

La escucha en el adolescente.

(Conferencia impartida para voluntarios y psicólogos del teléfono de la esperanza en octubre de 2008 en Valencia).

Esta conferencia va a estar dividida en cuatro partes, en cada una de ellas me ha orientado alguien:

- Un Adulto, que nos dará su opinión respecto a la juventud.
- Un Adolescente y su madre: En esta, Raul, de diecisiete años nos escribió una carta para poder ayudarnos a los adultos que trabajamos o nos relacionamos de alguna manera con los adolescentes y jóvenes para poder entendernos y darnos algunas pistas sobre "La escucha en el adolescente". Además de esto, esta carta tuvo reacción de la madre, así que también veremos cómo aborda la madre los problemas que plantea su hijo en la carta.
- Un psicólogo clínico, que reflexiona acerca de la escucha en el adolescente, cómo aborda normalmente los problemas con ellos y con sus padres.
- Un joven y su madre: cuarta reflexión. Momento actual de la adolescencia y sus peculiaridades en el siglo XXI.

Reflexión del adulto:

"Nuestros jóvenes de hoy en día aman el lujo, tienen pésimos modales y desdennan la autoridad, muestran muy poco respeto por sus superiores y pierden el tiempo yendo de un lado para otro, y están siempre dispuestos a contradecir a sus padres y tiranizar a sus maestros".

Según esta primera reflexión, somos conscientes del posicionamiento de algunos adultos a la hora de relacionarse con los adolescentes y de la dificultad de manejarlos, pero la sensación de desesperanza que a menudo oímos o vemos en las personas adultas tiene más que ver con una manera de pensar, ver y hacer diferente de cada generación. Consecuentemente esto nos lleva a conclusiones erróneas, parece que hablemos diferentes idiomas.

Todos hemos pasado por los 13 a los 23 años, rescatemos entonces qué aspectos nos llevaban a no entendernos con el mundo y recordemos que nos diferenciábamos de

los adultos buscando una identidad con los pares de nuestra generación, con nuestros iguales, con los otros jóvenes o adolescentes.

Igual que con un niño pequeño es complicado el comenzar a darle la papilla salada cuando solo está acostumbrado a la dulce; entiendo esta etapa característica de conflictos y cambios. Es importante esa diferenciación, el conflicto con los adultos es algo natural en esta etapa.

Es por ello que el adulto que convive con un adolescente suele notar que la relación con el adolescente se torna más aspera, que el niño nos ha dejado algo de lado y que en su cabeza el adulto ya no es el que tiene la verdad ni es el que tiene siempre razones para que entendamos todo: “el dios ha muerto”. El adolescente comienza a ver al adulto con sus dificultades, con sus conflictos y además demanda más libertad, más autonomía.

Volviendo a la reflexión inicial de esta conferencia, la frase en cuestión es de Sócrates, siglo IV AC, y refleja perfectamente el tópico que se reproduce a través del tiempo sobre los adolescentes. La relación adulto-adolescente está bastante llena de prejuicios. Crear puentes de comunicación es algo que ya venía planteándose Sócrates... aunque más que un puente de comunicación yo diría que este gran pensador creó una barricada.

Vamos a hacer un pequeño ejercicio para poder acercarnos a la persona adolescente:

Cerremos los ojos durante un momento....recordemos nuestros 13, 14, 15...pensemos en esa etapa de cambio, con conflictos, algunos problemas...¿qué podemos extraer de esa etapa?.¿Si hablásemos ahora con el adolescente de 15 años que éramos.....

...habría cosas que le pondríamos en duda?
...nos molestaría cómo actúa en algún aspecto?
...qué aspectos me gustarían?...

Después de esto....pensemos en el adolescente con el que nos gustaría dialogar...veamos que:

Probablemente hay aspectos en los que estamos en desacuerdo, hay aspectos en los que consideramos que tiene mucha razón y es valiente, hay aspectos en los que resulta muy imprudente, o muy miedoso....

Para poder dialogar acerca de sus miedos, de sus imprudencias.... acordémonos de nuestros miedos y no restemos o sumemos importancia a los suyos. Sus dolores son tan reales como los nuestros, sus alegrías también. Pongámonos en su lugar.

