

## A busca pela identidade durante a adolescência



*O que é autenticidade e como desenvolver a identidade na adolescência de forma saudável*

Ser uma pessoa autêntica pode ser entendido como se aproximar do que diz mais respeito a si mesmo, ser verdadeiro consigo e com o que você acredita e agir de acordo. Dentro da ideia de autenticidade como pessoa, existe a criação de um senso de identidade que precisa ser desenvolvido. Segundo Ana Carolina D'Agostini, mestre em Psicologia Educacional, e gerente de conteúdo do Programa Semente, essa identidade começa a ser formada de forma mais intensa durante a adolescência.

Esse período pode ser muito confuso e conturbado para a maior parte dos jovens, em parte porque há um sentimento de estar perdido durante o início da adolescência. Na infância, tudo é muito mais controlado, e a identidade dos jovens é moldada pelos familiares: o que vestir, o que comer, como arrumar o cabelo. Por isso, além de todas as mudanças físicas e psicológicas que vêm com a faixa etária da adolescência, Ana Carolina explica que há um luto em relação à infância que causa as flutuações de humor e as mudanças bruscas dessa fase. “Por mais que tenham muitas coisas que são interessantes nessa fase da vida, também requer muita adaptação. Mudanças nunca são simples de lidar porque elas exigem desafios em todos os níveis.”

Por isso, a adolescência é comumente associada ao período em que as pessoas não sabem exatamente quem são, do que gostam ou o que querem para seu futuro. Sentimentos como a falta de confiança e a tendência de ser facilmente influenciado pelos outros também são latentes e comuns nesse período, até que se forme esse senso de identidade e autenticidade.

### **Como desenvolver a identidade de modo saudável**

A adolescência é uma fase da vida que costuma vir cercada de muitos desafios e conflitos, principalmente com a família, pois é o momento em que o jovem se questiona o quanto se

identifica com a maneira como aqueles familiares vivem e pensam. Para Ana Carolina, esse período é crucial para a construção de quem a pessoa é, e o que a torna única. Gostos, preferências, pontos fortes e pontos a desenvolver, onde se encaixa em grupos sociais no mundo, quem gostaria de ser um dia.

“A identidade não é uma descoberta que um adolescente faz em determinado momento. É uma jornada, é um processo, e é importante que haja um momento de autoconhecimento, seja em processo de psicoterapia, seja explorando as coisas que gostam na escola - diferentes esportes, como se sentem com diferentes amigos, que tipos de música gosta de ouvir.” Logo, quando o adolescente se coloca em condições de abertura ao novo, tendo contato com as suas emoções, com seus valores e interesses, mais ele vai conseguir responder à pergunta: quem sou eu?

Além da experimentação e curiosidade saudável, ela também recomenda tentar a auto expressão. Seja por meio de arte, se envolvendo em atividades em grupos e comunidades, pois o senso de pertencimento também é crucial nesse momento, poder falar e se expressar abertamente, esse espaço seguro é fundamental para que essa “jornada” de autoconhecimento seja a melhor possível. Ana Carolina também afirma que, se possível e necessário, buscar apoio psicoterápico pode ser muito útil, justamente por ser um estágio de desenvolvimento mais delicado.

### **A autoconfiança dentro do autoconhecimento**

Algo que falta aos jovens durante esse período é autoconfiança, e cabe às pessoas ao redor deste adolescente, como pais e educadores, colaborarem para criar um ambiente onde as pessoas se sintam valorizadas e seguras para darem as suas opiniões e mostrarem quem elas são. “Então seja um profissional, seja com pessoas da família, é bom que ele se sinta mais à vontade para conversar, tendo adultos que reforçam os pontos positivos dessa nova personalidade.” diz Ana Carolina, que reforça que o caminho da autoconfiança não deve ser um caminho solitário.

Apesar de ser um caminho compartilhado, também é importante fazer exercícios de pensamento crítico para não se “fundir” ao grupo e formar uma identidade que diga respeito a si mesmo, não aos amigos e familiares. O caminho para a autenticidade compreende o pensamento individual dos próprios valores, sem a necessidade de aprovação de um grupo, tomando as decisões por si só.

Durante esse período, as habilidades socioemocionais mais importantes e que podem ajudar durante essa fase de dúvidas e de se encontrar no mundo, são a curiosidade e a criatividade. Essas habilidades serão de grande uso durante a construção dessa identidade e na

modulação emocional. “A forma como a gente se sente abala todo o resto, nossos relacionamentos, o que a gente tem vontade de construir e estudar”.