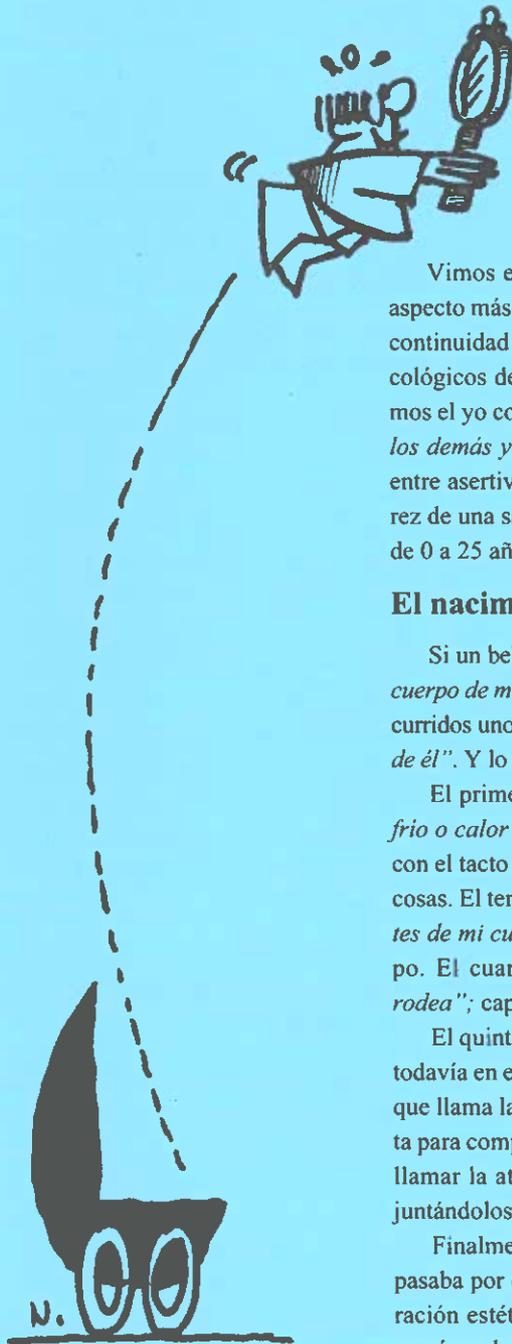


El “yo”, ¿avanza y retrocede en su evolución?

Fernando de la Puente



Vimos en la charla anterior que la conciencia del propio “yo” es el aspecto más básico y central de la persona, un elemento unificador que da continuidad y permanencia al ser humano (muchos aspectos físicos y psicológicos de mi vida van cambiando, pero el yo permanece). Y definíamos el yo como *experiencia de mi identidad como individuo, diferente de los demás y al mismo tiempo participante con otros*. En este equilibrio, entre asertividad y pertenencia (*diferente de, aparte de*), reside la madurez de una sana identidad del yo. Este proceso de fragua muy lentamente de 0 a 25 años aproximadamente.

El nacimiento de la conciencia del yo (de 0 a 2 años)

Si un bebé pudiera hablar, ¿qué es lo que diría? Diría *“formo parte del cuerpo de mi madre”*. Se trata de una plena identificación ambiental. Transcurridos unos meses podría decir *“estoy en el mundo exterior y soy distinto de él”*. Y lo diría con una conciencia confusa, intuitiva, no reflexiva.

El primer hallazgo del bebé es, *“respiro, tengo hambre, lloro, tengo frío o calor”*. El segundo hallazgo es, *“siento los límites de mi cuerpo”*; con el tacto y la vista capta que su cuerpo tiene límites, que choca con las cosas. El tercer hallazgo es, *“cada sensación corresponde a diversas partes de mi cuerpo”*; empieza a localizar así las distintas partes de su cuerpo. El cuarto hallazgo es, *“soy algo aislado, distinto de lo que me rodea”*; capta por ejemplo que se mueve él pero los objetos no.

El quinto hallazgo es, *“yo soy capaz de producir un efecto”*. Estamos todavía en el primer año de vida. Capta el poder que tiene, se da cuenta de que llama la atención con los gritos e influye en los otros. Levanta la vista para comprobar si se le tiene en cuenta. Mueve los ojos y la cabeza para llamar la atención. Actúa sobre los objetos, tirándolos, empujándolos, juntándolos.

