

CONFLICTOS ADOLESCENTES. MESA REDONDA

FERIA DE LA FAMILIA DE BRUNETE

C.C. ANICETO MARINAS. SALA BRUNETE

19 DE OCTUBRE DE 2013, 17:30 H.

Voy a intentar centrar mi intervención en situar la adolescencia dentro de las etapas evolutivas de la vida, para poder entender mejor qué es lo que ocurre en esta etapa, que se supone es tan conflictiva.

Para situarnos realmente en este contexto, vamos a ponernos frente a algunas situaciones reales.

¿Quién no ha oído decir a algún adolescente en alguna ocasión frases como:

“Nadie me quiere”

“Ya no soy un niño”

“No me quiero hacer mayor”

“No aguanto a mis padres”

“Nadie me comprende”?

¿O algún padre de hijos adolescentes ha sufrido alguna de estas situaciones o problemas: quedarse esperando despiertos hasta altas horas porque “el niño” no llega o porque se ha marchado sin decir dónde iba, o empezar a ver que no estudian y sacan malas notas y empiezan a rechazar la escuela o el instituto, o empezar a ver que tontean con la alimentación, ...?

¿Qué puede haber detrás de estas afirmaciones o de estos comportamientos?

Puede existir un fenómeno llamado “fábula personal”, donde los adolescentes consideran que sus experiencias son únicas e incomprensibles para los demás.

Existe también una diferencia generacional derivada de que la adolescencia se viva en tiempos históricos y contextos culturales diversos. La adolescencia de los padres no es la misma que la de los hijos. Y esto nos lleva a hacer grandes esfuerzos para llegar a un mutuo entendimiento.

Para alivio, estas diferencias de opinión o de entendimiento entre padres e hijos son normales y también, pasajeras.

Vamos a intentar definir qué es la adolescencia y qué es lo que sucede en esta etapa de la vida, que tantos quebraderos de cabeza puede dar a algunos.

La adolescencia es una etapa de la vida compleja, marcada por rápidos cambios físicos (es lo que llamamos pubertad), cambios psicológicos (la adolescencia) y sociales, y llena de maravillosas posibilidades de futuro, que los jóvenes tienen que ir descubriendo. Pero, sobre todo, la adolescencia es una fase normal de desarrollo, por la que hay que pasar antes o después. Lo que no se pasa a los 15, se pasará a los 20, o a los 30, ...

Etimológicamente hablando, la palabra adolescencia viene del latín “*Adolescere*”, que significa crecer, desarrollarse.

En este punto, volvemos a introducir definiciones de algunos adolescentes sobre lo que piensan o sienten. Ellos afirman:

“Cuando eres adolescente, te vuelves conflictivo”

“En la adolescencia, es la biología la que controla nuestro cuerpo, no nosotros,... hace que nos sintamos como en una montaña rusa”

“A veces estás genial, otras veces sientes ganas de tirar la toalla... o estás arriba o estás abajo. Nunca es plano, siempre a trompicones”

“Emocionalmente te comes más el coco. Ahora me preocupan un montón de cosas: las chicas, mis padres, la escuela, los profesores, ... Cuando tenía 11 años lo normal era que la gente de mi alrededor me cuidara y tomara decisiones por mí. Ahora pueden echarme una mano pero voy más a mi aire. En el futuro tendré que hacerlo todo por mi cuenta.”

“Mi mayor temor es tener que cargar con responsabilidades... debo ser fiel a mis principios”.

La adolescencia es la etapa de la vida que nos lleva a una apertura a la realidad, a los otros, a Dios, es decir, a la vocación para la que uno ha sido creado. Es la etapa del idealismo.

Es, sobre todo, una época de crisis, tanto para el adolescente como para los que están a su alrededor.

Pero no hay que asustarse de las crisis. Éstas son oportunidades que nos impulsan a un crecimiento, etapas que hay que aprovechar para crecer.

Vamos a intentar encuadrar la adolescencia en el tiempo, es decir, ¿Cuándo empieza y, sobre todo, muchos padres querrán saber, cuándo termina?

Se inicia con los primeros signos de la pubertad, esos cambios fisiológicos, y se extiende hasta que el cuerpo ha adquirido toda su madurez física y psíquica, hasta alcanzar la vida adulta.

