

CONFINARSE Y DESCONFINARSE CON ADOLESCENTES

CONVIVIR CON LA FRUSTRACIÓN

PACIENCIA, RESPETO, COMPRENSIÓN, NORMAS



El covid-19 nos ha puesto en una situación nunca vista y creo que casi ni imaginada. Adolescentes que están en casa sin poder salir para nada, o al menos en los primeros cuarenta días, no poder salir nada. Después poder empezar a salir en franjas restringidas y guardando la distancia social .Y ahora empezar a desconfinarse, salir siguiendo unas medidas muy difíciles de cumplir para ellos y al mismo tiempo permanecer en casa cansado ya de clases sin clases y de no poder relacionarse en el día a día en el Instituto.

La adolescencia es ese período de transición donde nos vamos separando poco a poco de la familia y empezamos a construir un yo separado, un ser humano psicológicamente independiente. Pero este proceso no es fácil, ni rápido y pasa por diversas fases.

Lo primero que notamos las madres y los padres es que nos contestan mal, que quieren estar más tiempo solos, que los planes de la familia ya no les interesan, a veces incluso que no les interesa nada. En este proceso los adolescentes tienen que ir probando y necesitan probar cosas diferentes de las que hacemos las madres y los padres, tienen que cuestionarnos, de repente lo que decimos o hacemos ya no sirve, todo es rechazado. Este es el período en que las madres y padres nos damos cuenta que se nos ha acabado lo bueno y que ahora ya casi nada les va a parecer bien.

Algunos adolescentes se encierran más en sí mismos, se comunican menos y a veces nos resultan irritantes, esta podría ser una segunda fase, donde se van hacia dentro y se aíslan del mundo permaneciendo en su cueva. A veces componen *rapp* o hacen fotos o algún tipo de actividad que puede ayudarles a transitar este momento vital.

La tercera fase ya sería de integrarse, de salir hacia adelante y empezar a definirse. En esta fase ya son más mayores y, si todo ha ido bien, van a estar más integrados con amigos, deportes, voluntariados, estudios... Van encontrando un lugar en el mundo más allá de la familia.

La adolescencia tiene muy mala fama, socialmente se piensa que es lo peor, en consulta escucho muchas veces a madres y padres de niños pequeños que temen que llegue este momento. Esto no es bueno, no nos ayuda anticipar esto como algo horrible y complicado, muchas veces no es así.

Podemos descubrir cosas fascinantes, a veces son tiernos, graciosos, tímidos, divertidos. Yo sé que muchas veces son insoportables y que “hacen cosas que van en contra de sus propios intereses” esto es para los adultos muy incomprensible, pero no todo es malo, si conseguimos crear algunos lazos saludables podemos acompañarlos y a ratos vivir con ellos cosas estupendas y probablemente divertidas. Al fin y al cabo nosotros también hemos sido adolescentes y con un poco de esfuerzo podemos entenderlos un poco.

En la adolescencia ocurren muchas cosas, los cambios físicos que a menudo les perturban y también, porque no decirlo, las reacciones de los demás ante estos cambios físicos. Todos estos cambios son a su vez cambios hormonales y por tanto les afectan emocionalmente. Y aquí empiezan a notarse grandes diferencias entre los iguales, cuándo unos parecen niñ@s y otros ya muy desarrollad@s. Empiezan a aparecer nuevos intereses y no tod@s cambian igual, es posible que haya cambios en los grupos de amig@s, pequeños cambios o grandes rupturas.

Algunos adolescentes están muy encerrados y tienen pocos amig@s, después pueden encontrar en los amig@s una tribu y que pasen a ser lo más importante. Los adolescentes necesitan mucho esta socialización, estar con iguales, hacer tribu, algunos esto les cuesta conseguirlo o todavía no han salido de su encierro. Y en esta situación de repente y sin avisar llega el Confinamiento.

Las situaciones que se plantean el Covid-19 pueden ser muy diversas, aunque todas tienen algo en común, el encierro de los adolescentes, la cancelación de actividades festivas, deportes, viaje de fin de curso, fiestas, graduaciones.... Puede ser que las madres y padres estén todo el tiempo en casa o que tengan que salir a trabajar, pero en todos los casos el tiempo de contacto y relación entre padres e hijos aumenta y mucho. Esto nos sitúa en un escenario nuevo en el que estamos obligados a interactuar y en el que no tenemos “escapatoria” además hay muchos elementos que pueden provocar conflicto. Los adolescentes están frustrados porque no pueden salir, han perdido cosas, no saben lo que va a pasar, se aburren, se cansan y tienen un montón de energía que

no pueden quemar fácilmente. Las madres y padres tampoco estamos en nuestro mejor momento, podemos tener miedo al contagio si tenemos que trabajar fuera de casa, estar preocupados por pérdidas económicas, miedo al futuro, padres y/o familiares enfermos y/o recientemente fallecidos. Todo esto no lo hace fácil.

