

Escuela de Padres

**¡ Auxilio... !
Hay un
adolescente
en mi casa**

**Notas de estudio
Sobre la adolescencia
Buscando
la excelencia
de los hijos**

Hay un adolescente en mi casa

Autores: Germán Sánchez Griese y Benjamín Manzano Gómez

La cara deformada por granos y espinillas. Una nariz que no acaba de acomodarse al contorno de la cara. Una pelusilla, esbozo de bigote y barba. La habitación tapizada por rostros de hombres. Largas conversaciones en el teléfono con las amigas. Interminables días grises que terminan en llantos. Dietas y más dietas...

¡Auxilio...! Hay un adolescente en mi casa. Es muy común que hoy en día al hablar de adolescencia, los padres de familia experimenten una sensación de vértigo y angustia, más aun cuando empiezan a vivir en carne propia esta experiencia con sus hijos, anteriores niños y hoy adolescentes en plenitud. Pero, ¿será verdad que esta etapa de la vida sea algo tan desagradable como para referirse a ella con tanto terror? ¿No fueron acaso los hoy padres maduros y coherentes, alguna vez adolescentes?

Un profesor de bachillerato solía referirse a la adolescencia como la etapa de un hombre o una mujer que se asemeja a la vida de una larva de mariposa. Ésta, ansiosa de ser una mariposa, tejía con paciencia su propio capullo. Era ahí, en su propio capullo en donde la larva de mariposa debía pasar un largo tiempo de metamorfosis para después romper triunfalmente el capullo y salir al aire para volar por los campos. El gran secreto estaba en el tiempo que debía permanecer en el capullo, no inactiva, sino larvando su propio destino, transformándose lenta pero inexorablemente en una mariposa. Dejando de ser larva, para convertirse en mariposa. Es en el silencio y la oscuridad del capullo donde la larva se convierte en mariposa. No sucede de la noche a la mañana, no hay saltos dialécticos ni magia escondida, ni fuerzas poderosas del pensamiento o del subconsciente. Es la fuerza del cambio constante. Como padres no queremos que nuestros hijos se lastimen, ni que caminen apresuradamente por esta metamorfosis, queremos que vivan en un ambiente propicio y seguro para que se desarrollen, pero al hacerlo, ¿estamos respetando nosotros este proceso? ¿No somos muy incisivos en exigirles que maduren lo más pronto posible? ¿Con estas exigencias no estamos favoreciendo la salida prematura de su capullo, para dar a luz larvas amorfas?

Es importante tomar conciencia de las características propias de la adolescencia y además de las peculiaridades de cada uno de nuestros hijos. Partir de la realidad de que por su desarrollo físico, psicológico y emocional, necesitan más espacio. Que por la búsqueda de la afirmación de su personalidad necesitan más intimidad y un fuerte sentido de pertenencia, a su familia y a su grupo de amigos. Que por la constante lucha de la forja de su carácter y voluntad, necesitan más retos, mayor comprensión en sus fracasos y un buen grado de formación intelectual y emocional así como el desarrollo de actividades físicas. No es extraño que por estas y otras muchas diferencias entre padres e hijos, se dé una guerra sin

tregua por establecer los límites, por imponer cada cual su razón como verdadera y en más de alguna ocasión, lastimarse seriamente sin quererlo. ¿Qué podemos hacer ante situaciones como éstas? ¿Cómo lograr ser padres y amigos de nuestros hijos sin perder la sana autoridad y la guía en su formación?

Algunos tips prácticos que nos podrían ser de utilidad, son:

Actualizar nuestro conocimiento con relación a la vida de los adolescentes en nuestra sociedad, desde aspectos psicológicos, modas, corrientes musicales, grupos, para lograr ayudarlos desde su propia realidad, no desde lo que nosotros creemos que son las cosas. Este conocimiento debe servirnos no para transigir con todo aquello que nuestro adolescente quiere alcanzar, sino para conocer el presente en el que vive, las presiones a las que se somete y ayudarlo a discernir entre lo bueno y lo malo que ese presente le ofrece. Un ejemplo muy concreto es el Internet. ¿Cuántos padres de familia conocen las bondades y los peligros del Internet? No basta dar un no rotundo al permiso del uso del Internet, ni un sí volátil que puede acarrear grandes problemas a nuestro hijo.

Practicar la empatía, recordar que también fuimos adolescentes incomprendidos y rebeldes. “Una gota de miel es mejor que un tonel de vinagre” dice un antiguo refrán español. Si quiero comprender a mi hijo o a mi hija en esos deliciosos pero vertiginosos años de la adolescencia debo recordar que también como padre debo ayudarle a cruzar el umbral de la edad adulta. Si yo lo ayudé a dar sus primeros pasos, allá cuando tenía un año de vida, ¿por qué lo dejo sólo, ahora que empieza a caminar como hombre o mujer?

Mejorar el diálogo, escuchar más y hablar menos. Ellos han pasado por lo menos 10 años como oyentes. El niño escucha y obedece, pero el adolescente ya es harina de otro costal. Nos ve, nos juzga. No nos predispongamos sólo a enjuiciar sus acciones sino escucharlos y comprenderlos.

Aprovechar todo el tiempo que pueda pasar con su adolescente. Y no precisamente para regañarlos ni sermonearlos, sino simplemente para estar con ellos. Que nos vean, que nos sientan cercanos. A veces parecemos estar siempre tan ocupados en la cocina, en el negocio o parapetados detrás de la televisión o del periódico que damos la imagen de que nos interesa más saber lo que pasa fuera de casa que saber lo que sucede en nuestra propia casa.

