



ADOLESCENCIA E IDENTIDAD: PERÍODO CRÍTICO DE SALUD MENTAL

Nuestra intención al escribir el presente artículo es llamar la atención de los padres de familia cuyos hijos atraviesan por este periodo en términos sencillos para dimensionar la problemática de este periodo del desarrollo. A mi entender todo joven se debate en la adolescencia en un conflicto de identidad y es el quien al finalizar dicho periodo deberá haber resuelto dicha crisis. La familia deberá por ello favorecer el resolver saludablemente esta crisis. Debo señalar que el presente artículo se encuentra inconcluso y va ha verse enriquecido por sus opiniones.

“La adolescencia es creo yo, un periodo muy difícil e importante de tu vida. Es la edad donde se te viene ideas raras a la cabeza y te empiezas a preocupar por cosas que nunca antes te habías preocupado; porque las considerabas insignificantes o que no tenían importancia. Es la edad en la que pones los pies sobre la tierra; pero por el cambio brusco que sufres, te crea un estado de ánimo de desconcierto. En unos momentos puedes estar contento y no sabes porqué o puedes estar triste sin saber porqué o de lo contrario te pones triste por cualquier cosa que sucede o pasa y todo entristece.

Es pues, la época de cambio, donde a veces te irritas y encolerizas sin tener motivo y donde surgen en muchos casos una serie de angustias y depresiones a las que tú no estás preparado y pueden interferir con las actividades o proyectos que puedas tener en la vida. Pero así como hay momentos tristes, también hay momentos muy hermosos y son esos momentos hermosos los que te ayudan a salir adelante y comprender que esos pensamientos e ideas raras y ridículas que se te vienen a la cabeza, no son más que producto de la edad y el cambio brusco y fisiológico que sufres y así como esa “crisis” llega de momento a otro, repentinamente también se va de un momento a otro, repentinamente y sin que tú te des cuenta y es en ese momento donde tú estarás preparado más

física y mentalmente para afrontar los retos y problemas que se te puedan presentar en la vida y salir airoso o airosa de ellos”

Carla 16 años

Quise incluir en este artículo el testimonio de una joven a la que asistí en alguna ocasión. Carla, la joven adolescente de 16 años habla de crisis, angustias y depresiones. Esto que ella manifiesta, refuerza la idea de que la adolescencia es un período crítico para la salud mental.

Mientras el adolescente va madurando y llega a convertirse en adulto en algunas áreas, sean éstas sexual o intelectual, en otras todavía no es capaz de desprenderse afectivamente de los lazos que lo unen con la niñez.

Erickson fue quien se refirió en uno de los temas relacionados con la adolescencia, a la que llamó la búsqueda de un sentido de identidad personal. El joven adolescente que deja de ser un niño, pero no alcanza todavía a la adultez, se debate en el conflicto de: ¿Quién soy yo?, ¿Qué soy yo?, ¿A dónde voy?. De ahí que mantenga respecto de la sociedad en general, de su familia en particular y específicamente de sus padres, una actitud crítica y cuestionadora respecto de todos ellos.

Entonces el joven adolescente se prestigia más con su grupo de amigos; pareciera como que el sentido de membresía a ésta edad es muy importante, pues le da un sentido de confianza, de pertenencia, de que él pertenece al grupo, del cual probablemente se sienta una prolongación.

Durante éste período, los padres debemos ser capaces de soportar, el ser depositarios de los conflictos de nuestros hijos; si la relación del adolescente con sus padres es sólida, y , estos soportan el sentido crítico del joven de manera comprensiva, las dificultades que tendrán que sortear serán temporales y posteriormente la relación entre ellos saldrá robustecida.

Observo que en ocasiones cuando la familia no favorece el sentido de independencia del joven que lucha por su emancipación y la relación está marcada por dependencia o rechazo, puede suscitar desórdenes más severos en el joven que tiende a la soledad, a un sentido de abandono o lo que es peor quizá a no sentirse querido por su familia.

La crisis de la adolescencia que constituye un hecho inevitable, varía de intensidad, según el ambiente que rodea al adolescente. La ausencia de ésta crisis hay que entenderla como una señal de que algo pudiera estar sucediendo en el adolescente ya que todo joven va a tratar de conocerse a sí mismo y conocer al otro.

