

No le tema, conozca a su hijo adolescente

Durante la adolescencia el joven define su identidad. Es un proceso complicado, pero maravilloso, del cual muchos padres se mantienen al margen por miedo o flojera, dejando solo a este niño en cuerpo de adulto que aún necesita de su apoyo y sus normas.

Por LUZ EDWARDS

Fundación Hacer Familia - Chile

Hay culturas donde el paso de niño a adulto ocurre de forma instantánea a través de un rito de iniciación. Pero en Occidente moderno la adolescencia es vista como una etapa cada vez más necesaria para una buen aterrizaje en la vida de adultos. Esto, debido a la enorme cantidad de opciones y exigencias que tienen los jóvenes, que ha ido complejizando la búsqueda de identidad y de roles. Ser adolescente consiste en responder a la pregunta "¿quién soy yo?", tarea nada fácil que tiene repercusiones en el mismo joven, en su familia y en la sociedad.

La familia, un sistema

El punto de partida para enfrentar bien la adolescencia de un hijo es entender que no se le puede responsabilizar de todos los problemas que ocurren en la casa mientras él se encuentra en esta etapa. La familia es un sistema, por lo tanto, si uno de los integrantes cambia, todos los demás tienen que cambiar también para seguir conviviendo en armonía. Los papás deben aceptar que su hijo ya no es un niño y darse cuenta que no pueden seguir relacionándose así con él.

Por otra parte, muchos conflictos se deben a que los padres no saben de qué se trata la adolescencia y por eso se espantan frente a comportamientos que son normales. La solución obvia es informarse para así reducir la incertidumbre y hoy hay muchos medios para ello.

Los "efectos secundarios"

La adolescencia comprende, aproximadamente, desde los 11 a los 19 años. El inicio tiene causas biológicas y está determinado por la pubertad. El fin, en cambio, se relaciona con la llegada a un estado psicosocial donde se ha forjado una identidad propia. Esta identidad supone la adopción de un sistema de valores, elección vocacional, autonomía y un buen ajuste psicosexual que permita la formación de un hogar.

El salto de niño a adulto no ocurre de un día para otro y tiene variados "efectos secundarios", como el vertiginoso cambio del cuerpo, que tiene importantes repercusiones en la psicología del adolescente. También cambia

progresivamente el modo de pensar: se pasa de la mentalidad abstracta e ideal propia del adolescente, a una más concreta y práctica, y la transición no puede ser sino a través de ensayos y errores.

Para encontrar su propia forma de ser adulto, el joven siente la necesidad de probar alternativas; por eso un día le gusta el fútbol y al otro el karate; por eso tiene que ir a tres tiendas distintas para elegir las zapatillas que más le gustan. Esto en psicología se llama "moratoria psicosocial".

Hay estudiosos que aseguran que si no se realiza este proceso se pueden presentar problemas como la identidad prestada -cuando el joven le copia el modo de ser a uno de sus padres- o la prolongación de la adolescencia hasta una edad propia de la vida adulta. Esta necesidad de probar redundaría en un distanciamiento de los padres, que no debiera significar mayores conflictos si éstos saben aceptar esta realidad pasajera y dan al adolescente el espacio que necesita.

Una vez lograda la autonomía, el joven volverá a acercarse, aunque ya no como el seguidor abnegado, sino que los mirará con realismo: se dará cuenta de las imperfecciones de sus padres y la sociedad, pero será capaz de aceptarlos y quererlos, no como en la adolescencia en que sus defectos les parecían intolerables.

Espacio con límites

Respetar la necesidad de independencia de los adolescentes no quiere decir dejarlos hacer lo que quieran. Ellos necesitan límites y normas que guíen su actuar, ya que aún no han madurado y porque otra característica de esta etapa es el sentimiento de superhéroe que los lleva a tomar más riesgos de los razonables.

La psicología le llama "fábula personal" y se resume en la idea de "a mí no me va a pasar", lo cual se explica por el egocentrismo propio de la edad, que es inevitable ya que están volcados hacia sí mismos por esta búsqueda de identidad.

Ello también fundamenta el delirio de persecución que tienen los adolescentes, llamado "audiencia imaginaria", que se refiere al sentimiento de que todos están pendientes de cómo se ven o de lo que hacen.

Evidentemente, la forma de imponer reglas debe ser diferente a la de la niñez; se debe intentar llegar a acuerdos y explicarle los motivos de las decisiones, ya que el control autoritario sólo provocará rebeliones. Lo ideal es un monitoreo que no invada. Una buena forma es intentar conocer al grupo de amigos, ya que ellos son el referente máximo del joven, como antes lo eran sus padres.

Es muy recomendable abrir la casa para que se junten ahí y así, de forma indirecta, obtener información de las relaciones y costumbres del hijo. Ojo, que esto no significa que los papás participen del asado o que hablen en la jerga de los adolescentes. Tal vez eso le parecería divertido a los amigos del hijo, pero él se sentirá invadido y, además, tarde o temprano le reprochará a sus padres no haber cumplido con su rol.

Quererlos mucho y fortalecer su autoestima

Para tratar con un hijo adolescente no hay recetas, pero sí un consejo general: no dudar que el joven necesita de sus padres. Aunque haya días en que no quiera salir de su habitación, él siempre valorará poder acercarse a conversar cuando lo requiere.

Otra recomendación que sirve en todos los casos es demostrarle que lo quieren tal cual es, sin hacer comparaciones con los demás hijos y reforzándole sus cualidades y habilidades. Muchas veces el adolescente esconde su inseguridad detrás de una máscara de agresividad, pero si se le demuestra cariño sin límites, sufrirá menos en este proceso donde se pone insoportable, en gran parte porque no se soporta a sí mismo.

Lecturas para profundizar

A mayor información, menor es la incertidumbre. Anímese a leer:

- "Familia y salud de los jóvenes", Ramón Florenzano. Ediciones Universidad Católica de Chile.
- "La familia, una aventura", Paulina Elsner y María de la Luz Montero. Ediciones Universidad Católica de Chile.
- "Identidad, juventud y crisis", Eric Erikson. Editorial Paidós.
- "Adolecer: la aventura de una metamorfosis", Guillermo Carvajal. Editorial Tiresias