Entonces parece ser que si el tema que nos interesa es **escuchando al adolescente** ahondemos en los medios para poder escucharlos.

Lo que necesitamos es una persona que hable y otra persona que escuche ¿no?
”¿Cómo han ido las clases?...Ten cuidado.....A ver qué haces....¿No ves que es mejor que primero estudies y luego chatees?...No vuelvas tarde...

Como orientadores, como psicólogos, maestros, padres o tíos... es urgente salirse del planteamiento pregunta respuesta. La comunicación es algo mucho más complejo que sacar información en modo examen...si actuamos de este modo los adolescentes se convierten en caracoles y la escucha se esfuma...

Si el objetivo es el escucharles, tengamos una predisposición a la escucha, creamos en ellos y querámoslos.

REFLEXIÓN DEL ADOLESCENTE:

Para dialogar con el adolescente he considerado de relevancia que sea uno de ellos el que nos de algunas recomendaciones, vamos a leer una carta de un paciente mío que le he pedido para esta charla. Se llama Raul y tiene 17 años:

“Estimados padres, he elaborado una lista para ayudaros a vosotros y a vuestros hijos, esta lista ha sido elaborada según mi punto de vista y no olvidéis que yo soy uno de ellos, “un hijo”. Aquí aparecen vuestros errores más frecuentes:

- No os enfadéis así como así, intentad controlaros un poco, porque aunque estéis cansados de trabajar, nosotros también lo pasamos mal durante el colegio, no os imagináis los miles de problemas que puede llegar a tener un niño, sobre todo adolescente.

- Para los padres abiertos, no intentéis ser sus amigos sobre todo si vuestro hijo es varón, padre y amigo no son compatibles. Ej: Ha hecho algo mal y lo tienes que castigar, un amigo nunca castiga comprende y como mucho se enfada.

- Intentar comprender a vuestros hijos, si un día os contesta más de la cuenta tenéis dos puntos que habréis

de seguir...1º preguntarle que le pasa un máximo de tres veces seguidas...2º Si no os contesta, ser indiferentes, no hacerles caso ya se les pasará.

- No intentéis hacer siempre lo que os agrade a los padres, contad con la opinión de vuestros hijos, y dejada a veces que se haga lo que ellos quieren. Además no siempre una opción es unilateral, a veces hay vertinetes por las que uno puede salir ganando sin rechazar la opinión de otros.

- En una discusión NUNCA repito, NUNCA acabéis diciendo: PORQUE LO DIGO YO!!! No sabéis cuánto nos fastidian esas cinco palabras.

- Si tenéis que ser duros aprovechad cuando son pequeños, se lo han aprendido desde pequeños y eso nunca se olvidará, con esto no quiero decir que los adolescentes no tengan remedio, si lo tienen, el único secreto es...la paciencia.

- Nunca, nunca le pongas la mano encima a un adolescente, son (en su mayoría) muy rencorosos y siempre te lo podrán echar en cara y eso no es lo que queremos precisamente.

- Si tienen una afición por muy tonta que sea apoyadles, eso tampoco lo olvidarán, aunque no os lo agradezcan porque posiblemente les avergüence.

- Nunca intentéis hablar con los amigos con expresiones jóvenes como: "mola mazo" para parecer padres "guays" porque para ellos seréis los denominados "carrozas", o sea que les avergonzaréis

- Tampoco intentéis hablar con sus amigos para que le intenten convencer de algo, es lo más bajo a donde podéis llegar penado por vuestros hijos con condena de muerte.

- No tengáis unos ideales/prejuicios sobre vuestros hijos porque hasta en los casos más rebeldes pueden parecer lo que no son. Por ejemplo, yo en mi casa puedo comportarme de manera gruñona, pero con mis amigos soy otro, extrovertido, gracioso, simpático, amable...

Recordar no todo lo que reluce es oro.

Ejercicios:

Llegáis a casa y os encontráis a los dos hijos pegándose ¿qué hacéis?