No hacer de la vida del adolescente una tragedia griega, sino descubrir junto con ellos que es una maravillosa aventura, un viaje único que los llevará a ser unos jóvenes auténticos y seguros de sí mismos.

La etapa de la juventud

Por Heinz Remphein

Esta parte de la vida está comprendida entre la infancia y la edad adulta.

Podemos hablar de tres rasgos en su desarrollo:

a) **El desarrollo orgánico** del joven modifica formas y funciones del cuerpo el cual se va transformando paulatinamente en adulto.

b) **El desarrollo social** del joven hacia la independización del hogar paterno y el familiarizarse con nuevas relaciones sociales es un proceso natural, radica en la propia naturaleza humana.

c) **El desarrollo espiritual**, a diferencia de los dos anteriores, no es un proceso natural, es un proceso cultural que se despliega en el juego conjunto de autoeducación y educación receptiva, con dificultades y esfuerzos orientados a conseguir la perfección. Precisando, además, de la maduración de funciones fundamentales como son las intelectuales, emocionales y volitivas; esto formará un adulto autónomo con valores y valoraciones, ideas e ideales orientados en un orden axiológico.

Podemos dividir la etapa juvenil en cuatro fases:

- 1) **Prepubertad**: en el sexo femenino comienza aproximadamente a los 10 y a los 11 en el masculino.
- 2) **Pubertad**: 13 años y 14 años respectivamente.
- 3) **Crisis juvenil**: 14 años para las niñas y 16 años para los muchachos.
- 4) **Adolescencia** o juventud: para las jóvenes los 15 años y para los jóvenes los 17 años.

1) Pre pubertad: Dejemos de lado los cambios físicos, por todos conocidos, que se operan en esta etapa y profundicemos en lo intelectual-afectivo-volitivo, ámbitos sobre los que se ven reflejados dichos cambios.

Labilidad del comportamiento: La conducta se hace disarmónica, por lo que decimos que hay labilidad del comportamiento, alternancia entre travesuras y relajamiento, batir un récord a toda costa y la pereza total, osadía y timidez, comunicabilidad e impenetrabilidad.

Disminución del rendimiento: Labilidad, negativismo y laxitud provocan una disminución visible del rendimiento tanto en el colegio como en el seno familiar. En la escuela están distraídos, aturdidos, olvidadizos y no muestran interés. En vez de atender en clase, se quedan "en babia", charlan, se ríen o leen bajo el banco papeles que van de mano en mano. Descuidan las tareas de su casa, sus carpetas dejan mucho que desear en cuanto a orden y limpieza se refiere. Hasta

su escritura se muestra deforme, irregular con borrones y enmiendas frecuentes, lo que refleja la desintegración del movimiento por el crecimiento desmedido de los miembros superiores.

Todo el organismo psicofísico se inclina a una mayor fatiga, debido a que los órganos interiores no crecen en la misma proporción que las piernas y por eso sufren sobrecarga, particularmente pulmones y corazón. Por lo tanto su tamaño externo suele confundir en cuanto a su capacidad, pero en tanto no se complete el desarrollo interno, se debe dosificar el esfuerzo en esta etapa. Son muy frecuentes los problemas de salud debido a una labilidad neuro-vegetativa, en especial problemas cardíacos, circulatorios, perturbaciones psicógenas y neuróticas. Desintegración y transformación psicológicas: Los caracteres de la etapa antes mencionados derivan en esta desintegración y desarmonía íntimas, para dar lugar a cambios profundos:

Transformación del pensamiento concreto en pensamiento abstracto: el pensar intuitivo concreto cambia por el pensar abstracto, es decir, no necesita ya asirse a las imágenes representativas del objeto; va independizándose de ellas. Esto se refleja en la formulación de definiciones. Empiezan a resolverse las operaciones lógico-formales; los alumnos se vuelven ahora maduros para el álgebra, su expresión oral y escrita gana en cohesión y lógica (supuesta la disciplina escolar necesaria). También se desarrolla el pensar técnico-constructivo que se inicia a los 9 años.

Transformación de la memoria mecánica en lógico-discursiva: hasta los 12 años poseía el niño una memoria mecánica notable, a partir de esta edad decae su rendimiento puesto que su pensamiento se transforma y necesita relacionar lógicamente los contenidos para retenerlos.

Fantasia y problemática sexual: el abismo existente entre el ardiente desear y la dura realidad lo salva la fantasía, de ahí la importancia de la misma para llenar las lagunas de lo ignorado. Esto explica lo dañinas que resultan las publicaciones de tipo pornográfico, y lo necesaria que es la información verdadera y la formación en los valores para proporcionar al joven una piedra firme de la cual asirse en los momentos difíciles de la vida.

Formas de emancipación: Este afán de autodeterminación e independencia es la causa de formas de comportamiento que han inclinado a designar esta etapa como la segunda edad de la obstinación ya que la primera de similares caracteres se da entre los 3 y 5 años. Oponen resistencia al continuo tener que obedecer, a todo tipo de sujeción y responden con "obstinación" a toda intromisión en

sus asuntos. La emancipación está dirigida a toda autoridad educadora, comenzando por los padres y siguiendo por los profesores. La voluntad y el mundo interior: La voluntad casi nada puede frente a los violentos impulsos que ahora aparecen, pues se hallaba ocupada en la conquista del mundo exterior, no es capaz de dominar el mundo interior recientemente descubierto. De allí la necesidad de reforzarla mediante actividad física, mental y espiritual de tipo altruista.