Esta búsqueda de identidad es una tarea difícil, lenta y arriesgada y cada joven la lleva a cabo según sus experiencias anteriores, y con el contenido que haya podido acumular de imágenes buenas y reconfortante o malas y frustradoras; con ellas va a realizar una especie de indagación, para

organizarse como un todo desde el punto de vista de su diferenciación sexual y su individualización social.

La adolescencia marca las etapas finales y cruciales del desarrollo de la identidad, es el período en el cual el individuo trata de llegar a un acuerdo consigo mismo y con su medio ambiente; la época más difícil para resolver los problemas que se originan con el planteamiento final de la identidad, parece encontrarse en los 16 y 18 años, aunque existen variaciones individuales.

El concepto de identidad comprende una idea integradora, porque supone al joven en permanente relación consigo mismo y con las personas que lo rodean. A ésta relación se agrega la necesidad vital del hombre de desarrollarse más plenamente a través de sí y a través de los demás.

A través de sí hay un enfrentamiento permanente que el yo hace entre su imagen y conducta y su ideal de vida. A través de los demás, por la confrontación con los ideales de vida que la sociedad le propone.

Aquí el adolescente atraviesa por un duelo; por el cuerpo del niño, por la identidad infantil y por la relación con los padres de la infancia; pone al Yo en una situación tal, que provoca una de las crisis de identidad más intensas que el hombre tiene durante la vida. La desesperación que provocaría la falta de identidad lo lleva a una lucha por construir su nuevo esquema corporal, su nuevo mundo interno y su nueva sociedad.

En esta crisis el adolescente percibe su cuerpo como extraño, cambiado y con nuevos impulsos y sensaciones; percibe a sí mismo como diferente a lo que fue, nota cambiadas sus ideas, metas y pensamientos; percibe que los demás no le perciben como antes y necesita hacer un esfuerzo más activo y diferente para obtener respuestas que lo oriente.

Encuentro que caracterizan a la búsqueda de un sentido de identidad en el adolescente;

- Búsqueda de si mismo y de la propia identidad.
- Necesidad de evitar soluciones falsas.
- Sentimientos y necesidades sexuales.
- Necesidad de integrarse en grupos pares.
- Conductas contradictorias.
- Separación progresiva de los padres.
- Necesidad de desafiar y protestar.
- Necesidad de intelectualizarse y fantasear.

“Es una etapa del ser humano en la que sufre cambios físicos. En donde nos volvemos tal vez un poco más rebeldes, con ganas de dar un poco la contra y que se haga todo, como uno quiere. No sabría qué más decir.”

Juan 16 años

“Me siento diferente, o sea, a veces siento que no soy como antes que era más chico, más tranquilo. Es decir, o sea con mis padres era más, o sea si me decían algo yo lo hacía, antes que les tenía miedo. Ahora como me gustaría que todo piensen como yo, a veces a mí me gustaría ser el centro de atención de toda mi familia, mi papá y mi mamá, a veces siento que mi opinión no fuera muy importante para ella.”

José Luis 16 años

Se ha definido la vida como un proceso interrumpido de cambios y reajustes. El niño recién nacido ha de afrontar los problemas de reajuste que le plantea el paso de la vida en el seno materno, a la de un medio social y físico autónomo.

Al superar la etapa de la infancia, va a enfrentarse con una nueva realidad y aparecerán exigencias y ambiciones que no conocían antes. Los métodos que usara el niño al afrontar sus dificultades habrán de serle la utilidad con respecto a los problemas de adaptación durante la adolescencia.

“Yo soy un niño que le gusta el deporte, sobretodo el football, soy hincha de A.L., que voy muy bien en mi colegio, que quiero a mi madre, a mi hermano, a mis tías, a mis tíos, a mis primos, que soy muy listo, muy ágil, ingeniosos, muy amigable, muy burlón, un poco malo.

Que no me puedo separar por más de 6 horas de la pelota, que pienso primero antes de hacer alguna cosa para después no lamentarme, que soy muy pedilón, que siempre quiero salir ganando, que peleo por tonterías con mi mamá, que mayormente son porque quiero salir ganando, porque quiero ser el que manda más. Porque no controlo mi carácter. Porque soy muy poco comprensivo y me gusta repetir muchas veces la misma palabra y porque me siento muy libre no necesito de la madre que está a mi lado y que me diga qué hacer y no hacer y es por eso que se ocasionan mayormente mis peleas con mi madre y yo.”