- a) no hacerles caso, ya que todo el mundo discute alguna vez.
- b) castigar al mayor porque es el más maduro y tenía que haber controlado la situación.
- c) separarlos, escuchar sus puntos de vista y castigar al que te parezca menos razonable.
- d) separarlos y decirles que están los dos castigados.
- e) separarlos y decirles que no te importa porque discuten, escuchar las dos versiones y que cada uno se vaya por donde ha venido.

Bueno pues la opción correcta es la e. Si habéis contestado sinceramente apuesto a que una minoría habrá elegido la correcta, si esto se volviese a repetir la opción sería la c.

REFLEXIÓN DEL PSICÓLOGO:

En conclusion, ¿qué podemos hacer para comunicar con el adolescente?

¿qué nos va a pedir el adolescente para plantearse dialogar con nosotros?

Ser uno mismo: La identidad nuclear de una persona que escucha al adolescente es imprescindible...como ha comentado Raul, no podemos intentar ser sus colegas, los amigos se eligen, si pretendemos ponernos un disfraz de yo estoy en la onda, yo se de qué me hablas...y quitárnoslo después en nuestra vida personal no llegaremos al adolescente. Aun así, como la escucha es una relación de intercambio de comunicación, sentimientos emociones...bidireccional, el adolescente querrá que compartamos algo de nuestras vivencias.

Conocer sus medios y hacer uso de alguno de ellos. Internet es una herramienta de comunicación imprescindible para los adolescentes. Puede ser positivo tener un email o una dirección de Hotmail para ofrecer. A veces, las revelaciones más íntimas necesitan de los medios en los que ellos se sienten seguros, su entorno. Su música, sus lecturas...

Las interacciones en las que no hay algo programado pueden ser muy efectivas. En algunos momentos una llamada no programada puede ser adecuada para esto.

Adaptarse a las preferencias conversacionales del adolescente.

Mucho **respeto con la información** que nos ha depositado el cliente. Visualizarla como un tesoro, si rompemos el secreto no tenemos nada que hacer. El adolescente es una persona y ha decidido confiar en nosotros, ayudemos a que crezca su autoestima, no perdamos esta oportunidad, no los hagamos desconfiados, minaría su autoestima y en último termino la comunicación se rompería.

Quiérellos, a ver cómo podemos traducir esto a la comunicación. Busca en esa persona que está pasando un problema, o que ha decidido confiar algo, la parte afectiva. Si nos manejamos en los afectos tenemos mucho camino ganado.

Los **adolescentes necesitan orientadores**, no amigos, aprenden mucho por la observación de modelos, también aprender a darse cuenta que los adultos no tienen porque tener respuestas para todo.

La adolescencia se diferencia de la madurez en opiniones, en gustos, en tomas de decisiones normalmente más impulsivas. Es una etapa importante para llegar a la madurez de una manera sana. El hecho de que los adolescentes tengan otras vivencias, puedan ser considerados más imprudentes que algunos adultos tiene que ver con una etapa fundamental para el desarrollo adecuado de la personalidad. Es importante el tomar decisiones desvinculadas de las decisiones de los adultos, es necesario e importante que acompañemos al adolescente en ello, aprobando alguna de ellas y censurando otras pero no descalificando de manera extremada su manera de vivir o pensar.

Aunque la opción del adulto pueda ser evitar el sufrimiento del niño o evitar su propia preocupación vamos a ver qué podemos hacer cuándo los adolescentes demandan ayuda, pues el sufrimiento pertenece a la vida como la alegría.

El adolescente quiere explorar, experimentar, descubrir por él mismo. Aun así, recibirá mucha influencia de fuera, del entorno, pero quiere comenzar a tomar sus decisiones, consecuentemente se rebela contra los adultos y se identifica más con sus amigos que comienza a ser el que marca la pauta.

El adulto que quiera acercarse a escuchar y orientar al adolescente necesitará:

- Flexibilidad y creatividad
- saber que el adolescente es el principal contribuyente en el cambio.
- Trabajar sobre la relación: empatía, de confianza y no crítica.
- Explorar sus creencias sobre adolescentes, jóvenes y familia.