La adolescencia es la época de la vida humana que da paso a la madurez, es la bisagra ente la infancia y la edad adulta. El adolescente ya no es un niño, pero tampoco es un adulto.

El problema de hoy en día es que nos encontramos con adultos de 30 y 40 años que siguen siendo adolescentes.

El joven deja de ser un niño o niña pero todavía no es hombre o mujer, no es una persona adulta.

Es un período de transición que hay que ir asimilando poco a poco. Supone para el joven asimilar muchos cambios en poco tiempo. Las cosas cambian, dejan de ser como antes y hay que adaptarse.

Los adolescentes suelen vivir esta etapa centrados en los sentimientos, en el pasado. Mientras que cuando eran niños se situaban en el presente, en las acciones. Y nosotros, los adultos estamos situados en el futuro, en los pensamientos. De esta manera, si estamos en distintos niveles no hay forma de entendernos ni de comunicarnos.

Por lo tanto estamos viendo, en primer lugar, que la **Adolescencia es una época de grandes cambios**

En primer lugar, los cambios físicos que empiezan a experimentar. Por un lado, les gustan porque se sienten mayores. Por otro, se sienten inseguros con su nueva apariencia y, temen no ser aceptados por los demás.

Surge el fenómeno de la “audiencia imaginaria”, la obsesión por la imagen que los demás poseen de ellos y la suposición de que todo el mundo les observa.

El adolescente debe aprender a querer y valorar el nuevo cuerpo que está cambiando. Los padres aquí juegan un papel fundamental. Deben expresar la alegría que experimentan de que sus hijos vayan creciendo. Los padres tienen que empatizar, no humillar ni ridiculizar. Los hijos sienten mucha necesidad de confirmación, de reconocimiento, de admiración, ...

Sería necesario que padres y educadores se anticiparan a explicarles los procesos que van a vivir. Y no dejemos que las nuevas tecnologías y las redes sociales lo hagan en nuestro lugar.

Es posible que aparezcan también los cambios frecuentes de humor. Ellos mismos no se entienden y, en ocasiones, no se aguantan. Hay que comprenderlos, ponerse en su lugar, pero que no sea el humor del adolescente el que gobierne la casa.

En segundo lugar, la adolescencia es la etapa de **desarrollo de la personalidad**

Los jóvenes experimentan una profunda necesidad de encontrar el significado para su existencia. Afloran preguntas como: ¿Quién soy?, ¿soy atractivo para los demás?, ¿soy valioso para los demás? ¿cómo debo vivir mi vida?, ¿por qué el sufrimiento o la muerte?, ¿por qué hay tantas injusticias?, ¿por qué nadie hace nada por evitarlo?, ...

La tarea más compleja que debe afrontar el adolescente es la búsqueda de una identidad.

Son alguien distinto pero no se sabe qué persona serán. Cuestionan lo que dicen sus padres, sus profesores, cuestionan las noticias que escuchan en los medios de comunicación, las medidas que toma el gobierno,... Se replantean sus creencias, ya no pueden creer con la fe de sus padres, deben encontrar la suya.

Mientras que en la infancia, los niños admiraban a sus padres, y en la etapa de madurez, surge un deseo de adoración hacia los progenitores. En la adolescencia, los adolescentes recelan de lo que dicen sus padres.

Es bueno que rompan, que intenten imponer su criterio, aunque hay que tratar de razonar con ellos para que comprendan sus obligaciones y el sentido que tiene actuar de un modo concreto. No se les pueden plantear órdenes y normas inamovibles, hay que confiar en la juventud y dejarles la posibilidad de ejercer su libertad.

Pero, si queremos que utilicen bien su libertad, hay que enseñarles a ser libres. No tomar decisiones por ellos. Tendrán que aprender a tomar decisiones que los padres no pueden ni deben tomar ya en su lugar.

Es necesario fijarse más en sus posibilidades que en sus dificultades, ir confiándoles responsabilidades adecuadas a su momento evolutivo y corregir con afecto cuando fallan o cometen errores.

Tenemos que creer en ellos. Los adolescentes son capaces de asumir responsabilidades, de tomar sus propias decisiones, de tener pensamientos propios y conversaciones serias.