Finalmente, el sexto hallazgo es *“me reconozco en el espejo”*. Antes, pasaba por el espejo y lo miraba sin interés, un reconocimiento sin valoración estética, sin valorar si es alto o bajo, guapo o feo, etc. Después, sonrío y charlotea con el espejo, trata de tocarlo como si fuera un compa-



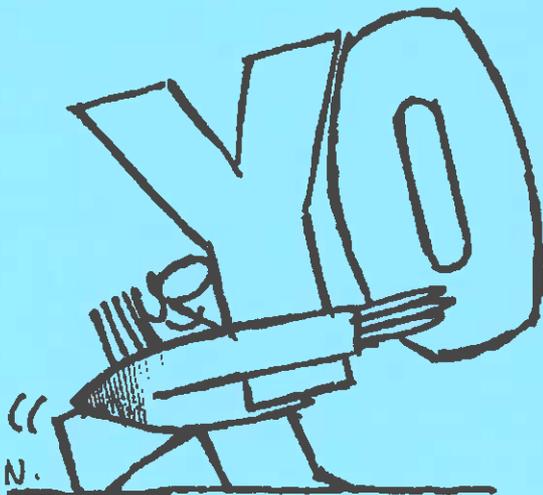
ñero de juego. Finalmente, a los 6 meses aproximadamente, relaciona la imagen consigo mismo, mantiene la vista fija en la imagen del espejo, repite ciertos movimientos, identifica que es él. Todo esto sucede en el primer año. Se fraguan las bases de los conceptos más básicos: *soy distinto, tengo poder, reconozco mi imagen física, etc.*

Si pudiéramos hacerle una entrevista a ese niño de un año y preguntarle cómo le ha ido en ese primer año de vida, si ha sido gratificante o desagradable, comprobaríamos que para muchos niños ha sido desagradable y para otros no. Es el comienzo del concepto de sí mismo, y esto es inevitable (hay muchas cosas inevitables en educación, aunque se pueden después paliar y corregir, cuanto antes mejor). Por mucho que pretendamos educar a nuestro hijo en una "burbuja aséptica", no podremos evitar que recorra de forma agradable o desagradable este primer año de la vida, la experiencia de estos seis hallazgos básicos.

Avanza la conciencia del yo (de 2 a 5 años)

Durante el segundo y tercer año aparece algo, que también les sucederá a los adolescentes: el *negativismo*. Encuentra el "no" como primera afirmación de su personalidad, y empieza a usarlo a diestra y siniestra. No es un rebelde obstinado, sino que afirma su personalidad de modo operativo, sin reflexión consciente. Casi todos los "no" o "no quiero" son para decir *aquí estoy, yo soy, ya me doy cuenta de lo que me dicen o cómo lo voy a hacer*. No nos asustemos de este niño aparentemente desobediente, rebelde y negativo a esta edad. No hay tal; está afirmando su personalidad.

A los 3 años descubre el yo y el tú, el mío y el tuyo, la propiedad. No es un egoísta; y no debemos llamarle así, pues hay cosas que quedan dentro, sobre todo cuando se dicen con cierto desagrado.



De pronto descubren el "por qué", poniéndose pesados a veces a propósito de cualquier cosa. No está pidiendo explicaciones científicas. Sencillamente pide que le contesten algo, cualquier cosa. Además, va a aceptar lo que le digamos pues están en esa edad mágica de aceptar todo lo que le dice el adulto. Contestémosle algo, con tal de que no sean manipulaciones ni falsedades tontas. Se puede también decir "no sé, quizás sea por esto o esto..."; no por eso dejamos de ser ídolos para ellos.

El niño llega a la escuela a los 3 años iniciando la Educación Infantil, sin haber superado todavía la etapa del "no", lo cual es normal aunque le traiga problemas con los compañeros. Pero la escuela le ayuda a distinguir entre los sueños, las imaginaciones y las cosas o sucesos reales; distinguir cuándo le cuentan un cuento o le dan algo real, entre el juego y la realidad.