Y aun así esto es lo que tenemos ahora, esta es nuestra realidad y a ver qué hacemos con esto. En Gestalt hablamos de vivir en el presente con la atención plena en lo que siento en este momento y tomando contacto con lo que el entorno me puede ofrecer. A partir de ahí poder vivir intensamente sabiendo que nada es para siempre, que las emociones vienen y también se van. Tal vez esto nos pueda ayudar a sostenernos, el saber que la emoción que sentimos tan intensamente ahora por ejemplo la frustración también pasará, que necesita su tiempo, que es importante entenderla, aceptar lo que sentimos, darnos permiso para sentir. Esta actitud de aceptar lo que sentimos nos va a ayudar a entendernos, y a poder perdonarnos cuando somos nosotros los que contestamos mal o perdemos la paciencia porque también nosotr@s a veces estamos frustrad@s. Es una actitud de escucha y de respeto con nosotr@s mismos y con nuestr@s hijos que nos va a ayudar a encontrar un poco la paz que tanto necesitamos en momentos como estos.

Estar confinados es antinatural y no es bueno para casi nadie, pero sin duda es más duro para personas activas con mucha energía y esto es mucho más común entre los jóvenes y adolescentes que están ahí con la energía a tope y con mucha necesidad de contacto con sus iguales.

Es bueno tener paciencia, esta es la palabra que primero pensé para escribir este artículo, necesitamos paciencia con ellos y con nosotros. A veces estamos confinados y no podemos estar de otra manera. Es bueno poder ir a mínimos, ser respetuosos con nosotros mismos, aceptar nuestros límites, nuestros agobios y como no poder también aceptar los de nuestros hijos e hijas adolescentes. La realidad es la que tenemos, lo demás no existe ahora.

La paciencia es importante y el respeto, el respeto hacia nosotros mismos y hacia nuestros hijos e hijas adolescentes, entendiendo que la situación es difícil para to@s y que a veces ellos van a tener momentos de mucha tristeza, rabia y frustración y otras veces vamos a ser nosotros los que pasemos por estas emociones tan potentes.

Y creo que es importante la paciencia, el respeto, la comprensión y también las normas, que estemos en casa confinados o semiconfinados, no significa que todo valga o que no tienen que contribuir en nada, si los padres y madres estamos haciendo ajustes para vivir esta situación los adolescentes también tienen que contribuir con la familia. A estas edades y con esta situación los adolescentes siguen necesitando normas, contención, atención y todas estas cosas que ellos y ellas rechazan. Cuando existen unas normas se van a sentir más contenidos y atendidos que si estas no existen, se van a sentir menos perdidos. Pero estas normas tienen que tener en cuenta esta situación tan particular y ser normas sencillas que puedan convertirse en hábitos, una buena opción puede ser que puedan tomarse su tiempo para cumplirlas pero no pueden desaparecer. La falta de

normas les va a ir produciendo mayor apatía y sentimiento de estar perdidos, si siguen existiendo normas me siento más seguro, hay menos caos. Y esto no quiero decir que no se vayan a quejar a enfadar, por supuesto que lo van a hacer y aun así necesitan que estemos ahí dando estructura al caos tanto interno como externo que pueden estar viviendo.

La labor de las madres y padres no acaba cuándo crecen los hijos, cuando nos dicen que les dejemos en paz y que prefieren estar solos. En la adolescencia nos necesitan igual o más que en la niñez, en estas edades nuestro acompañamiento les va a ayudar a construirse como personas, a entenderse y a salir hacia adelante. En estos momentos en los que pueden rechazarnos, al menos a ratos es frecuentemente cuándo más nos necesitan. Entendernos como adultos emocionalmente nos va ayudar a entenderlos a ellas y ellos y a enseñarles que las emociones vienen a nuestra vida y también se van y que es normal ahora estar enfadado o triste a veces, son emociones que forman parte de la vida y podemos enseñarles a sostenerlas a convivir con este caos y esta incertidumbre.

Y por último y no por ello más sencillo ahora nos queda acompañar a nuestras hijas e hijos en este proceso de poder empezar la desescalada, de decirles todo lo que ellos y ellas saben y que les va a ser tan difícil cumplir, porque es muy difícil mantener las distancia entre iguales cuando se tiene tantas ganas y tanta necesidad de reencontrarse, y esa sensación de sentirse san@s y fuertes que tienen la mayoría de nuestr@s adolescentes.

Y como bien sabemos esto también pasará, no podemos conocer el futuro y creo que esta situación nos hace ser más conscientes que no podemos controlar nada y es bueno aprender a tomarnos las cosas como vienen.



Raquel Ros Monrós

Psicóloga Clínica - Terapeuta Gestalt - Colegiada CV- 03431

Directora de la Formación, en el ITG de Valencia:

“Técnicas Gestálticas aplicadas a la Infancia y la Adolescencia”.

raquel.itg@itgestalt.com