

MEDITACIÓN 12



Para acompañar a nuestros
ADOLESCENTES

P. Juan Jaime Escobar Valencia, Sch. P.

E

stos días he recibido muchas consultas de padres de familia —sobre todo mamás—, que manifiestan su angustia e incluso desespero ante la realidad de sus adolescentes y preguntan qué hacer para manejar esta situación de creciente deterioro con ellos. No es que las cosas resulten fáciles con los niños, con sus juegos, su inquietud, su bullicio, su reclamo de entretenimiento, su dificultad para centrarse en la realización de tareas escolares virtuales. Pero la realidad con los preadolescentes y adolescentes tiende a ser más compleja: cambios de humor preocupantes, enojo continuado, ensimismamiento, rebeldía exacerbada, actitud de constante confrontación, posiciones desafiantes, desinterés por cosas que querríamos que consideraran con atención como oficios domésticos sencillos, cuidado de los hermanos pequeños, ternura con los ancianos, actividades intelectuales para mantener ocupada la mente. Lo cierto es que la preadolescencia y la adolescencia suponen por sí mismas un desafío para los mismos preadolescentes y adolescentes que tienen que vivir esas etapas de su vida, y para sus familias y, en general, para todos los adultos que tenemos la misión de acompañarlos. Los cambios físicos, corporales, emocionales, psicológicos, espirituales y demás que vienen con esas etapas, generan una conmoción existencial que afecta todas las dimensiones de la vida. Pero si a esto sumamos una cuarentena nacional, e incluso global, una pandemia para la cual no parece haber solución a corto plazo, un confinamiento cada uno en su casa con la única compañía de quienes habitan esa casa, y un mundo normal detenido casi por completo, tenemos una alineación de factores que detonan una explosión interior en nuestros preadolescentes y adolescentes. Si nosotros, los adultos, no estábamos preparados para esto, ellos y ellas menos aún lo estaban. Y si para ellos y ellas ya era difícil vivir el desconcierto de su preadolescencia o adolescencia, tener que vivir este superdesconcierto adicional que nos ha tocado a todos, es algo casi insoportable. Es posible que por fuera estén dando pocas señales. Más allá de su enojo o rebeldía o respuestas altaneras o desafiantes, más allá de sus silencios o encierros u horas en el celular o en el computador o en el juego de video, no es fácil calcular qué les está sucediendo por dentro. Aunque los veamos grandes y empoderados por fuera, protegidos quizá por su mal genio o sus silencios o sus audífonos llenos de música, por dentro podrían estar derrumbándose. Algo quiero dejar claro: por incómodos que nos puedan parecer en ocasiones, esos preadolescentes y adolescentes nuestros nos necesitan y nos necesitan mucho, muchísimo. Es verdad que a veces da la impresión de que querrían que los dejáramos solos; pero, en verdad, necesitan que no los abandonemos a su suerte. Hay que acompañarlos.

Ojalá tuviera una receta perfecta para afrontar esta situación. No la hay. Primero, porque la preadolescencia y la adolescencia son de por sí una realidad compleja, y, sobre todo, porque el contexto actual es inédito y todo lo que estamos viviendo es nuevo. Quiero ofrecer hoy dos cosas: unas claves de lectura para poder comprender a nuestros preadolescentes y adolescentes y algunas recomendaciones prácticas para intentar realizar con ellos y ellas.

Para comprender a nuestros preadolescentes y adolescentes:

- Hay dos cosas que marcan la experiencia interior de los preadolescentes y adolescentes: el cambio en todos los aspectos de su vida y la inseguridad existencial que ello supone. Desde nosotros, desde los adultos, no siempre se percibe esto. A veces creemos que el cambio es sólo físico, que se vuelven grandes, se desarrollan y asumen un cuerpo de hombrecitos o mujercitas y nada más; pero creemos que, por dentro, siguen siendo los niños y niñas de siempre. Pero realmente están cambiando en todo, en sus sentimientos y emociones, en sus relaciones consigo mismos y con los demás, en sus creencias y valores, en su forma de pensar. Todos estos cambios les generan grandes incertidumbres e inseguridades: les cuesta creer en sí mismos, en el sentido y valor de sus vidas, en que son bellos y valiosos, en que son inteligentes y capaces, en que no son una decepción para sus seres queridos, en que son amados y, peor aún, en que son dignos de ser amados. Como ya han sufrido en las relaciones con otros, les cuesta confiar, les cuesta aceptar a sus familiares, perdonar las fallas de los más cercanos y tienen miedo de ser traicionados o abandonados. Inseguros como están de tantas cosas, van perdiendo la fe que de niños tenían y empiezan a pensar que no existe un Dios que los bendiga o salve, pues, al fin y al cabo, si lo hubiera no los habría dejado sufrir.
- El cambio y la inseguridad los llevan a buscar afirmarse de alguna forma. De una parte, la autoafirmación personal es un proceso normal de la etapa que viven, pues mientras el niño es más una prolongación de sus padres y adultos educadores, los preadolescentes y adolescentes intentan definirse a sí mismos en los diversos aspectos de su vida. Por eso, se esfuerzan por creer en sus propios