Es interesante saber que los niños pequeños se dan cuenta ya, a los 3 ó 4 años, de algunos sentimientos propios, apareciendo por primera vez la vergüenza; dicen "no tengo miedo", cuando están muertos de miedo.

La conciencia del yo se clarifica progresivamente entre los 5 y 9 años

En esta etapa se empieza a distinguir el mundo interior del mundo exterior. Tiene sueños, imaginaciones y sentimientos, pero ve que ese mundo interior lo puede manejar. En cambio, ve que en el mundo exterior hay cosas, personas, seres naturales que no puede dirigir a su voluntad. El llamado uso de la razón, a partir de los 7 años, le ayuda a esto; también las personas de su alrededor (padres, profesores) que le dicen "hay que actuar así", "es una norma para todos...".

Esta distinción entre mundo interior y mundo externo se va consolidando a través de los juegos competitivos, pues en ellos se compara con sus iguales, afirma su potencialidad y cualidades; y por medio de la afición por las colecciones (hacia los 8 años); desea hacer "su" colección, poniendo su "yo" ahí. Por todo, ello vemos un yo que comienza a afirmarse.

La autoafirmación ingenua del yo (entre los 9 y 11 años)

Aumenta este deseo de afirmar el yo, de ser él o ella misma, pero lo hace de una forma ingenua, como una necesidad directa de afirmarse, "yo puedo más que tú", "yo soy más listo/a..." Cuando preguntas a un niño "cómo te llamas", siempre contesta "yo, Juan"; si le preguntas cuántos años tienes, responde "yo, siete". Antepone siempre el "yo". Pero no son comparaciones odiosas, ni de vanidad. Es un niño normal que está afirmándose.

Aunque está bien integrado en el grupo, pendiente de la reacción de los compañeros, sin embargo no se muestra independiente respecto de sus padres, acude a ellos para todo.

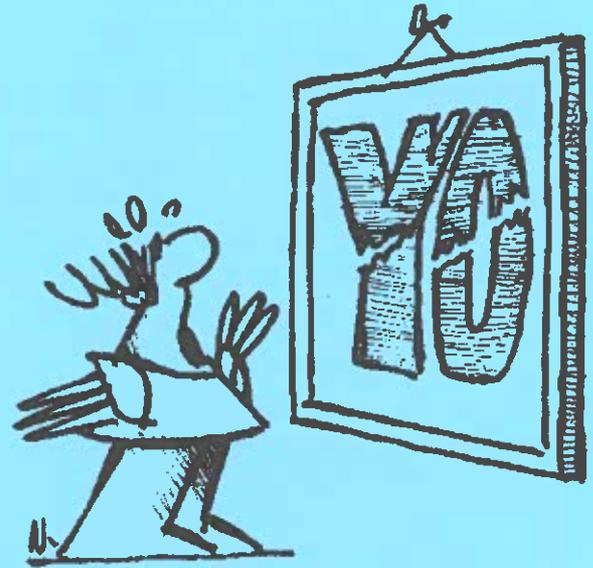
Esta afirmación del yo se consolida, entre los 9 y 11 años, con el sentido de responsabilidad, y es el momento de encargarle cosas, aunque tenga otros fallos. También, a través de la actividad dentro de la pandilla. El niño siente que entre los adultos "no pinta nada", no se le toma muy en serio, se le da un beso y se dice "mira qué guapo/a" (a veces se le exhibe delante de las visitas). Pero en cambio entre los iguales se va sintiendo con categoría propia. A veces la pandilla a estas edades ya tiene un matiz anti-adulto; hay "secretos" sólo conocidos por los miembros de la pandilla, que no se dicen en casa. En todos los cuentos, leyendas y películas de niños aparecen los famosos "secretos de pandilla". También hay transgresiones de normas que quedan entre ellos. No pasa nada grave; esta actitud anti-adulta no es agresiva, sencillamente está afirmando los derechos frente a los adultos de un modo normal. A veces puede haber conflicto infantil entre *lo que dicen mis padres es lo correcto* y lo que le dicen los amigos acerca de cómo hay que actuar.

