

Un adolescente en la familia... ¿Se avecina la crisis?

La adolescencia es un proceso por el cual el individuo se desprende del equipaje de niño para alcanzar el de adulto. En esta etapa finaliza la feliz tranquilidad de la infancia para adentrarse en una búsqueda de la identidad y maduración de la personalidad.

Es precisamente en este periodo de búsqueda de su propia identidad como adulto donde se encuentra la mayor cantidad de conflictos que surgen en su mundo en relación con sus padres, con sus amigos e incluso consigo mismo. Porque estamos hablando de una etapa evolutiva de turbulencias, desasosiegos y en muchas ocasiones de vacío por no hallar el horizonte debido y no poseer unas expectativas claras. Esta situación de malestar interno se manifiesta en gran parte de las ocasiones en disputas con todo y todos los que le rodean.

Pero la adolescencia ¿es tan grave como la pintan?, ¿supone realmente un desgasta emocional tan grande para los adultos?, ¿qué pueden hacer los padres para aliviar el paso por esta etapa? Así nos podríamos plantear infinidad de cuestiones que merecen una respuesta y por eso, en este artículo, no pretendemos describir las características psicoevolutivas de esta etapa, sino más bien encontrar algo de luz a algunos de estos planteamientos. Nos limitaremos a comentar algunas situaciones que se suelen dar y apuntaremos algunas observaciones que ayudarán a los padres a adoptar una postura positiva.

En primer lugar hay que decir que la adolescencia se puede agrupar en tres fases:

- Adolescencia temprana: 10 a 13 años.
- Adolescencia media: 14 a 16 años.
- Adolescencia tardía: 17 a 19 años.

Cada una de estas etapas dura aproximadamente tres años, pero esta duración es orientativa, ya que obviamente esto no es igual para todos, ni tiene reglas fijas. En esta etapa parecen haberse transformado en unos extraños seres que personifican algunas de las actitudes que tanto detestamos. Y su aparición nos desconcierta y su actitud nos resulta incomprensible.

Para muchos padres es un periodo duro que hay que soportar y en el que no saben disfrutar. Para los padres puede ser una oportunidad de renovación de una etapa de la vida maravillosa. Para la mayoría de los padres es difícil asimilar que su hijo ya no es un niño pequeño, que a partir de ahora la palabra de ellos ya no es infalible y que su autoridad está en entredicho.

Es necesario que se permita al adolescente emitir juicios, aún a riesgo de que éstos sean disparatados. Pero debemos saber que tanto la violencia como el rechazo a los padres tienen un carácter defensivo, ya que de lo que realmente huye el joven es del peligro que supone la regresión definitiva, la no superación de su infantilismo.

Después de reconocer que los adolescentes atraviesan dificultades, podemos hacernos la siguiente pregunta **¿los conflictos son inevitables?**

La adolescencia es un estadio propio de la especie humana: no se han descubierto en el animal conductas específicas de la adolescencia. Y es necesario aclarar que **pubertad y adolescencia**, no son sinónimos. Según Santiago García Tornel (pediatra): La pubertad se describe como el periodo durante el cual el cuerpo adquiere características adultas, y la adolescencia, el tiempo en que la persona crece y se desarrolla psicológicamente, emocionalmente y socialmente.” En las chicas el periodo puberal (estirón) se inicia a los 9-10 años; en los chicos a los 11-12 años. En la adolescencia algunas de las conductas pueden ser calificadas como pautas de conductas enfermizas, pero no suele ser así porque no debemos confundir “adolescente” con “persona defectuosa”, “incapaz de...” sino más bien pensar en él como persona en proceso de adaptación que ha de tomar algunas decisiones difíciles y ha de realizar algunos aprendizajes también difíciles. Digamos para concretar que:

- **Pubertad:** Acto de la naturaleza.
- **Adolescencia:** Acto del hombre.