Acciones pedagógicas: Es de fundamental importancia ver -detrás de la hostilidad, apatía, terquedad, afán de vivencias, emotividad- una gran inseguridad y una ardiente búsqueda. Por eso decimos que el prepúber necesita que se lo comprenda, que se le hable con suavidad pero con firmeza, con interés pero orientándolo, debido esto a que perdió su escala valorativa de la niñez y aún no ha adquirido la de su vida madura. Por ello su visión es crítica en el aspecto negativo de la palabra. Es necesario para una acción pedagógica eficaz tratar de ver lo positivo que nos presenta esta etapa como el afán de experiencias, su necesidad de conocer cosas nuevas, su emotividad de modo de canalizarlas no sólo hacia una instrucción sino a una educación integral.

2) Pubertad: A medida que va desapareciendo la disarmonía puberal, disminuye la desintegración de la conducta, típica de la etapa anterior. Las formas negativas de la conducta cesan repentinamente. Comienza a experimentar su mundo exterior: pensamientos, sentimientos, emociones, impulsos, aspiraciones y deseos, descubre su yo psíquico. Además descubre el mundo psíquico de los que lo rodean, estableciendo una distinción entre ambos. Descubre su yo, pero también alcanza la facultad de comprender el obrar y comportamiento exteriores de una persona por los motivos psíquicos, por los rasgos de carácter, por los sentimientos.

Comprensión de los fines: Hay una comprensión teleológica, es decir, de los fines que le permite introducirse en el mundo del espíritu. Logra ya el acceso a los valores de bondad, belleza, verdad, santidad. De este modo su mundo no solo se amplía hacia su interior sino hacia arriba hacia las ideas y lo espiritual. Por eso busca apoyo en el mundo de los valores. Concepción idealista del mundo: Al púber, al buscar valores, se le hace indiferente el mundo de las realidades concretas, y su interés es absorbido por las valoraciones. Es característico de los púberes una imagen idealista del mundo. Esto se da no solo en la conducta práctica, sino también en el juzgar, en la actitud frente a las realidades del mundo exterior. Desde que la creencia infantil en la autoridad se ha quebrantado, intenta juzgar con un criterio independiente el mundo cultural exterior y el mundo endopsíquico (interior).

Sobreestimación del yo: Los jóvenes se consideran a sí mismos muy im-

portantes, se encierran en sus sentimientos, sobrestiman su vivencia, y dictan sus juicios, creyéndolos el "sumum" de la sabiduría. La autoformación: El despertar del afán de valer pertenece a la pubertad espiritual; por eso carece de la espontaneidad propia de los procesos biológicos, pudiendo no darse en absoluto o apenas. Por eso, en la medida en que aparece el afán de valer, despierta también la voluntad de formarse y perfeccionarse a sí mismo. Despierta en él la conciencia de que es necesario poner en orden el caos interior. La incipiente voluntad de autoeducación caracteriza el comienzo de la pubertad espiritual.

Elección del garante ético: La atención del joven se fija en alguien que personifique en su vida, carácter, valores, lo que a él le parece puro, bueno u noble. No es de extrañar entonces, que considere a tal persona como la encarnación de un orden de valores, e imite su ejemplo. Ante todo tiene que ser una persona que vea y comprenda las dificultades y luchas del joven, y que aún tenga sus propias luchas y dificultades, aunque sea ya una personalidad madura. Este puede ser un profesor, un sacerdote, un compañero mayor, o una persona admirada. Esta persona llega a tener gran importancia para el desarrollo del joven, y el éxito obtenido depende, en parte, de la influencia activa ejercida por esta persona. Ve el mundo a través de él; lo imita en lo grande como en lo pequeño, puede llegar a imitar hasta sus gestos. No se trata de una imitación servil, sino que hay una identificación de valores que llevan al joven a actuar como su modelo.

La formación de un ideal: Estimulado por personas ejemplares, se forma en el alma del joven un ideal, que actúa como directriz de su vida. El ideal es una suma de los objetivos personales, formado por la acción conjunta de la percepción de la persona ideal y de la aspiración a los valores. Este ideal puede ajustarse en más o en menos a la persona elegida como ejemplar.

Impulso de aislamiento: De no menos importancia es la característica de la pubertad cultural, que consiste en apartarse del mundo social, a la cual va unida la introversión. A través de la misma se desarrolla la crítica y comprensión de sí mismo y de los demás.

Despertar de la esperanza: Cuanto más abandona el alma los rasgos infantiles y adquiere otros más maduros, tanto más brillantes adquiere el futuro como realización de deseos y añoranzas. Misión del garante ético: La gran tarea educadora, de tales garantes éticos, dependerá de la confianza, la comprensión, y un abierto cambio de impresiones que logren con el joven de modo de impedir la formación de inhibiciones y resentimientos, así como deshacerse de tensiones endopsíquicas, poner orden espiritual en su interior y haciéndolo consciente de los

motivos que provocan las dificultades correspondientes. Esto contribuirá a llevar una existencia plena de sentido.

3) Crisis juvenil y adolescencia:

Armonización de la conducta: Junto al equilibrio corporal se va dando una armonización de toda la conducta que se manifiesta no solo con relación a lo social sino también al propio rendimiento. En la escuela y en el taller se da un progreso del rendimiento. Esta es una fase de transición no sólo en lo psicológico, sino también en lo pedagógico. Extroversión y consolidación de la estructura psíquica: Después de la introversión sufrida en la etapa anterior surge como resultado que el joven se ha encontrado a sí mismo y que del caos interior ha surgido un cosmos en un duro proceso de autoformación.

