

DISCULPEN LAS MOLESTIAS, ESTAMOS DE MUDANZA ¡SOY ADOLESCENTE!

DORI DÍAZ

Psicólogo Educativo
dori_montejo@yahoo.es

El adolescente
está inmerso en un
proceso continuo de
crecimiento y cambios
físicos, psicológicos,
cognitivos, sexuales,
emocionales, de
demandas sociales...,
¡Como para no
molestar!

PSICOLOGÍA EVOLUTIVA

Hay algunos autores que definen al adolescente como aquel que *adolece* (adolecer=faltar, privar). La acepción es muy sugerente, puesto que solemos entender la adolescencia como una etapa de tránsito, en la que faltan muchas cosas, en la que se está por conseguir muchos estados, en la que parece que es más importante lo que está por llegar que lo que se es. Sin embargo, esto no es riguroso. El verbo latino *adolescere* significa "comenzar a crecer", y es un compuesto del verbo *adolere* "crecer" y el sufijo *scere*, el cual indica el comienzo de la acción, "comenzar a crecer". Vistas así las cosas, parece que el énfasis no está tan puesto en aquello de lo que carece el adolescente, como en todo aquello que está a punto de comenzar y que le abre un camino nuevo.

Sea como sea, todos sabemos que la adolescencia es una etapa de cambio. Y como cualquier cambio que se precie, está cargado de incertidumbre, de cierto nivel de caos, de momentos de desasosiego, de miedo a lo nuevo y de inseguridad. ¡Es como estar de mudanza! Nos cambiamos de casa, a una casa mejor; pero durante este tiempo, hay que soportar todo lleno de cajas y trastos, hay que sufrir la incomodidad del traslado, hay que tolerar los nervios de no encontrar nada, hay que enfrentarse al miedo a lo desconocido..., pero también hay mucha ilusión por todo lo nuevo, por todo lo que se está por lograr y conseguir.

La **casa de la infancia** resulta ya pequeña, estrecha e incómoda. Ha sido una casa muy valiosa y ha cumplido su función durante muchos años. No obstante, para crecer, las seguridades que en un momento fueron pilares indispensables han de ser dejadas atrás para poder seguir caminando. Así, en



la casa de la infancia, ya no cabe el cuerpo adolescente y tampoco el espíritu adolescente. Eso sí, habrá detalles de la misma (valores, emociones, recuerdos, vivencias, vínculos), que le acompañarán, aunque ahora no lo parezca, de por vida. Se impone, pues, una mudanza para ir adaptándose a la nueva vida adulta. El adolescente está creciendo, ya lo hemos dicho al hablar del significado de "Adolescere". Está inmerso en un proceso continuo de crecimiento y cambios físicos, psicológicos, cognitivos, sexuales, emocionales, de demandas sociales..., ¡como para no molestar! Y además, esto durará unos cuantos años. Una vez que empieza es progresivo, imperceptible al principio, pero imparable. Pero la transformación a la que nos enfrentamos es muy profunda, no solamente superficial.

Siempre solemos aprovechar las mudanzas para deshacernos de todo aquello que ya no nos sirve o que ya no está en condiciones adecuadas. Hay **viejos muebles**, antiguas actitudes, posturas ante las cosas, ante las personas, ante la vida, ante la sociedad... que se deben abandonar. Muchos de esos enseres ya no caben en la nueva casa, no por falta de espacio, sino porque ya no le pertenecen, están fuera de lugar. Todo ello empaquetado en cajas, debidamente etiquetadas que deberán quedarse o deberán olvidarse en la antigua casa. Aún así, no faltarán ocasiones en las que el adolescente se acordará del contenido de alguna de ellas, por lo cómodo que le resultaban algunas de las antiguas actitudes. Son todos esos momentos en que vuelven, por ejemplo, a comportarse como niños/as, a no querer asumir responsabilidades, a acurrucarse en el seno materno buscando protección tras haber cometido un error. Es ahí cuando, aunque no lo reconozcan, vuelven a sus antiguas pertenencias, porque aún



no tienen dominio absoluto del uso que deben dar a las nuevas. Es como si faltase un minucioso manual de instrucciones.

El cambio de casa, de espacio vital, abre un inmenso mundo de posibilidades, de nuevas relaciones, de nuevos sentimientos, de nuevas ilusiones, de nuevos proyectos,... ¡Cuántas cosas nuevas! Y nos vuelve a faltar el manual de uso, así que habrá que funcionar por ensayo y error, y aprender a lidiar con todas las frustraciones que esto genera. En algunas ocasiones, el resultado será satisfactorio; en otras, frustrante, pero siempre supondrá un aprendizaje, o al menos ese es el objetivo. Lo importante es que la nueva casa le vaya gustando, le resulte acogedora, agradable, que esté a gusto consigo mismo, que aprenda a quererse, que vaya discriminando qué puertas abrir y cuáles cerrar, qué cerrojos poner, qué caminos transitar, de qué color pintarla por fuera y cómo decorarla por dentro... Una persona que se va haciendo a sí misma y se siente bien, es una persona afortunada. Con una autoimagen realista, justa y una autoestima adecuada, que sepa valorar aciertos y asumir equivocaciones. Todo ello son buenos síntomas, son síntomas de esa crisis que camina hacia el logro de una identidad madura. Largo camino, tan largo como la adolescencia misma, que hoy parece que se va más allá en edad.