En este periodo de la vida, los jóvenes han de ganar independencia y justo ahora es cuando los padres imponen una mayor disciplina. Existen algunos **punto de roce** entre padres-hijos:

1. El sistema de valores.
2. El porvenir profesional.
3. Las amistades del hijo.

También es importante destacar que otros **motivos de preocupación** y sobre todo de discusión es “el horario de regreso a casa”. “El tiempo de estudio y la paga”.

Generalmente los padres afrontan la adolescencia como una etapa de lucha, en la que hay que salir vencedores a toda costa. Pero no debemos buscar culpables porque tanto unos como otros ya se sienten así.

Según Josep Cornellá en su libro “Cartas a un adolescente”: “La adolescencia no debe deshacer la convivencia en el seno de la familia, debe significar su transformación. Padres e hijos tenemos que aprender a tratarnos como personas adultas, con comprensión y respeto hacia las peculiaridades de cada

uno". Tampoco es bueno creer en los **tópicos**: "Las generaciones están enfrentadas", o "Los jóvenes de hoy son peores que los de antaño".

La familia, sobre todo los padres, constituyen el principal apoyo para el adolescente y esta dimensión no debemos olvidarla a pesar de los conflictos intergeneracionales y de la necesidad del adolescente de separarse y diferenciarse de la familia. Esta debe transmitirle los valores y actitudes adecuados, proporcionar apoyo emocional y protección.

Es muy importante mantener siempre abierta una vía de comunicación fluida y en ambas direcciones pero no es bueno "ser amigos" de los hijos; los amigos deben buscarlos ellos y los adultos deben provocar la admiración de los adolescentes y tener prestigio ante ellos.

Es conveniente incluir algunos **consejos para tratar con adolescentes**. Según Carolyn Meeks, pediatra importante, aquí tenemos algunas "recetas" para tratar a los adolescentes, que nos serán de gran ayuda y nos servirán de síntesis final:

1. No tome la forma de ser de un adolescente como algo personal.
2. Escuche positivamente.
3. Dígale que usted tiene el deber de establecer límites razonables.
4. Comparta con él sus vivencias pasadas.
5. Explíquelo que es bueno tener secretos.
6. Intente ser un buen modelo para su hijo.

Hay una pauta que suele ayudar y es enseñar a los hijos (sea la edad que sea) a plantearse objetivos que exigiremos su consecución siempre y cuando los padres sean modelos, es decir, sean ejemplo y cumplan antes ante los adolescentes. En este momento de la vida los padres pierden protagonismo y aparece, con todas sus deficiencias, la imagen real de cada uno, con su coherencia o incoherencia. Evidentemente, si los padres quieren que los hijos se esfuercen en conseguir los propósitos que se marquen, tienen que ser los primeros en poner empeño. En caso contrario, la autoridad paterna quedará anulada.

Y es que para comunicar a los hijos lo que consideran importante y valioso es necesario tener ocasión de hacerlo, es decir, han de producirse situaciones de diálogo. Y se entiende que el diálogo consiste en escuchar y hablar, no sólo en hablar. Para que el **diálogo** desarrolle la confianza de los hijos es necesario.

- **Tomarlos en serio**, no tratarlos como seres inferiores que explican cosas de las que estamos de vuelta.
- Conviene **no aprovechar la ocasión para sermonearles**.

- **Escuchar con atención** lo que quieren explicarnos o preguntar.
- **Hablar también de lo que les interesa a ellos.** Dar tiempo para abordar los temas que nos interesan a nosotros.

Hay que reconocer que conseguir el ambiente de diálogo con los hijos no es tarea fácil, pero es muy importante. No hemos de olvidar que el diálogo con los hijos no es un fin en sí mismo, sino un instrumento útil para nuestra tarea educativa y, en todo caso, el principio de una amistad entre adultos. El objetivo que perseguimos es comunicar los valores, establecer compromisos y valorar las cotas de autoexigencia y de autonomía logrados.