- Buscar como orientadores en el interior de cada uno.
- Ser leal: la lealtad es imprescindible.
- Aprender a hablar con ellos con calma pero aprovechando cada momento. Hablaremos con ellos como si fuese la última oportunidad pero controlando las emociones.
- Crear un sentimiento de alianza: El éxito del cambio depende del sentimiento de alianza que tiene la persona con su orientador.
- Entender que el cambio es constante, con avances y retrocesos.
- No imponer, sino normalizar sus experiencias y ofrecer posibilidades: el adulto le ayudará en sus tomas de decisiones pero dejándole margen para que ellos decidan, esto ayudará a mejorar su autoestima.
- Mostrarle el camino y dejarle elegir: Daremos nuestros puntos de vista como adultos ayudándoles a mejorar su manera de pensar y enseñándoles a ser más reflexivos.
- Negociar, ayudándole a que vean que hay aspectos en los que podemos dialogar pero hay otros en los que no vamos a ceder: necesitan límites.
- Enseñar que la frustración y el sufrimiento pertenecen a la vida. Es la mejor medicina para una buena autoestima.
- Respetar sus espacios, a sus amigos, sus cosas, sus cartas, sus emails...es lo primero que han elegido por si mismos, es su primer espacio propio y probablemente de los más importante.

REFLEXIÓN ENTRE UNA MADRE Y UN JOVEN:

Bien, terminaremos la conversación con una conversación interesante entre una madre y un hijo sobre la vida y la muerte y veremos que aunque la adolescencia cambia y se transforma, es un periodo de cambio por el que todos hemos pasado:

Anoche mi mamá y yo estábamos sentados en la sala hablando de las muchas cosas de la vida... entre otras... estábamos hablando del tema de vivir/morir.

Le dije: 'Mamá, nunca me dejes vivir en estado vegetativo, dependiendo de máquinas y líquidos de una

botella. Si me ves en ese estado, desenchufa los artefactos que me mantienen vivo. PREFIERO MORIR'.

¡¡Entonces, mi mamá se levantó con una cara de admiración... Y me desenchufó el televisor, el DVD, el cable, Internet, el PC , el mp3/4, la Play-2 , la PSP, la WII, el teléfono fijo, me quitó el móvil, la ipod, el Blackberry y me tiró todas las cervezas!!!

¡¡La madre que la parió!!...¡¡¡¡CASI ME MUERO!!!!

Con esto último qué podemos extraer a parte de un buen rato:

Vivimos en una sociedad cambiante, y el lenguaje del adolescente se adapta a este momento en el que vivimos, el mundo virtual ya no puede llamarse así igual que no consideramos ni a la televisión ni al teléfono como algo virtual sino como algo que pertenece a nuestra vida...nos parece extraño pero es necesario adaptarse...es importante entender esta etapa como una etapa diferente en este aspecto pero como habéis visto en el principio de la charla, no tan diferente a la juventud del siglo IV a.c, así que, a parte de bromas es importante conocer el lenguaje del adolescente del siglo 21 para poder llegar a el. Alguna llamada, algún msn, hacer uso del hotmail, y entender que es una etapa en la que la sociedad es una sociedad cambiante y que cómo no sus gustos, sus medios será bueno conocerlos para poder llegar a ellos.

Entonces, pensemos en el adolescente y acordémonos de 3 premisas básicas:

- Recordemos nuestro momento de edad adolescente para poder ponernos en el lugar del adolescente.

- Dialoguemos con ellos y comportémonos con naturalidad, o se es auténtico o si se intenta llegar a ellos actuando estaremos muy lejos.

- Quiérelos,, o los quieres, o los respetas entendiendo sus diferencias como algo natural, algo que le da su identidad, diferenciándose de nosotros como adultos o no llegaremos a ellos nunca. Su fuerza es necesaria para que puedan ilusinarse, hacer cambios en la vida y tomar las riendas de este mundo...que al fin y al cabo...es la ley de esta vida.

Gracias por todo y un saludo a todos. Ah...gracias Raul por la parte que te corresponde.

Miguel Fúster Almarche
Psicólogo Clínico especialista en tratamiento con Adolescentes.
Nº col. CV-4909