumo a um novo *mindset*

Tenho sempre abertos dois grupos que (re)iniciam em outubro:

1. Fase inicial – Os *Playshops* de Autoempoderamento para Jovens e Adolescentes "Mudo a Minha Vida e Conquisto os meus Sonhos" (13-17 anos) - métod. HYL®
2. Fase de desenvolvimento – Os *Ateliers* de Valorização Pessoal para Jovens (13-17 anos) – "Tou Bem Comigo e com a Vida"

Nestes fóruns, os jovens tendem natural e espontaneamente a abandonar velhos padrões de crenças limitadoras e as inseguranças pessoais que deles decorrem, e a abraçar um novo *mindset* que os liberta, empodera e os torna mais alegres, positivamente confiantes e, porque não, globalmente amorosos. Crescem em motivação e em desempenho. Passam a sentir que de novo "pertencem", mas agora a si próprios, alimentando assim e em simultâneo a consciência do *Self* e do Todo, em plena consciência de escolha e de responsabilidade própria.