sentimientos, y por tener sus propios gustos e intereses, por forjar una nueva imagen de sí mismos —incluso en el aspecto físico y corporal—, por definir sus propios valores y creencias, y por desarrollar su propia manera de pensar, por enrevesada que ésta parezca a los adultos. De otra parte, la autoafirmación que pretenden y que no resulta fácil, sino desafiante, los lleva a sentir frustración, temor y ansiedad, los hace sentirse vulnerables delante de sus pares y especialmente delante de sus adultos, y eso los pone a la defensiva, lo cual exagera los estados de ánimo, particularmente el enojo, la rebeldía, la oposición y la impertinencia. El mal genio es, de hecho, un mecanismo que les sirve para manejar unas realidades que los hacen sentir desbordados y, por ende, atemorizados.

- A lo anterior sumemos que los preadolescentes y adolescentes tienen una baja tolerancia a la frustración. Una crítica de sus pares los puede deshacer, una frase desafortunada en redes sociales los deprime, un amigo o amiga que les da la espalda puede ser el fin del mundo, las tensiones al interior de la familia les resultan insoportables, el objeto de deseo que no obtienen los frustra, el fracaso los avergüenza, lo que falla los hace sentir derrotados y no suelen sentir demasiadas fuerzas para levantarse de las derrotas. Los adultos hemos tenido que aprender a sobrellevar pérdidas, a enfrentar el hecho de que había cosas que deseábamos y la vida nos negó, a seguir adelante a pesar de los temores. Esas lecciones de vida, son realidades que apenas están empezando a aprender por ensayo y error nuestros preadolescentes y adolescentes.
- Hay tres cosas —al menos— que favorecen la resiliencia en la vida: tener un propósito claro, tener unas relaciones afectivas profundas y tener una espiritualidad bien constituida. La vida no es fácil y está llena de penas y sufrimientos. Si se tienen las tres cosas antedichas, no se quita la dureza y el dolor de la vida, pero se puede contar con la capacidad para superar las pruebas. Un propósito claro permite sobreponerse a los sufrimientos, levantarse y seguir adelante, pues se tiene una bella misión proveedora de sentido existencial. Unas relaciones afectivas profundas, conceden la íntima conciencia de vivir para los demás, de vivir para proteger a los seres queridos, para ayudarlos, para salvarlos, para hacer todo lo que sea necesario por su bien. Una espiritualidad intensa

provee un soporte trascendente, una fuerza adicional a la humana que permite creer en milagros, en lo imposible, en la presencia de un Amor Mayor, en la certeza de una luz que no se apaga. Pues bien, estas tres cosas suelen ser difusas y a veces inexistentes en los preadolescentes y adolescentes. No sienten con claridad que tienen un propósito ni una misión, no viven las relaciones —sobre todo las relaciones familiares— como una pertenencia en la cual ellos y ellas son importantes y absolutamente necesarios para dar felicidad a los demás (de hecho, suelen creer que la familia estaría mejor sin ellos), y su experiencia espiritual es muy frágil si es que la hay. Lo anterior exacerba el sentimiento de inseguridad y vulnerabilidad ante la vida y desencadena estados de ánimo negativos.

- A lo anterior hay que sumar una realidad absolutamente nueva para ellos y ellas —y para todos— que estamos viviendo hoy. Su mundo normal se ha desbaratado. No hay parque, no hay centro comercial, no hay deportes, no hay cines, no hay rumbas, no hay novio ni novia, no hay amigos ni amigas, no hay compañeros ni compañeras, no hay entrenamientos, no hay salidas, no hay colegio, no hay esquina, no hay calle, no hay partido de fútbol en la cuadra, no lo hay tampoco en la televisión. Los adultos no tienen respuestas, ven el miedo en los rostros de sus padres, ven el desconcierto de los líderes mundiales, ven los países adivinando qué hacer ante la crisis. No hay fecha para que esto termine, no hay un día para volver a la normalidad. Y tienen miedo y angustia y ansiedad adicionales a sus miedos y angustias y ansiedades. Se pueden llegar a sentir perdidos y solos, muy solos.

Es verdad que lo antes descrito lo podemos estar viviendo todos nosotros; pero los adultos tenemos la ventaja de sentir la obligación de ser fuertes y seguir adelante tragando entero nuestros temores. Y los niños, aunque también tienen miedo e incertidumbre, suelen ser fuertes espiritualmente y su amor hacia nosotros les permite creer que “todo estará bien” cuando se los decimos. A los preadolescentes y adolescentes les ha tocado una hora mucho más dura. ¿Cómo acompañarlos?