Y dedicar un espacio y un tiempo, importantes, a soñar. Soñarse a sí mismo en su nueva casa, en su futuro, con sus ilusiones cumplidas, con sus proyectos realizados,... soñar. Nunca renunciar a los sueños. Muchas veces, nuestros adolescentes y jóvenes han perdido sus sueños, sólo tienen deseos. Los deseos, una vez que se cumplen, se desvanecen. Los sueños perduran, incluso perdu-



ran a lo largo de toda la vida. Soñar permite ver el futuro con emoción, como una oportunidad para ver cumplidas las aspiraciones personales.

El cambio de casa, de espacio vital, abre un inmenso mundo de posibilidades, de nuevas relaciones, de nuevos sentimientos, de nuevas ilusiones, de nuevos proyectos,...

¡Cuántas cosas nuevas!

La mudanza es de tal envergadura y tiene tales dimensiones que **no es posible realizarla sin ayuda** (familia, educadores, amigos, sociedad...)

Discusiones y conflictos *familiares* que, a veces, parece que son continuos. Ellos necesitan reafirmarse como personas, como individuos, y para ello se oponen a todo y a todos, casi por sistema. Somos nosotros, los adultos, los que tenemos que saber manejar esas situaciones. No estamos en guerra contra ellos, pero sí en algún momento hay que entrar en batalla, hay que hacerlo por lo realmente importante. Vivir el conflicto como proceso natural del crecimiento: retomar las discusiones en momentos de calma. Es importante mantener siempre abiertas las vías de comuni-

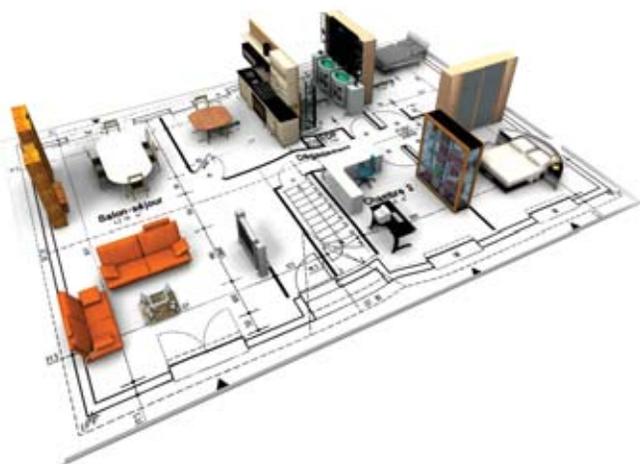
cación con quienes nos quieren profundamente. Durante toda su infancia, los adultos hemos tejido un hilo, que es el que nos mantiene unidos a ellos. Ese es el hilo que usarán para volver a nosotros cuando se sientan perdidos. Sólo hay que tener cuidado de que este hilo no se rompa, aunque todo lo demás parezca haber quedado olvidado en la vieja casa.

Las *amistades* que tanto influyen en el desarrollo personal y en el incremento de la autoestima. Se dice adiós a algunos amigos de la infancia, con otros se estrechan lazos más profundos y también se abren puertas a nuevas posibilidades. Con ellos se habla, se escucha, se experimenta,... algunas relaciones marcarán su vida. Atraídos por mil sensaciones, experiencias y personas tienen que ejercer su poder de decisión. Sentimientos encontrados que tienen que gestionar. La fuerza de cohesión del grupo y lo duro de sentirse excluidos. Amores inexplicables, amores imposibles... Los adolescentes, además, poseen cierto delirio de omnipotencia: "a mi eso nunca me va a pasar". Dicen que la familia y la escuela ya no han de enseñar conocimientos (todo está en la red), lo que han de enseñar son valores y criterios para manejar y seleccionar todos esos conocimientos. Lo mismo podríamos decir de las emociones, de las cosas nuevas por probar... no se trata de prohibir, se trata de tener criterios para decidir. ¡Qué difícil! ¡De mudanza, perdonen las molestias!



La llaves que, en la antigua casa, abrían ciertas puertas dando acceso a su mundo emocional, sentimental, conductual,... ya no funcionan. Habrá que hacer llaves nuevas; ya que las cerraduras han cambiado. El mundo emocional del adolescente está en continuo cambio y en continua efervescencia, de ahí que, en ocasiones, nos abran su mundo interno con facilidad; y otras, aún usando las mismas llaves, éstas se atascan y aún usando un lubricante como "aflójalo-todo" conseguimos ser eficaces.

En la nueva casa, hay que **reorganizar todo el mobiliario**. Cada cosa en su lugar, pero... ¿qué lugar es ese? Las decisiones exigen reflexión; por eso hay momentos en los que el adolescente necesita estar solo. Necesita espacio y tiempo para sí mismo. Facilitarles estos espacios y tiempos es una fuente de riqueza interior de la que no deberíamos privarles.