Relación equilibrada entre el pensar y el sentir: El desarrollo de la inteligencia ha terminado y en la medida en que disminuye la gran acentuación afectiva, pensar y sentir entran en un mayor equilibrio. Logra una objetivación del pensar, es decir, puede prescindir de su sentir y hacer un enjuiciamiento objetivo del mundo exterior. De esta manera idealismo y realismo en esta etapa quedan hasta cierto punto en equilibrio: el alma no ha perdido su poder idealizado pero ya no violenta la realidad con construcciones abstractas y subjetivas.

Maduración social: La extroversión que comienza en la adolescencia acrecienta de nuevo el afán de estar en compañía, especialmente el afán de asociarse, la necesidad y predisposición al contacto. Se abre a influencias heterogéneas y reconoce que la autoridad, el orden, la ley y la obediencia, son necesarias. En consecuencia, se hace maduro para el orden político y social.

Separación de los garantes éticos: Al descubrir el mundo de los valores personales, se da una independización espiritual, una separación repentina o paulatina de los garantes éticos. Desde ahora, la formación del carácter se logra en la unión inmediata con los valores mismos y no a través del garante ético como ocurría en la pubertad.

Orientación exterior de la voluntad: La vida volitiva del joven sufre un cambio en su centro de gravedad: logra guiar hacia el exterior las energías psíquicas reprimidas en la pubertad para hacer que estas contribuyan a una actividad valiosa. La madurez consiste en que la personalidad formada actúe en el mundo en el sentido de una ordenación objetiva de los valores.

Mayor estabilidad de los estados de ánimo: Pensar y querer se encuentran

en condiciones de dominar los sentimientos, los estados de ánimo, los impulsos, los deseos y las pasiones. Los estados de ánimo se muestran en un mayor equilibrio. La sana alegría de vivir reemplaza la melancolía y el descontento de los años anteriores.

Consolidación del sentimiento de sí mismo: El haber logrado dominarse, los éxitos en el trabajo, en los estudios, y la alegría de vivir contribuyen a fortalecer el sentimiento del propio valor. La fuerza e impulso vital es tan grande que puede disipar rápidamente cualquier depresión. Constitución de la forma de vida: La consolidación de un mundo de valores propio logra marcar en el joven una dirección valorativa ejemplar para regir su vida. Así en la adolescencia por ser una fase de consolidación, cristaliza también el carácter como una constante del añorar como sentir y querer los valores. El carácter persistirá de una forma bastante constante durante el resto de la vida, principalmente como resultado de la autoeducación, dándose así la consumación de la madurez psíquica que favorecerá la transición a la edad adulta.

Carta de un adolescente a sus padres

Por Ángela Marulanda

“Estoy viviendo tantos cambios que no sé quién soy ni para dónde voy. Para saberlo no necesito de sus sermones o su presión, sino de su cariño y aceptación, porque sólo así puedo permitirme determinar lo que realmente soy. No arruinen nuestra relación peleándome a toda hora por el desorden de mi habitación o por mi mala presentación. Siento más deseos de complacerlos cuando me aprecian que cuando me atormentan. Cuando me critican para corregirme, me defiendo y no acepto mis fallas o mis defectos. Sus críticas no me mueven a cambiar sino que aumentan mi malestar. Además, duelen mucho más porque vienen de quienes más amo. Escúchenme con atención y no rechacen lo que expreso, aludiendo que no vale la pena sufrir por eso. Estaré más dispuesto a escuchar sus sugerencias si no tengo que defenderme y tratar de convencerlos de que lo que les cuento, con o sin razón, es sinceramente lo que siento. Déjenme ser autónomo y decidir cómo vestirme, cómo peinarme y cómo organizar mis cosas. Entre más dependiente me hagan, más tendré que rebelarme para lograr independizarme.

Los procesos hormonales que afectan todo mi cuerpo me producen una serie de sensaciones que ni conozco ni sé manejar, alterando mi estado de ánimo sin que lo pueda controlar. Mi mala cara no es contra ustedes sino mi propia forma de reaccionar a todo eso. Como ya no soy un niño, pero aún no soy adulto, no me siento parte de los unos ni de los otros. Es por eso que me urge pertenecer y ser aceptado por mis compañeros. Y por eso hago lo posible por parecerme y lucir como ellos. No me ataquen con preguntas ni traten de forzarme a que les cuente

mis intimidades. Podré compartir mis experiencias cuando me sienta seguro de que no me rechazarán. Cuando me dejan hacer todo lo que quiero y no saben siquiera dónde estoy, me siento perdido, solo y abandonado porque concluyo que si poco les importo, poca cosa soy.

Aunque los amo profundamente, no me gusta que me acaricien y menos delante de mis amigos. Entiendan que si los rechazo no es porque no los ame, sino porque quiero sentirme grande. No me tengan miedo, ni teman ser firmes conmigo al prohibirme todo lo que me haga daño o ponga mi vida en peligro. Cuando me doy cuenta de que los intimido o se ven desesperados porque no pueden conmigo, siento desprecio por ustedes y deseos de agredirlos para forzarlos a controlarme. No me traten con indiferencia ni condicionen su amor a mi buen desempeño. Necesito saber que me aman por lo que soy, no por lo que aprenda o por los éxitos y honores que obtenga.