- **Lo primero: comprender lo que viven, entenderlos.** Hay que ponerse en su lugar e intentar ver la vida con los ojos atemorizados y desconcertados de un muchacho o muchacha de doce, trece, catorce, quince, dieciséis años. No les consta que todos los problemas se superan. No tienen experiencia en el afrontamiento de grandes crisis. No son expertos en el manejo de los sentimientos en épocas de gran angustia. Si los entendemos, nos daremos cuenta que detrás de sus reacciones difíciles de aceptar, habitan nuestros hijos e hijas necesitados de apoyo, de amor, de fe.
- **Lo segundo: no personalizar las situaciones.** Por agresivos que puedan ser en sus gestos o palabras, no asumir que es contra nosotros, ni considerar que ya no nos quieren, ni siquiera que desean hacernos daño o que nos desprecian u odian (aunque a veces digan eso). Si personalizamos las cosas, nosotros también nos pondremos a la defensiva o, peor aún, asumiremos posturas agresivas queriendo causar en ellos algo del daño que ellos nos han causado a nosotros.
- **Lo tercero: corregirlos y llamarles la atención y ponerles límites y normas; pero jamás usar el verbo SER para regañarlos.** El verbo SER genera carácter. En el fondo, el verbo SER crea lo que dice. Nada más demoledor en la autoestima de los preadolescentes y adolescentes que decirles cosas negativas con el verbo SER: “eres lo peor, eres el problema de esta casa, eres grosero, eres perezosa, eres un error, eres una decepción”.
- **Lo cuarto: caer en la cuenta de que los preadolescentes y adolescentes reciben la información tal y como se las damos, sin filtrarla, sin distinguir qué decimos realmente de corazón y qué decimos como resultado de nuestra molestia o enojo.** Cuando en medio de una discusión hacemos afirmaciones duras y decimos frases agresivas hacia ellos y ellas, las toman tal cual las decimos, sin discernir que una buena parte de lo que dijimos no era verdad, sino simplemente un desahogo o algo que se dice en un momento de enojo, angustia o ansiedad.
- **Lo quinto: no creer que pueden cargar con nuestras penas, temores y agobios.** Por una transparencia mal entendida, los adultos de hoy solemos decir a nuestros niños y adolescentes todo lo que sentimos tal y como lo sentimos, creyendo que ellos pueden soportar el peso de nuestros rencores, frustraciones, fracasos,

crisis, sufrimientos y miedos. Ya tienen suficiente con lo que ellos y ellas sufren como para tener que cargar, además, con lo que cargamos nosotros.

- **Lo sexto: procurar construir en ellos y ellas la experiencia de las tres cosas que ayudan a la resiliencia.** Por tanto, ayudarlos a encontrar un propósito hermoso, alto, valioso y digno para sus vidas y enseñarles a ver ahí el sentido de la existencia; mostrarles que son esenciales en la vida familiar, que su presencia es imprescindible, que son deseados y deseables y que tienen una misión con relación a los demás miembros del núcleo familiar como acompañantes, protectores y dispensadores de amor; y ayudarlos a descubrir una experiencia espiritual que les sirva de apoyo y fundamento, sobre todo, ante las grandes crisis de la vida.
- **Por último, tres grandes actitudes:**
 - Paciencia, mucha paciencia, sin jamás desfallecer.
 - Fe, mucha fe en ellos y ellas, en lo valiosos y bellos que son, a pesar de sus defectos e imperfecciones.
 - Y un infinito e imperecedero amor. Que entiendan que todo puede fallar en este mundo, que todo puede detenerse y echarse a perder; pero que jamás, nunca jamás, desaparecerá el amor que por ellos y ellas tenemos.

Todos están en mi corazón. Llevo dentro de mí a esos abuelos y abuelas que están más amenazados que los demás por esta epidemia. Pienso todos los días en los padres y madres que viven esta hora con incertidumbre y temor, esperando poder sacar adelante a sus familias. Me imagino a los pobres niños y niñas encerrados en sus casas, llenos de energía, sin acabar de comprender qué fue lo que le pasó al mundo que un día tuvieron. Y pienso en mis hermosos preadolescentes y adolescentes temblando por dentro y haciéndose los fuertes por fuera, aguardando que algún día cesen las malas noticias y digan, al fin, cuándo volverá la calle, la esquina, la cancha, el parque, el colegio, los amigos y el beso al novio o a la novia, ese beso que todavía habrá que esperar semanas enteras. Mientras tanto, yo los llevo en mi alma y rezo todos los días por todos ustedes.



®

Orden Religiosa de las Escuelas Pías

ESCOLAPIOS NAZARET

"Educación en Piedad y Letras"