Es bueno plantearles dudas o preguntas para que ellos mismos piensen y lleguen a la solución más correcta. Así irán edificando poco a poco su personalidad.

Hay que permitirles “ensayos”, dentro de unos límites, para que busquen su identidad y puedan elegir.

Un peligro en el que podemos caer los adultos es creer que lo que es normal y natural hay que dejarlo y no educarlo (ya que hemos dicho que la adolescencia es una etapa normal de desarrollo)

Y un peligro en el que pueden caer los adolescentes es que a la hora de ir forjando su identidad, algunos sean reactivos en la formación de la misma. Pueden intentar construirla en oposición a lo que se les dice, y no en libertad.

Y otros adolescentes pueden no realizar ensayos ni rebelarse, y son como quieren sus padres, por igualdad a ellos, o porque sus padres no permiten introducir esa “novedad”.

El hijo debe ser fiel al origen, pero para ser una novedad.

Es necesario que existan normas. Si no existen límites, el adolescente se descontrola y no se siente querido.

Pero tan malo o insano es la ausencia de normas como establecerles límites muy rígidos.

Deben existir normas y algunas deben ser innegociables. Habrá que explicarles los motivos y repetirlos cuantas veces sean necesarios.

Debido a esta etapa de confusión que están viviendo, son típicos del adolescente los problemas de comunicación.

Es normal que comuniquen menos lo que piensan y traten de estar más tiempo solos, necesitan reflexionar e ir enriqueciendo su mundo interior. Los padres aquí tienen que desarrollar habilidades que fomenten la comunicación.

La comunicación es terapéutica. Lo que no se habla, explota.

Los jóvenes aún no están seguros de nada y son muy influenciados por lo que ven, oyen o hacen sus compañeros,... necesitan sentirse aceptados por su grupo de amigos, de iguales, ... Es importante en esta etapa, tanto el grupo de referencia, como el de pertenencia.

Es importantísimo que quede de manifiesto y explícito el afecto que sentimos por ellos. Es importante que sientan que les queremos y que les miramos bien. Después podremos exigirles. Tenemos la costumbre de decir antes lo malo que lo bueno. Aprendamos a fijarnos en lo bueno y positivo que tienen, y acostumbrémonos a expresarlo.

Es importante acompañar al joven. Mirarle a los ojos, llamarle por su nombre y mostrarle que nos importa.

Los niños y adolescentes deben ser queridos por sí mismos, no por lo que hacen. Es necesaria la presencia de adultos que les hagan experimentar que son queridos tal y como son.

Es importante compensar su inseguridad reforzando lo que son capaces de realizar correctamente.

Los jóvenes gustan de experimentar sensaciones nuevas y ver hasta dónde pueden llegar. Creen que a ellos no les va a pasar nada malo. Viven el hoy y ahora y no saben prever.

Es difícil hacerles entender que de cómo vivan su presente depende en gran parte su futuro, pero es importante que se den cuenta de ello.

Han de entender que su vida está en sus manos, son libres pero han de ser responsables y pensar antes de actuar, porque todo lo que hagan tendrá sus consecuencias, para bien o para mal.

Recordarles que el labrador no estira el arbolito para que crezca más rápido y le de su fruto. Si tiramos, lo que se consigue es desenraizarlo y dañarlo.

La adolescencia es el tiempo de aprender, de formarse, de estudiar, de observar y aprender de los mayores. Y esto es divertido. Tienen que descubrir que es divertido. Les espera un futuro lleno de posibilidades estupendas y tienen que prepararse bien para poder alcanzarlo.

Separación y autonomía

La adolescencia supone una ruptura con los primeros “objetos de amor”, es decir, los padres, de ahí que experimenten un cierto vacío interior, una cierta tristeza.

La infancia se va y no vuelve. Y esto supone un duelo, que hay que pasar. Es un adiós a un modo de existir con alegrías y ausencia de preocupaciones. Para acceder a un mundo difícil, de responsabilidad, de autonomía, de lucha para triunfar. Donde deben aceptar las obligaciones de los adultos; admitir y aceptarse limitados, dependientes, mortales, ...

