

Adolescentes y rebeldía

Lic. Vivian Saade

La rebeldía es equilibrio
Claudia A. Bermúdez

Aunque la afirmación “la rebeldía es equilibrio” es difícil de aceptar, en el tema de los adolescentes esto es una realidad.

Como se ha revisado en artículos anteriores, la adolescencia es un periodo que tiene características especiales, por lo que signos como cambiar el color del cabello o dejárselo largo (en los varones), ponerse múltiples aretes, pantalones rotos, recibos de teléfono desbordados, rechazar caricias o responder groseramente son algunas manifestaciones de los cambios que se empiezan a gestar en los adolescentes y preadolescentes y a veces llegan a ser tan extremos que incluso duelen.

Es por esto que desde la niñez deben prevenirse los extremos fomentando una buena relación basada en la comunicación, el respeto **mutuo**, los límites claros y una demostración constante de amor y aceptación.

Si se ha descuidado la comunicación es posible que los jóvenes permanezcan encerrados en su propio mundo y a esas alturas es más difícil romper sus escudos ya que, desde sus ojos, los padres empiezan a prestarles atención justo cuando ellos desean todo lo contrario.

Desafortunadamente, cuando en esta etapa los padres piensan que la cura de la adolescencia es el poder de su autoridad (castigos y gritos), lo único que logran es desgastar su ánimo y promover la rebeldía.

¿Qué hacer entonces? Dedicar tiempo a la observación de los hijos y descubrir cuáles son sus intereses, habilidades o gustos. A pesar de que para algunos padres esto pueda parecer superficial o intrascendente, validar los intereses de los jóvenes en esta etapa y encauzarlos a involucrarse en actividades sanas que les sean atractivas los lleva comprometerse con ellos mismos, a tomar decisiones y responsabilizarse, no necesariamente de los resultados, sino del esfuerzo realizado.

No siempre se llega a cumplir 100% de los resultados esperados, pero mientras se les exija el 100% de su esfuerzo, la satisfacción que obtengan será el motor necesario para seguir intentando eso y muchas cosas más.

Un ejemplo podría ser: si el fútbol es muy importante para ellos, pedirles que se integren a un equipo y que se comprometan a ir a todos los entrenamientos y partidos, independientemente de si se encuentran cansados o con energía.

Generalmente cuando la orden viene de los padres, existe un rechazo, sin embargo, al ser un interés genuino de ellos, los padres pueden condicionar algunos permisos o salidas al cumplimiento de estas actividades basándose en el principio de que todos en la familia realizan actividades que involucren esfuerzo y compromiso (obviamente los padres tendrían que dar ejemplo de esto con cualquier afición o trabajo).

Se deben explotar las potencialidades de los hijos, ya que la adolescencia se caracteriza por un derroche de energía que espera ser canalizada. Si a esta edad se apoyan sus aspiraciones y sueños, lo más probable es que comiencen a llevarlos a cabo. De lo contrario, el adolescente tendrá una visión fatalista de la vida pudiéndolo llevar a la mediocridad.

Promover que los adolescentes realicen actividades y cumplan sus sueños será un buen pretexto para que los padres puedan tener un acercamiento con ellos; preguntar, compartir, reírse juntos y tender un puente de comunicación. Aún si ellos se mantienen silenciosos, hay que seguir estando la cercanía de manera respetuosa, invitándolos a hablar y compartir cuando lo deseen. Si esto se hace constantemente tratando de evitar enfrentamientos innecesarios (elegir las batallas), lo más seguro es que después de algún tiempo, los hijos empiecen a compartir algunos aspectos de su vida con sus padres generando un círculo virtuoso.

Consejos útiles:

- No se necesitan sermones o presión, sino cariño y sobre todo aceptación.
- Los adolescentes sienten más deseos de complacer a los padres cuando los aprecian que cuando los atormentan.
- Cuando se les critica para corregirlos, es natural que se defiendan y no acepten sus fallas o defectos: en estos momentos la crítica es sinónimo de malestar.
- Escuchar lo que el adolescente exprese (tenga o no la razón) con dedicada atención y no rechazarlo insinuando que lo que dice carece de importancia.
- Cuando el adolescente decide cómo vestirse y organizar sus cosas, busca en realidad su independencia. Debemos darle cierta libertad y, al mismo tiempo, estar pendiente de él. De otra forma se sentirá abandonado y no querido.
- Se sentirá seguro para compartir sus intimidades sólo cuando él lo decida. No se le debe bombardear con preguntas.
- Es necesario tener paciencia con él: se debe entender que las vueltas hormonales le impiden controlar su propio carácter.
- La mayoría de los adolescentes predica una visión fatalista: tienen más miedo a vivir que a morir. Se debe compartir con ellos que la vida, como dijo Irving Berlin, “es un diez por ciento como la hacemos, y un noventa por ciento como la tomamos”.

La solución entonces será la paciencia y la constancia.