Ayúdenme a desarrollar mi cualidades, no simplemente mis capacidades, cultivando mi corazón y mi alma, no sólo mi inteligencia. Recuerden que más importante que llegar a ser un profesional exitoso es que me distinga por ser un buen ser humano. Tengan presente que en el estado actual de cosas, le tengo más miedo a vivir que a morir. A veces me siento muy pesimista respecto a mi futuro y el del mundo en general, y llego a pensar que no vale la pena vivir. Cultiven mi fe en la humanidad, infúndanme esperanza en un mañana mejor y, sobre todo, ayúdenme a amar a Dios y a la vida que me dio.

¡Recuerden, no soy malo, simplemente me siento mal!”.

Carta de un hijo a todos los padres del mundo

Por Marita Abraham

No me den todo lo que les pido a veces sólo pido para ver hasta cuánto podré tomar. No me griten, los respeto menos cuando me gritan y me enseñan a gritar a mí también, y yo no quisiera gritar. No me den siempre órdenes y más órdenes, si a veces me pidieran las cosas yo lo haría más rápido y con más gusto. Cumplan sus promesas, buenas o malas. Si me prometen un premio, quiero recibirlo y también si es un castigo. No me comparen con nadie, (especialmente con mi hermano) si me presentan como mejor que los demás alguien va a sufrir y peor, seré yo quien sufra.

No cambien de opinión tan a menudo sobre lo que debo hacer, decídanse y mantengan esa decisión. Déjenme valerme por mí mismo. Si hacen todo por mí nunca podré aprender. Corrijanme con ternura. No digan mentiras delante mío, ni me pidan que las diga por ustedes, aunque sea para sacarlos de un apuro. Está mal. Me hace sentir mal y pierdo la fe en lo que ustedes dicen. Cuando hago algo malo no me exijan que les diga el "porqué lo hice" a veces ni yo mismo lo sé. Si alguna vez se equivocan en algo, admítalo, así se robustece la opinión que tengo

de ustedes y me enseñaran a admitir mis propias equivocaciones. Trátenme con la misma amabilidad y cordialidad con que veo que tratan a sus amigos, es que por ser familia no significa que no podamos ser también amigos. No me pidan que haga una cosa y ustedes no la hacen, yo aprenderé a hacer todo lo que ustedes hacen aunque no me lo digan pero difícilmente haré lo que dicen y no hacen. Cuando les cuente un problema mío, aunque les parezca muy pequeño, no me digan "no tenemos tiempo ahora para esas pavadas" traten de comprenderme, necesito que me ayuden, necesito de ustedes. Para mí es muy necesario que me quieran y me lo digan, casi lo que más me gusta es escucharlos decir: "te queremos" Abrázame, necesito sentirlos muy cerca mío. Que ustedes no se olviden que yo soy, ni más ni menos que un hijo.

Encauza su rebeldía

Por Alfonso Aguiló

Un desenfadado estudiante, rellenaba en cierta ocasión, sin mucho entusiasmo, el cuestionario de un test de personalidad que les hacían en el colegio. Una de las preguntas le interrogaba sobre qué entendía que les estaba sucediendo a los jóvenes que, como él, atravesaban esa tormentosa etapa de su vida que es la adolescencia. No sé qué sucedería en su familia ni qué entendía exactamente él sobre la pubertad, pero la respuesta fue de antología: "La pubertad es una enfermedad que pasan los padres cuando sus hijos llegan a los catorce o quince años". Cuando me lo contaron me hizo gracia y pensé si esa afirmación no tendría efectivamente una buena dosis de sentido común. Porque, con la llegada de la adolescencia, se produce una profunda transformación: Los hijos empiezan a ser más rebeldes, adoptan quizá un cierto aire de suficiencia, a lo mejor no cuentan casi nada, y dan respuestas cortantes, muchas veces parcos monosílabos. Todo esto es algo natural y lo extraño sería, en todo caso, que esta etapa no se presentara. En nada sorprenderá a una madre prevenida o a un padre sensato, que comprenderán que los años pasan y los hijos crecen, y que esto es lo normal. Ya volverán las aguas a su cauce.

No entrar al choque. Unos padres ingenuos y asustadizos -como quizá debieran ser los del alumno protagonista de aquella anécdota- probablemente se empeñen entonces en imponer una autoridad a ultranza, o dar gritos. Normalmente, acabarán por desesperarse al ver que a su hijo apenas le conmueven, y que incluso se afinca aún más en su beligerancia y en su actitud contestataria. Ante esta situación, estos padres -que apenas han hablado con él en los años anteriores- pretenden introducirse en la vida de su hijo, precisamente cuando él trata de cerrarse. Tienen que comprender que a estas alturas les será más difícil franquear la barrera de su intimidad, porque entre los sentimientos nuevos que

experimentan los adolescentes está el de no querer dejar entrar a nadie fácilmente en ella. Si se han descuidado en los años anteriores y, por la razón que sea, tienen poca confianza con sus hijos, el problema tiene remedio, pero será evidentemente más difícil. No puede decirse que no pasa nada por haber perdido las buenas oportunidades que brinda la infancia para preparar a los hijos a hacer frente a la adolescencia.