Y a todo esto hay que añadir lo que supone el **primer enamoramiento**. Es uno de los sucesos más importantes de la vida de un adolescente y llega en una edad particularmente volcánica, en la que todo lo relacionado con los sentidos se magnifica. Para los adultos es algo pasajero destinado a convertirse en un bello recuerdo porque tenemos experiencia propia, pero nuestros hijos no tienen pasado afectivo y no pueden relativizar sus primeras vivencias.

El adolescente se encuentra frente a un sentimiento desbordante, febril, indomable y arrebatador en el cual zambullirse caiga quien caiga. El deseo de estar con la amada/o llega a ser tan absorbente que plantea problemas familiares: los horarios; ya no quiere compartir tiempo con la familia; un poquito de “celos” por nuestra parte, etc. Lo cierto es que debemos respetar esta experiencia porque es trascendental y tienen derecho a vivir ese enamoramiento como lo siente. Debemos aceptarlo como un proceso normal sin intentar “bajarlos de las nubes” basándose en ironías. Bien es cierto que al tiempo que los padres deben ser considerados con los sentimientos de los chicos, éstos deben respetar algunas reglas familiares que aún siguen vigentes.

Y por último cabría tener en cuenta otro aspecto muy importante en la vida del adolescente y es su **relación con el sexo**. El primer amor es la ocasión de los primeros juegos sexuales y de la deseada y temida primera relación sexual. Por ello no sirve de nada esconder la cabeza y dar la espalda a la realidad. Un clima de confianza y un diálogo abierto con nuestros hijos pueden evitar embarazos indeseados, o las temidas enfermedades de transmisión sexual. Debe incluirse información sobre anticonceptivos, sexo seguro, afrontándolo sin tapujos ya que es nuestra responsabilidad y abordando no sólo el aspecto físico de la primera relación sino el afectivo y las razones para no dar este importante paso.

Pero **¿Qué hacemos cuando el primer enamoramiento acaba?** Hay primeros amores que duran para siempre. Otros que acaban sin que apenas se den cuenta. Pero hay veces que el primer amor deja una huella dolorosa que puede alargarse durante meses. Los adolescentes pueden sufrir una verdadera depresión y sufrirán intensamente entre otras cosas debido a que no disponen de los recursos, las herramientas necesarias y adecuadas para defenderse. Esta situación los hace más vulnerables y acaban cayendo en situaciones que desde el punto de vista afectivo y emocional llegan a ser trágicas. La actuación

de los padres debe ser prudente, no pueden hacer nada por alejar un dolor que forma parte de un proceso natural y por suerte "pasajero". Debemos aceptar sus confidencias, si las hay y sobre todo debemos ser afectuosos nuestros hijos deben saber que estamos ahí y que siempre pueden contar con nosotros.

Y es que no todo lo relativo a los adolescentes es tan negativo. Una reciente publicación de enero de 2003 afirma que **los adolescentes siguen teniendo en los padres una referencia imprescindible**. Viene a decir que los jóvenes están muy pendientes de lo que dicen sus padres, según la profesora Montserrat Castellana en su estudio sobre la relación de los adolescentes con los adultos. Hay adolescentes que confían en sus padres los secretos más ocultos o las preocupaciones más importantes porque encuentran en ellos el respaldo y el apoyo que esperan.

La influencia de los padres en determinados ámbitos, se mantiene durante la etapa adolescente a pesar del papel predominante que aparentan tener los amigos. Según Montserrat Castellana en su tesis presentada en la Universitat Ramon Llull, los jóvenes reconocen a sus padres como educadores, como las personas que, además de resolverles los problemas económicos, les ofrecen ayuda incondicional y estable. Y pese a que muchas veces aseguran que finalmente acaban pidiendo ayuda a los amigos, por razones de confianza y de comprensión, reconocen que la experiencia o la capacidad de dar consejos radica sobre todo en los padres.

Para esta profesora eso significa que "al menos en la cultura latina, los adultos continúan siendo un referente para los jóvenes, que la distancia generacional no impide el reconocimiento del valor de la experiencia y que pese a algún portazo o palabras a destiempo, los jóvenes están muy pendientes de lo que dicen sus padres".