La autoafirmación sin ingenuidad entre 11 y 13 años

Está ya a la espera de algo futuro. Es la llamada preadolescencia. Tiene cara de niño/a todavía, pero por dentro va la proesión. No ha explotado aún la adolescencia pero tiene el sentimiento de espera de algo futuro, que le viene encima. Un sentimiento confuso, una espera un poco ansiosa de ser un poco mayor. Algo que no percibimos porque todavía es un infantilón.

Esa espera le produce un temor a lo desconocido y una insatisfacción por lo que todavía es. Esto se acentúa con las crecientes exigencias de los adultos (*ya eres mayor, ya no eres un niño*), y con la conciencia progresiva de su propia responsabilidad; incluso se empieza a preguntar *¿qué seré yo de mayor?* Es importante no cargarle demasiado en este momento con el "ya eres mayor"; ya lo saben de sobra. Ve a los del curso siguiente, tan mayores, tan distintos, diciendo y haciendo cosas tan distintas de las suyas, que tiene miedo de dar ese paso.

A esta edad el yo ejerce un creciente papel directivo. Surge la capacidad de decisión voluntaria. Por primera vez, a los 12-13 años, es capaz de hacer planes y proyectos deliberados; se fija fines, organiza sus aficiones en función de proyectos; y a veces son tremendamente tenaces persiguiendo dichos fines y proyectos. En algunos casos (¡ojala fuera en muchos!) comienzan a ser capaces de tomarse más en serio los estudios.



La crisis de identidad de 13 a 18 años

Todos padecemos crisis de identidad. Se habla de la crisis de los 40, de los 50... Llega un momento en que nos sentimos distintos, que somos más personas. Pero son crisis graduales, sobre aspectos parciales o sobre cualidades físicas que vamos perdiendo, o responsabilidades y capacidades que vamos ganando. Pero en el adolescente parece que se rompe la continuidad del yo, se ve absolutamente distinto. ¿Cuándo sucede esto? A los 13 años, a los 14, a los 15... Un día se mira al espejo y se dice "¿pero soy yo?". Y esto no suele decirse a nadie, una parte del gran drama de la adolescencia.

La crisis de identidad se estudia como el aspecto más importante de la adolescencia. Ellos se meten en una especie de nube de sentimientos, de emociones, que por cierto luego se olvidan. Recordamos muchas cosas de cuando éramos niños y muchas cosas a partir de los 17-18 años; pero casi no recordamos nada de la zona intermedia, lo que pasó entre 13 y 16 años. Muchas veces le preguntas, *¿pero qué te pasaba?*, y responde, *pues no lo sé*. A un chico, que luego estudió bien y fue muy responsable, le preguntaron, *¿por qué eras tan estúpido e insoponible?*; y nos dice, *pues no lo sé*.

Se puede decir que son cinco las "explosiones" que provocan esta crisis de identidad:

1) **Maduración fisiológica-orgánica:** la erupción hormonal masiva y repentina, sobre todo en lo relativo a hormonas sexuales. Tu hijo con cara de niño o de niña está sufriendo ya una invasión, se siente otro.

2) **La creciente actividad del sistema nervioso vegetativo autónomo,** que responde a incentivos orgánicos y que no está controlado por la voluntad. Cuando era niño, predominaba el sistema nervioso central, que coordinaba las impresiones y sensaciones. Ahora, el despertar brusco de este sistema nervioso autónomo produce un cierto des-

quiciamiento de hábitos establecidos, una especie de cataclismo psicológico. Se siente otro.

3) **Un crecimiento corporal desmesurado**, que le produce un andar desgarbado, movimientos torpes... Según un sondeo de opinión reciente, el 47% de adolescentes en España no está a gusto con su estatura; el 27% de los chicos y el 45% de las chicas se sienten con exceso de peso, y un 8% de chicas están en el grupo de riesgo, entre la bulimia y la anorexia.

4) **Una expansión brusca de fuerzas instintivas afectivo-emocionales**. Siente como una enorme variedad de fuerzas emocionales que antes no tenía y que no puede controlar, ni analizar serenamente qué me pasa.

5) **La evolución mental o progreso mental**, que afecta a la visión de sí mismo y de sus relaciones personales. Aparece el razonamiento lógico-abstracto. Antes, tenía un razonamiento muy concreto, muy a pie de las cosas. Ahora surge la capacidad de abstracción, como se ve a partir del 2º de ESO generalmente. También percibe y analiza sus sentimientos, lo que le pasa (decimos con humor, "cultiva estados de ánimo").

