

Un Rescate en el Laberinto

Escrito por braydenmulgrave - 21/08/2024 19:38

Siempre pensé que pedir ayuda era un signo de debilidad, especialmente en una ciudad como Vitoria, donde cada esquina parece más un desfile de vidas perfectas que un laberinto de emociones complejas. Pero la vida, como a menudo sucede, tenía otros planes para mí. Cuando llegué a la adolescencia, me encontré atrapado en un torbellino de ansiedad y dudas, y sentía que navegaba en un barco sin rumbo.

El primer día en el consultorio de mi psicóloga fue como abrir una ventana en un día nublado. La sala era cálida, decorada con colores suaves que parecían abrazarme. La psicóloga, con su voz tranquila y comprensiva, me hizo sentir que estaba en un lugar seguro. Hablamos sobre mis miedos y preocupaciones, y para mi sorpresa, me di cuenta de que no estaba solo. La Psicología para adolescentes en Vitoria no solo me ofreció herramientas para manejar mis emociones, sino que también me ayudó a conocerme mejor. Descubrí que mis pensamientos no eran enemigos, sino solo parte de un proceso de crecimiento.

Con cada sesión, me sentía más ligero. Aprendí a identificar mis emociones y a comunicarme con mis amigos y familiares de una manera que nunca creí posible. Vitoria, que antes me parecía una ciudad abrumadora, empezó a revelarse como un lugar lleno de oportunidades y conexiones. El regalo de la psicología fue un nuevo enfoque hacia la vida y, sobre todo, hacia mí mismo.

Hoy, miro hacia atrás y agradezco ese primer paso hacia el autoconocimiento. Las herramientas que adquirí durante mi terapia no solo me acompañan en la adolescencia, sino que se han convertido en la base para enfrentar la vida adulta con valentía y seguridad.

=====