El tiempo pasa. Es probable que el chico dijera que la adolescencia es más bien cosa de los padres, porque muchos padres no se hacen cargo de que su hijo ha crecido y tienen por tanto que tratarle ya de distinta manera, y no pretender que siga obrando como en la infancia. No se dan cuenta, por ejemplo, de que no pueden estar encima de sus hijos todo el día porque -si lo hacen- o los chicos se rebelan y rompen, o se infantilizan y no aprenden a decidir. No comprenden, al menos en la práctica, que es mejor darles responsabilidad y luego pedirles cuentas, porque, de lo contrario, lo que consiguen es problematizar la adolescencia de los hijos. El adolescente tiende a vivir apasionadamente todo. Por eso es fundamental saber discernir las potencialidades positivas que eso tiene, con objeto de encauzar toda esa fuente de energía.

Inconformismo positivo. Hay que inculcar en los hijos un inconformismo natural ante lo mediocre, porque resulta incomparablemente mayor el número de chicos y chicas que se acaban deslizando por la pendiente de la mediocridad que por la del mal. Deben comprender que han sido muchos los que llenaron su juventud de grandes sueños, de planes, de metas que iban a conquistar, y que en cuanto vieron que la cuesta de la vida era empinada, que todo lo valioso resultaba difícil de alcanzar, y la inmensa mayoría de la gente a su alrededor estaba tranquila en su mediocridad, entonces decidieron dejarse llevar ellos también. La mediocridad es una enfermedad sin dolores, sin apenas síntomas visibles. Los mediocres parecen, si no felices, al menos tranquilos. Suelen presumir de la sencilla filosofía con que se toman la vida, y les resulta difícil darse cuenta de que consumen tontamente su existencia.

Todos tenemos que hacer un esfuerzo para salir de la vulgaridad y no regresar a ella de nuevo. Tenemos que ir llenando la vida de algo que le dé sentido, apostar por una existencia útil para los demás y para nosotros mismos, y no por una vida arrastrada y vulgar. Porque, además, como dice el clásico castellano: "No hay quien mal su tiempo emplee, que el tiempo no le castigue". La vida está llena de alternativas. Vivir es apostar y mantener la apuesta. Apostar y retirarse al primer contratiempo sería morir por adelantado.

Algunas ideas sobre la permisividad de los padres

Por: Diego Ibáñez Langlois

La frivolidad es permisiva y temeraria. Por eso considera timoratos a los padres prudentes y responsables. Como no tiene nada que perder, no tiene nada que defender. Sólo quien valora algo y lo tiene en mucho, no lo expone a riesgos innecesarios. La permisividad carece de valores. La indecisión o la comodidad de los padres acaba en permisividad. Los valores no son transables por las costumbres o modas del momento. No se someten al abuso de las mayorías, reales o aparentes. Lo que la mayoría hace o dice hacer no puede elevarse a la categoría de valor, aunque pese en el ambiente. No es nada novedoso comprobar que la mayoría camina por un plano inclinado hacia la facilidad. ¡Tantos cuidados para que los hijos pequeños no jueguen con fuego, en tanto que a los hijos adolescentes se les deja entrar en la hoguera como si nada!. ¿Por qué se teme tanto disgustar al hijo adolescente, cuando justamente es la permisividad lo que los hace temibles?

La permisividad es al comodidad del momento, pero trae consigo muchas incomodidades posteriores. Hay padres que mantienen una ignorancia culpable de lo que hacen sus hijos adolescentes fuera de casa. El frívolo es la caricatura del adulto, ya que no pasa de ser un adolescente que no maduró y al que le quedan grandes las responsabilidades, afrontándolas con caprichosa inmadurez.

La frivolidad no tolera el paso de los años, porque se identifica con los falsos valores de la juventud. Al ver que está se le escapa, intenta sujetarla aferrándose a las modas de los jóvenes. El adolescente que anda en malos pasos rehuye la vida de la familia, y sólo se siente a gusto con sus cómplices. Es triste comprobar que hay padres que se preocupan más del precio de las acciones, que de las acciones morales de su hijo. ¡Que lastima! Tanto éxito en la vida profesional a costa de que la propia familia sea un fracaso. "¡Haz lo que quieras! Me da lo mismo".

"Me da lo mismo" Es cierto. No siempre se dice así, textualmente, en ese tono, pero eso es lo que se quiere decir. Quitarse los hijos de encima es una expresión terrible, pero cuántos padres practican este deporte temerario, por indolencia, por comodidad, por desinterés, o simplemente por falta de valores o por valores equivocados.

Contra los antivaleores

El País Septiembre 17 de 2007

Hace algunas semanas prohibí de manera rotunda a nuestros hijos adolescentes ver algunos programas de televisión. Entre ellos, 'Nada más que la verdad' y la telenovela 'Nadie es eterno en el mundo', ambos de Caracol televisión. De alguna manera Patricia y yo, después de indignarnos cuando aparecieron esos programas en nuestro salón familiar, caímos en la indolencia e indiferencia mientras los hijos quedaban casi hechizados frente a la pantalla. Debemos ser tolerantes, nos

dijimos resignados.

Así nos acostumbramos a oír la mayor exaltación de los antivalores, a ver como normal, en reality o en telenovela, la traición, el chantaje, el complot, la doble moral, la envidia y la venganza, y a escuchar el más soez trato entre amigos, parejas, hermanos, padres e hijos.

