2. ALGUNAS CLAVES SOBRE LO QUE EL ADOLESCENTE PUEDE HACER O APRENDER A SU EDAD

Son muy variados los estudios evolutivos centrados en la etapa adolescente. Pese a que desde antiguo se ha considerado que se ubica entre los 13 y los 19 años de edad (los llamados *teen agers)*, los autores más modernos amplían sus márgenes, situando la adolescencia entre los 10 y los 19 años.

Otro dato controvertido es el propio concepto de adolescencia. Tradicionalmente se ha convenido en que proviene del término «adolecer»: «carecer de». Sin embargo hay autores que consideran que el término *adolescere* equivaldría más a desarrollarse, crecer hacia la madurez o, incluso, hay quien da al concepto otros sentidos como por ejemplo «aquellos que portan el fuego sagrado, quienes desarrollan el ardor» (Ana I. Saz Marín), partiendo etimológicamente de dos vocablos latinos: *ad* y *oleo.*

Sea como fuere la interpretación que cada cual le demos, las señas de identidad de esta etapa de desarrollo personal son, en líneas generales, las siguientes:

- **Cambios físicos**. Aunque nosotros lo contemplemos con naturalidad, nuestros hijos lo viven a menudo de forma traumática. Se alarman al constatar que su cuerpo cambia a velocidad vertiginosa y empiezan a despertarse «aspectos delicados» en sus vidas, como la súbita irrupción de la sexualidad.

  Llega un momento en el que no se acaban de reconocer dentro de sí mismos. A menudo no se gustan, experimentando lo que Vallejo Nájera (1999) denomina «síndrome del 'demasiado'» (demasiado alto, demasiado gordo, demasiado feo, etc.)

- **Maduración e inseguridad**. Es muy frecuente que nuestros hijos adolescentes se sientan inseguros en el plano mental. Ya no creen ciegamente en las opiniones de los adultos, pero no tienen completamente formadas las suyas propias. Resultan sintomáticos los momentos de melancolía y ensimismamiento que a menudo les asaltan, en los que se cuestionan quiénes son, añorando y detestando por igual su infancia mientras temen y ansían a la par la llegada de su futuro.

SUGERENCIA

Hablemos con nuestro hijo o hija adolescente sobre el modelo «ideal» de cuerpo. Podemos hacerlo de manera informal o enmarcándolo dentro de un pequeño juego psicológico: cada uno (padres e hijos) escribe o dibuja una figura corporal ideal. Luego se muestran, se comparan y se comentan.

- **Rebeldía y oposición**. La actitud básica más frecuente en el adolescente es el rechazo hacia sus cambios internos y externos y, por tanto, procura alejarse de quienes lo contemplan. Esta oposición se extiende a los demás, y es más evidente y palpable cuanto más cercana es la persona con la que convive (padres y hermanos).
- **Búsqueda de su propia identidad**. Nuestros hijos adolescentes experimentan un cierto vacío interior al no tener claro qué y quiénes son. Para aliviar su angustia, suelen fantasear o proponerse metas difícilmente alcanzables.

  —*Dentro de unos años voy a apuntarme al ejército zapatista.* (Javier, 13 años)

  —*Pero ¿no decías ayer que querías ser un ermitaño y vivir solo en una montaña?* (Cristina, su hermana de 18 años)

  —*Las dos cosas, primero una y luego otra. Lo que no sé es por dónde empezar. Pero antes voy a estudiar psicología.*

PROBEMOS A

Pedir consejo sobre literatura centrada en la adolescencia adaptada para lectores en estas edades. Resulta útil solicitar ayuda del tutor de nuestro hijo o de algún experto.

Podemos regalarle a nuestro hijo uno o varios de estos libros, no sin antes haberlos leído nosotros para asegurarnos de que su contenido es apropiado.

A menudo es más eficaz que obtenga información de medios externos (folletos o libros) que de nosotros, dado lo aséptico de la letra impresa.

Sin embargo, sepamos que tal iniciativa no nos «libera» de la necesidad de hablar con nuestros hijos.

- **Espíritu gregario**. La necesidad que experimentan de ser no sólo «como otros», sino también «con otros» es poderosa. Sin esa sensación de arropo y protección mutua se sienten a menudo perdidos, descorazonados y existencialmente solos (fruto de la visión trágica y extremadamente emocional característica de la edad).
- **Exploración de modelos a imitar**. Lejos quedan las ingenuas expresiones tales como «yo quiero ser como mi papá». Hemos pasado a un discreto segundo o tercer plano, siendo sustituidos por personajes de moda o jóvenes unos años mayores que ellos («yo quiero trabajar de camarero seis meses al año para vivir haciendo lo que me dé la gana los otros seis como Vicente, el hermano de mi amigo Rafa»; «te aconsejo que aprendas informática. Es el futuro, créeme»).

- Nuestros adolescentes tienen una **capacidad de comprensión y argumentación** no por recién estrenada menos potente y ardorosa. Tienen sus propios puntos de vista, considerándolos a menudo «los únicos correctos». Por esta razón defienden tan apasionadamente sus creencias.

  —*Eso de votar es una bobada. ¡Al fin y al cabo harán lo que les dé la gana!*

  —*Pero Mónica, si tú nunca has...*

  —*¿Y qué? Hazme caso: lo tienen todo pactado. Te lo digo yo.*

  —*¿En qué te basas?*

  —*¡Pero si está claro! Sólo los ingenuos como tú no lo ven.*

El abanico de cambios que configuran la «nueva» personalidad de nuestros hijos, su temperamento y su carácter a menudo afloran súbitamente, sorprendiéndonos «a contrapié». Por ello es bueno tener en cuenta las siguientes sugerencias:

CLAVES PARA AYUDAR A NUESTROS HIJOS ADOLESCENTES EN SU TRANSICIÓN A LA EDAD ADULTA

- **Esforzarnos por entender sus cambios**, tanto los físicos como los psicológicos. En ningún caso debemos permitir que sus hermanos u otros familiares se burlen de ellos.
- **Respetar sus reacciones**, siempre que éstas no atenten contra otras personas (por tanto son inaceptables actitudes o comportamientos violentos, vejatorios o humillantes).
- **Transmitirles que «estamos ahí», de su parte**. Los hijos adolescentes deben interiorizar que somos sus aliados, no sus controladores. Es necesario que no nos identifiquen como «policías del hogar».
- **Animarlos**. Sin agobios, dejándoles claro que pueden confiar en nosotros, pero procurando no forzar la confidencia o caer en el «colegueo».
- **Respetar su intimidad**. Que perciban un respeto esencial hacia su persona, sus pertenencias, su dormitorio. Otra dimensión del respeto se dirige hacia sus estados de ánimo cambiante, sus momentos de euforia, melancolía, aislamiento voluntario o sus pequeñas manías y rarezas.