Organización del ritmo diario. No se puede hacer todo a la vez. Su vida va teniendo cada vez más intereses y hay que organizarse. Vida social, horas de clase, tiempos de estudio, aficiones, descanso,... Todo es importante y necesita planificación, para que todo sea atendido en su justa medida. Hay que intentar equilibrar las horas libres en función del peso y de la importancia de las actividades.

Una mudanza en toda regla, requiere una **normativa** a cumplir, una reglamentación. Las normas, tan cuestionadas por los adolescentes, pero también tan necesarias para ellos, pretender ha-

cer una vida más justa para todos. Ellos piden normas a gritos, las necesitan. Toda situación que nos genera inseguridad, se tolera mejor si hay unos límites que marcan el itinerario. No confundir su cuestionamiento permanente de la norma, con el hecho de que no las necesiten.

Una mudanza es **agotadora**. Hay momentos en los que invaden los pensamientos negativos y se desea tirar todo por la borda. Estos sentimientos de derrota, de tristeza, de culpa... también invaden al adolescente. Las emociones no siempre se mueven como nosotros queremos. Tienen sus propios senderos. Adquiere vital importancia el disponer de personas en las que confiar. El diálogo abierto y sincero es una de las vías más saludables de superación. Compartir con otras personas sentimientos y aficiones ofrece nuevas perspectivas para ver la realidad. Una única mirada empobrece. Escuchar a otros y sentirnos escuchados abre nuestra mente y nuestro espíritu. Esto lo podemos aplicar tanto a ellos como a nosotros mismos. En la mudanza, el agotamiento del adolescente es mayor porque se mueve frecuentemente entre emociones extremas, y esto cansa profundamente. El manejo o la supervivencia de estos altibajos irá forjando la estructura de su personalidad.

Un peligro sobre el que luchar es el aburrimiento. Buscar espacios y formas de relajación, entusiasmarse con proyectos, hacer algo de forma altruista, practicar deportes,... son buenos antídotos.

Pues bien, una vez hecha la mudanza, la casa de nuestro adolescente sólo necesita ser habitada, ser vivida, armonizar con el entorno y vivir en el espacio urbanizado que le ha tocado ocupar. Esa sociedad a la que será enviado para, si puede, mejorarla y cambiarla. Después de la agitación de la mudanza, llega la paz y el confort.

Lo importante de las casas es la vida que se vive en ellas, la que sale desde el interior.



Actividades

Para comentar en una Escuela de padres o en un equipo de profesores:

Un Médico de Familia inglés, Ronald Gibson, comenzó una conferencia sobre el conflicto generacional, citando cuatro frases:

«Nuestra juventud gusta del lujo y es mal educada, no hace caso a las autoridades y no tiene el menor respeto por los de mayor edad. Nuestros hijos hoy son unos verdaderos tiranos. Ellos no se ponen de pie cuando una persona anciana entra. Responden a sus padres y son simplemente malos».

«Ya no tengo ninguna esperanza en el futuro de nuestro país, si la juventud de hoy toma mañana el poder, porque esa juventud es insoportable, desenfrenada, simplemente horrible».

«Nuestro mundo llegó a su punto crítico. Los hijos ya no escuchan a sus padres. El fin del mundo no puede estar muy lejos».

«Esta juventud esta malograda hasta el fondo del corazón. Los jóvenes son malhechores y ociosos. Ellos jamás serán como la juventud de antes. La juventud de hoy no será capaz de mantener nuestra cultura».

Después de enunciar las cuatro citas, el Doctor Gibson, observaba como gran parte de la concurrencia aprobaba cada una de las frases. Aguardó unos instantes a que se acallaran los murmullos de la gente comentando lo expresado, y entonces, reveló el origen de las frases, diciendo: *La primera frase es de Sócrates (470-399 a.C.); la segunda es de Hesíodo (720 a.C.); la tercera es de un sacerdote (2000 a.C.), y la cuarta estaba escrita en un vaso de arcilla descubierto en las ruinas de Babilonia (más de 4000 años de existencia).*

Y ante la perplejidad de los asistentes, concluyó diciéndoles:

"Señoras madres, Señores padres y Señores educadores:
¿Se encuentran ustedes en «Territorio adolescente»?
LA COSA SIEMPRE HA SIDO ASÍ... RELÁJENSE... MUCHA CALMA...
¡ESTAMOS DE VACACIONES O DE MUDANZA, COMO USTEDES PREFIERAN!"



PARA SABER MÁS:

- CURY, A. (2009), *Hijos brillantes, alumnos fascinantes*, Editorial Planeta.
- AA.VV., *Colección Superadolescente*, Editorial Everest.
- BAYARD, J.-P.; y BAYARD, R. (2007), *iSocorro!, tengo un hijo adolescente. Guía de supervivencia para padres desesperados*, 25.ª ed. revisada, Editorial Temas de Hoy.