Hasta que un día desperté. Al pasar frente a la televisión en la cual mi hija parecía hipnotizada y hasta entretenida, escuché algo que no soporté más. Algo que hería los más profundos valores que hemos tratado de vivir e inculcar en nuestro hogar, algo que iba en contravía de los mensajes que procuramos pasar a nuestros hijos para que sean mejores personas, mejores ciudadanos y mejores miembros de familia, no sólo ahora sino cuando formen sus propias familias. Simplemente, apagué el televisor, llamé a una reunión familiar y comuniqué que a partir de ese día estaba prohibido en casa sintonizar esos programas. Expliqué el por qué y el para qué, y dije que era una decisión en mi calidad de padre de familia. Por supuesto obtuve el apoyo total de Patricia. No se trataba de negociar, de buscar una conciliación, fue un no rotundo, ejerciendo la patria potestad sobre nuestros hijos menores de edad. Por supuesto la oposición fue grande. Es increíble la capacidad de argumentación de los adolescentes de hoy día. Nos mantuvimos firmes y el tema se olvidó a los pocos días. A partir de ese momento mis hijos comenzaron a sintonizar otras opciones de programas que son divertidos, educativos, deportivos, entretenidos, científicos y de interés general.

Sin embargo, la gran sorpresa ocurrió cuando mi hija de 13 años ojeaba el último número de la revista Cambio que llegó a casa. De pronto la vi absorta en la lectura de un artículo. Después de unos minutos dijo: Papi, tú tienes razón. Y leyó en voz alta el artículo de las alarmas que los siquiátras encienden sobre el programa 'Nada más que la verdad' y su efecto en la salud mental de los colombianos. Mientras la escuchaba, sentía en ella una doble emoción: el validar de una fuente externa y fundamentada lo nocivo que son este tipo de programas en una población vulnerable como la que ella hace parte por tener su personalidad e identidad en plena formación, y por otra parte, el reconocimiento, no sin cierto dolor, naturalmente por su edad, de que sus padres estaban en lo cierto al prohibirle ver ese tipo de programas. Sin ánimo revanchista, le comenté que me alegraba de ver cómo ella misma podía comprobar un mensaje que en su momento no entendía. Siento que fue un momento sublime en nuestra vida familiar. Nos miramos y ambos entendimos lo que en realidad es de verdad importante.

Verdades que duelen

(Revista Cambio)

Los expertos consideran que los familiares de los concursantes pueden ser los más damnificados con las verdades reveladas.

Un padre de familia confiesa que tiene una doble vida: una con su esposa y sus hijos, y otra con un joven homosexual a quien le regaló un apartamento. Otro hombre revela que se ha acostado por plata con otro, y una mujer admite frente a su hija y frente a 2.100.000 de televidentes que fue prostituta en su juventud. Intimidaciones de este calibre se han vuelto públicas en Nada más que la verdad, programa que Caracol Televisión transmite desde el pasado 23 de mayo de lunes a viernes a las 10 de la noche. Y aunque cada cual es libre de decir lo que quiere, la motivación para hacerlo no es otra que la plata. Los miembros de la Sociedad Colombiana de Psiquiatría han manifestado su preocupación. En un artículo que será publicado en el próximo número de la Revista Colombiana de Psiquiatría, Carlos Gómez-Restrepo, director de la publicación especializada, pone el dedo en la llaga y convoca a 18 expertos en salud mental, ética y derecho para que den su opinión sobre el programa, que al final sale muy mal librado. "Nada más que la verdad atenta contra el marco social de la salud mental y en muchos casos está atentando contra la salud mental de las personas", dice Gómez-Restrepo".

Nada más que la verdad es un programa adaptado a partir de Nothing but the Truth, emitido en el Reino Unido. Para comenzar a participar, fuera de cámaras, cada concursante pasa por un interrogatorio de unas 100 preguntas ante el polígrafo, y ya en el set debe volver a contestar con la verdad 21 de ellas, cuya crudeza e intimidación aumentan progresivamente. Quien lo logra recibe un premio mayor de 100 millones de pesos.

Los productores y los defensores del programa han dicho que éste ha servido como una suerte de catarsis para algunos concursantes llenos de remordimientos, e incluso que puede ser edificante en un país acostumbrado a convivir con la mentira. Pero los expertos citados en la Revista Colombiana de Psiquiatría tienen una opinión radicalmente contraria con respecto a estos supuestos beneficios. Justamente, las pautas éticas internacionales para la investigación biomédica en seres humanos señalan que los pagos a los sujetos de investigación no deben ser tan elevados como para persuadirles de correr riesgos innecesarios, que en el caso del programa de Caracol se circunscriben al ámbito personal, familiar y social.

Sin límites . Los expertos hacen énfasis en los riesgos que acarrea el programa en la formación de los niños, los adolescentes y sus familias. Según el texto, el respeto a la intimidad, el pudor y la vergüenza, así como la presencia de figuras que sirvan de modelo, son aspectos fundamentales para la formación de estructuras psíquicas básicas durante el desarrollo. "La apropiación de los conceptos morales toma tiempo -señala la psiquiatra de niños y adolescentes Martha Isabel Jordán-. Mientras se vive este proceso, un niño toma prestada la escala de valores de sus padres y otras figuras de identificación. El resultado de ver cómo los ideales tienen un precio que legitima la exposición de transgresiones con el

pretexto de divertir o enriquecerse, solo puede ser deletéreo".

La adolescencia es una etapa en la que se establecen fronteras y se define la identidad. Las nociones de público y privado, externo e interno, inviolable y abierto se construyen en este periodo, lo que desemboca en el aprendizaje del respeto hacia la propia persona y hacia los demás. "El adolescente -añade el psiquiatra y psicoanalista Alejandro Rojas-Urrego- requiere de adultos con fronteras bien definidas, que no renuncien a los principios más fundamentales y no den tampoco el lamentable ejemplo de cómo todo, incluso la privacidad más íntima, podría ser vendido en apariencia sin consecuencias al mejor postor".