José 14 años

En nuestra sociedad, la persona al alcanzar la adolescencia, se ve obligada a cumplir ciertas normas, se le exige cierto número de responsabilidades, logrando así un grado de relativa libertad. En segundo lugar, ha de cambiar

su interés en los miembros del sexo opuesto. Luego, ha de adaptarse a sus posibilidades y limitaciones personales. Además, ha de acostumbrarse a afrontar la realidad.

Hemos mencionado ya que la adolescencia es la etapa crítica para la salud mental y física de la persona, pues los peligros que experimentan contra la salud, son numerosos en esta edad y, para ello el adolescente necesita de la orientación de su familia en el hogar y de sus maestros en la escuela.

Se considera la infancia como la edad de oro desde el punto de vista de la higiene mental, ya que las primeras aptitudes para el reajuste van adquiriéndose a lo largo de este período de formación; muchas de ellas son lo bastante consistentes para que actúen como barrera o sirvan como base para la adaptación en etapas posteriores, como en el adolescente.

La causa de los nuevos impulsos de la adolescencia radica en el desarrollo de los órganos internos, especialmente en el de las glándulas sexuales y anexas.

Es claro que éste desarrollo brinda al adolescente una visión mucho más amplia de sus relaciones con los demás y a la vez que despierta en él su admiración por personas del sexo opuesto.

El adolescente comienza a experimentar una sensación única ante esta intensa crisis que le ocasionan sus experiencias personales y sociales. He indicado que empieza un estudio de sus cualidades personales, y puede ir aspirando a unas realizaciones cada vez más importantes, superando totalmente el miedo al fracaso o al ridículo ante los demás.

Este logro de adaptación a las distintas fases de madurez, provoca muchos cambios de vital importancia para el adolescente. Una adaptación armónica, tanto desde el punto de vista personal como social, dependerá de:

- La sensación de bienestar personal;
- La capacidad y buena disposición para aceptar el propio Yo;
- La satisfacción de las exigencias de seguridad, independencia y aceptación social.

“Últimamente me está dando por presumir un poco y tengo miedo que se me haga normal para mí, tengo miedo de que me vuelvan a atacar las angustias y depresiones por otro mal pensamiento o alguna cosa. A veces pienso que papá Dios se puede enojar por algo que pienso o hago. Hay algo que me tiene en duda pero no sé qué es. Tengo miedo de hacer cosas que no estén bien o de equivocarme. Tengo miedo que este año no sea tan maravilloso como el otro. A veces quisiera irme a un isla o a un lugar donde pueda encontrar la paz

que tanto anhelo y donde pueda ser feliz y esté alejado de todas las cosas malas. Pierdo el control muy fácilmente últimamente, a veces me molesto hasta que me miren. Quiero dejar de masturbarme definitivamente. Me preocupo de todo y todo lo tomo demasiado en serio. A veces quiero volver a aquellos días tan hermosos y maravillosos que pasé con mis primos en vacaciones, sentía paz, tranquilidad y serenidad. Estoy algo confundido y me confundo por cualquier cosa. Todo se hace difícil.”

Gustavo 15 años

“Los siento a veces como un niño, en otras ocasiones como un adulto. Creo que he cometido muchos errores con él, que lo he malcriado por tratar siempre de darle de todo y consentirlo.

En ocasiones me responde de mala manera y me tengo que aguantar para no pegarle, pero ganas no me faltan. Siempre estamos con mi esposa discutiendo por é y cada vez más se acentúa su desobediencia.

A veces siento que no me quiere, en otras se preocupa por mí, pelea con su hermano y sólo exige y exige, cuando no le satisfago rápidamente se enfada.

Será por la edad que él ha cambiado, pero ya no quiere ni acercarse y hasta en sus modales ha empeorado.

La verdad que es muy difícil un chico a los 15 años, será por eso que venimos al psicólogo cada vez más padres de familia.”

Eduardo 40 años, Padre de Familia

Para finalizar debo agregar que encuentro este período de la adolescencia significativamente relevante, en lo que a salud mental se refiere y que entre los aspectos a considerar, la crisis de identidad por la que atraviesa todo joven es de singular importancia. Me adscribo en ese sentido a lo que Erickson entiende cuando habla sobre crisis de identidad y que esta por supuesto más halla del rol de genero.

WWW.CENTROPSICOLOGICOANIMUS.COM

centropsicologicoanimus@hotmail.com

SAN BORJA TF. 3464418 CEL 993459851