La adolescencia es una oportunidad que solo se presenta una vez.

Crece es perder el respaldo que tenían en la infancia y les daba seguridad, para ir hacia lo desconocido sin ser llevados de la mano por sus padres.

Es un período de contradicciones. Experimentan sentimientos opuestos:

Sienten alegría por ser mayores, pero sienten tristeza por ver que dejan de ser niños.

Sienten la necesidad de libertad por un lado, y de autoridad por otro

Sienten egoísmo y generosidad

Sienten exaltación y depresión

Sienten omnipotencia y miedo

También los padres sienten por un lado alegría porque ven a sus hijos hacerse maduros y más responsables. Y por otro, pena porque su niño va adquiriendo autonomía y depende cada vez menos de ellos.

En esta etapa se da una paradoja, y es que los padres necesitáis seguir siendo necesitados, sentir que vuestros hijos aún os necesitan. Y los hijos necesitan no necesitar a sus padres. A ver cómo compaginamos esto.

En esta separación progresiva de la familia, hay que permitir y estimular a los hijos a ejercer cada vez mayor autonomía. Los padres deben aprender a encontrar el equilibrio entre el control y la independencia; permitirles entrar y salir de la familia.

Esta tendencia a la autonomía dificulta las relaciones padres-hijos, y también entre los hermanos. Sin embargo, es signo de un desarrollo sano. Lo preocupante sería que no hubiera “rebelión”. La mayor parte aprecia a sus padres y busca su guía y protección, aunque manteniendo las distancias.

Libran una lucha entre el amor a los padres y el deseo de poder estar sin ellos, especialmente delante de los amigos.

Es necesario entender que cuando un joven rechaza un gesto de ternura (besos, abrazos) no rechaza al adulto, sino a la etapa de infancia y dependencia vivida en años anteriores.

Buscan separarse de los padres, quieren ser originales pero se apoyan inconscientemente en modelos: profesores, educadores, sacerdotes, otros jóvenes, ... En este momento, la familia ya no les basta, aunque piensen que sus padres son perfectos.

La dimensión comunitaria, por lo tanto, es esencial: desde Otro y para otro. Necesitan de otros, padres y profesores. La sociedad les anima a “buscar su verdadero yo” despojándose de todo.

Pero mi verdadero yo se constituye en la relación con el otro, y no aislándome.

También los adultos necesitan verdaderos amigos que les recuerden constantemente lo que de verdad importa en la vida y les apoyen en sus errores y dificultades ante la educación de los hijos.

El matrimonio empieza a tener más tiempo para disfrutar solos, y hay que aprender de nuevo. Volver a tener momentos de encuentro. Hay que reactivar la comunicación. Los problemas de los hijos son distintos, y puede haber mayores dificultades para alcanzar el consenso.

RESUMIENDO, el paso de la infancia a la pubertad-adolescencia permite al joven:

- adquirir la propia identidad
- madurar en las relaciones sociales y sexuales
- plantearse qué es lo que quiere y lo que le conviene, y buscarlo
- adherirse o no libremente a lo que le conviene
- solucionar problemas por sí mismo, sin recurrir a los adultos

Por supuesto que pueden surgir conflictos y van a surgir, pero no son insalvables. Y hay algo que es difícil que falle en la solución de los mismos, y es tener una mirada que acoja, que perdone, que les entienda. En definitiva, una mirada de afecto, de amor, que puede cambiar la vida.

Termino con una frase de Tim Guénard, autor del libro “Más fuerte que el odio”, donde narra su biografía y experiencia tras haber sido abandonado por su madre a los tres años atado a un poste en medio de un bosque, haber sufrido malos tratos de manos de su padre alcohólico, y haber estado en los ambientes más oscuros de Francia, pudiendo denominarse perfectamente un adolescente conflictivo.

Actualmente es una persona casada, con hijos, nietos, y vive cerca de Lourdes, donde acoge, junto a su mujer, a personas con dificultades.

Él afirma: *“El hombre es libre de alterar por completo su destino para lo mejor o para lo peor. Yo, hijo de alcohólico, niño abandonado, he hecho errar el golpe a la fatalidad. He hecho mentir a la genética. Éste es mi orgullo”.*