Desde una perspectiva más general y de familia, el psiquiatra José Antonio Garciandia sostiene que Nada más que la verdad "enaltece lo psicopático en la medida en que se premia la revelación de actos que no ensalzan a nadie y más bien son vergonzantes". Sostiene el experto que la ausencia de pudor es una descalificación de la normatividad y, por esta vía, una destrucción de los valores morales y éticos. Adicionalmente, Garciandia afirma que la ausencia de intimidad que promueve el programa rompe límites esenciales para la convivencia. "No todo debe ser sabido y conocido -dice el psiquiatra-. De hecho a nadie le agrada saber cómo hacen el amor sus padres".

En el ámbito de la salud mental son bien conocidos los daños que causa la ausencia de intimidad. Así como puede poner en riesgo la confianza entre los miembros de la familia, puede dar pie a burlas o señalamientos sociales. De hecho, lo más lamentable según los expertos es que los menos tenidos en cuenta en esta historia han sido los familiares de los participantes. Porque es probable que el concursante esté preparado para dar su declaración, pero no sus hijos y su esposa. "La verdad es buena, pero hay que saber cuándo, con quién, en qué espacio y en qué medida -dice Gómez-Restrepo-. En general, las personas tienden a indagar cuando se encuentran preparadas para recibir algo. Si no lo están, las verdades pueden ser traumáticas para el individuo y su aparato psíquico". No en vano la gente dice que la verdad duele. Y los rostros de los familiares de los concursantes no hacen más que revelar que aquello es una verdad de a puño.

El resumen del artículo de la Revista Colombiana de Psiquiatría puede ser consultado en: www.psiquiatria.org.co/revista

Las mentiras del polígrafo

Uno de los aspectos criticados por los psiquiatras es asumir que el polígrafo es una máquina infalible. El polígrafo es un aparato que mide cambios mínimos e involuntarios de tipo fisiológico que son detectados, amplificados e interpretados por un tercero -el poligrafista- como verdad o mentira. En manos expertas, el dispositivo arroja un falso positivo una de cada 10 veces y un falso negativo una de cada 20 veces. Esto significa que en Nada más que la verdad, puede fallar al dar

su veredicto en tres de las 21 preguntas que se formulan a cada concursante.

Cómo fracasar en la universidad

Por : Samuel Arango M.

- ◆ "Interrumpí mi proceso educativo cuando ingresé a la escuela" (Oscar Wilde)
- ◆ "Lo importante no es saber sino tener el teléfono del que sabe" (estudiante).

Tres estudiantes llegaron un martes después de puente a la universidad para presentar un parcial de matemáticas. El examen era a las 7 de la mañana y ellos aparecieron a las 10. Hablaron con el profesor y le explicaron que habían llegado tarde porque subiendo de La Pintada se les chuzó una llanta, el repuesto estaba malo y casi no logran conseguir otra llanta. El profesor aceptó hacerles el examen al día siguiente. Cuando llegaron a presentarlo, el profesor los separó en un salón diferente para cada uno y les dio el examen que constaba de dos puntos, cada uno con un valor de 50%. La primera pregunta era un problema. La segunda pregunta decía: "¿Cuál llanta?"

Estos son algunos de los síntomas que presenta un mal estudiante, que no siempre fracasa en la vida:

- ◆ Usted es un estudiante notario, es decir que sólo le interesa la nota, no importa si no aprende.
- ◆ Trate de ingresar a la U. con palancas, no por sus propios medios.
- ◆ Participe de los trabajos en grupo, lleve usted la música y el aguardiente.
- ◆ Alégrese cuando se cancela una clase.
- ◆ Vuéllese de clase para ir a jugar maquinitas o a beber cerveza o a ir a cine.
- ◆ Trate de aprobar las materias echándole carreta al profesor, tenga 10 abuelas que se le mueran.
- ◆ Use audífonos para escuchar música mientras el profe habla.
- ◆ Saque textos de Internet y péguelos para presentar trabajos.
- ◆ No lea, no consulte, no pregunte.
- ◆ Pídale al profesor que le suba la nota porque si no lo mandan para donde el Mono Jojoy.
- ◆ Échele la culpa de su bajo rendimiento al profesor.
- ◆ Conténtese con lo que recibe en clase.
- ◆ No se comprometa con semilleros, ni con grupos de estudio, ni con proyectos.
- ◆ No se haga amigo de los profesores sabios.
- ◆ Envíe mensajes por celular toda la clase.
- ◆ Busque trabajos de antiguos alumnos para presentarlos hoy, cámbieles las fechas y algunos daticos.
- ◆ No aprenda a manejar los diferentes programas de software que se usan en su

profesión.

- ◆ Alegue que no rinde porque no tiene computador, o se le dañó, o le entró virus (al computador, no a usted).
- ◆ Nunca mira sus notas en el sistema para poder alegar después que no está de acuerdo con una nota o que no sabía que no estaba matriculado o fue que creyó que?
- ◆ No conozca el reglamento estudiantil ni por el forro.
- ◆ No tome vacacionales, ni talleres o seminarios de complementación o de actualización.
- ◆ No asista a congresos o eventos relacionados con sus estudios.
- ◆ No tenga su pequeña biblioteca profesional.
- ◆ Busque realizar sus prácticas donde paguen muy bien y no haya nada qué hacer.
- ◆ Emborráchese el día del grado.
- ◆ "No te burles de los nerds, ellos serán tus jefes después" (Bill Gates).