Empieza a ver el mundo de una nueva manera. Hacia los 15 años, empieza a tener una nueva visión del mundo, mucho más propia y personal, que se va separando de la mentalidad y visión que tienen sus padres. Es la ruptura entre generaciones, la "hendidura". Entonces se vuelve difícil comprenderle, no le entendemos y él tampoco a nosotros. Esto es absolutamente normal, tiene que suceder, pero le podremos entender mejor si somos capaces de escucharle con calma, ponernos en su punto de vista, dar tiempo al contacto personal. Necesitan mucha comprensión, y por otra parte firmeza en los límites.

Todo esto le sucede a todo niño y toda niña. Lo que vemos por fuera es una cara más o menos larga, un portazo, alguna reacción brusca. Es como en el iceberg, la parte de arriba del drama. Por nosotros, los adultos están pasando tranquilamente 4 ó 5 años (pasamos de 35 a 39 años, de 40 a 45, etc.), unos años más o menos iguales a los anteriores. Pero estamos conviviendo con una persona volcánica, un adolescente a quien le está pasando todo eso.

Los retos que vienen de la realidad

Además de estas cinco explosiones, surgen dos retos o tensiones importantes.

El primer reto es que, de pronto, a los 13, 14 ó 15 años, nota que él/ella **no es el centro del mundo** como cuando era niño (los niños se creen el centro del mundo). El mundo ya no es para él/ella un hogar, sino un sitio en el que luchar para abrirse paso, en competencia con otros y mediante un esfuerzo personal. Sin la ayuda y protección de los padres o educadores se encontrarían demasiado solos y desprotegidos.

El segundo reto viene de que **la sociedad le exige más** pues es más mayor; más responsabilidad, más corrección, que actúe autónomamente, con personalidad, "**ten personalidad para actuar**". Sin embargo, aún depende de sus padres en muchísimas cosas, y están sometidos a una obediencia familiar en una serie de normas. De ahí la rebelión del adolescente.

Todos estos conflictos vienen unos tras otros aproximadamente entre los 13 y 20; pero con distinto tono, es decir, con distinto ritmo evolutivo. De los 12 a 14 años los conflictos pasan de forma confusa, indefinida, caótica. De los 14 a los 17 años, de una forma más clara y consciente, es la primera adolescencia. De los 17 a los 20 años, segunda adolescencia, hay una tendencia a la estabilización y resolución progresiva de los conflictos. En las niñas todo sucede un poco antes, uno o dos años antes. Pero todos estos momentos y etapas con frecuencia se retrasan algo más para ellos y para ellas. Por lo tanto, hasta los 22 ó 23 años no nos angustiemos demasiado, suframos su adolescencia con la mayor serenidad y humor posible. También tienen cosas muy simpáticas. La madurez no tiene fechas. Como dice la psicóloga Alejandra Vallejo-Nájera, un día mi hija de 17 años de pronto me dice "**mamá; ¿te encuentras bien?, me da la impresión de que estás preocupada por algo**". Era el comienzo del fin de la edad ingrata.

En la siguiente conferencia expondremos los criterios y estrategias educativas, a nuestro juicio más importantes, para fortalecer la madurez del yo a lo largo de todas estas etapas.

Trabajo en grupos

En la charla hemos realizado una descripción de las etapas del desarrollo del "yo". En cada una de ellas hay momentos delicados, pequeñas o grandes crisis.

Sugerimos que los padres del grupo, de acuerdo con las edades de los hijos, reflexionen:

a) Si la evolución del yo de su hijo/a está suficientemente reflejada en la descripción que hemos hecho; qué matices añadiría, qué divergencias encuentra.

b) Cuáles son las dificultades y problemas que su hijo/a presenta en este aspecto de "tener personalidad", es decir, por una parte lograr una suficiente capacidad de decisión propia, autonomía personal; y por otra parte, lograr una adecuada dependencia e integración en el grupo y en la familia.

c) Cómo está resolviendo estas dificultades, es decir, de qué modo le está ayudando a lograr esos dos aspectos de la madurez del yo.