¿Qué es la crisis de la adolescencia y cómo enfrentarla?

La palabra “**crisis**” tan usada para referirnos a los adolescentes nos remite a la pérdida del equilibrio, una ruptura en la estabilidad en la que parecían transitar los niños desde los seis hasta los diez y once años, pero que con la llegada de la pubertad irrumpe con fuerza para desorganizar todo aquello que estaba controlado.

A nivel social la palabra crisis se asocia al caos, y con ello a los problemas que éste trae consigo, sin embargo, existe la opción de vivir “la crisis” de la **adolescencia** desde una posición diferente, como un acontecimiento positivo y necesario para avanzar en el camino de la vida, dejando atrás nuestros quehaceres y preocupaciones infantiles.

Este trabajo de demolición y reconstrucción no se cumple sin tropiezos; diferentes son las problemáticas que deben vivenciar los adolescentes respecto a los cambios biológicos, psicológicos y sociales con los que inauguran esta nueva etapa en las vidas.

**Crisis del Cuerpo**

El cuerpo del niñ@ deviene en otro. De aquella figura infantil, el ahora adolescente debe desprenderse, hacer un duelo respecto de ese que ya no es, y aprender a aceptar sus nuevos límites corporales. Nuevas extremidades que parecen crecer sin control, y el advenimiento de las formas adultas que diferenciarán para siempre aquellos cuerpos que, hasta hace poco, parecían unisex.

Todos estos cambios físicos y hormonales repercuten en la percepción que el púber tiene de sí mismo, pues debe reencontrarse con su imagen. El adolescente debe aprender a reconocerse en el espejo tras esos cambios que lo hacen ver como una persona nueva.

**Crisis Psicológica**

El niño del equilibrio, del que hablábamos al principio, es un niño que centra sus miedos y amores en torno a los ideales de su familia. Es en ella dónde encuentra sus referentes, sus opiniones, sus gustos y sus ideas. Con el arribo de la pubertad sobrevienen procesos cargados de afectos que van a permitir trasladar esos sentimientos a terceros.

Esta es la época en la que los pares se constituyen en la base de todas las relaciones sociales, momento de la vida en el que sobrevienen los primeros amores fuera del núcleo familiar. Es el tiempo en el que las personas debemos enfrentarnos a la búsqueda y satisfacción de esas necesidades fuera del seno familiar.

Es en esta búsqueda que sobrevienen los conflictos, las crisis familiares. Las disputas se centran principalmente en torno a la familia, en la relación con las figuras parentales, y por extensión con gran parte del mundo de los adultos. Los adolescentes quisieran realizar esta ruptura con su familia sin perder el amor de sus padres, situación difícil de lograr, pues para todo padre es difícil empezar a asumir que aquel hijo necesita un poco más de espacios para sí.

**El justo medio**

El mejor aliado para los padres en esta época de cambios es el **equilibrio**. Ser muy permisivos, en palabras de los autores, hará que los hijos los vean como despreocupados, indiferentes. En este sentido se escuchan frases como “da lo mismo lo que haga, total a ellos no les importa”, desde esa posición el adolescente intenta, a través de diferentes maniobras provocativas, llamar la atención de sus padres, decirles que está ahí y que los necesita.

En el otro extremo se encuentra la rigidez, el **autoritarismo**, formas de relación que agravan la oposición propia del ser adolescente, hasta el punto de poder derivarla en caminos peligrosos.

Lo importante es entender que es una etapa marcada de “paradojas comunicacionales” mientras los hijos sentirán que sus padres no los entienden, los padres basarán su reproche en que ya no se confía en ellos. Por eso mantener las conversaciones, demostrar que se está presente, ser el adulto sólido que el adolescente necesita; además ser atentos, amantes, pero no intrusivos son algunas de las cosas que los púberes esperan de sus padres.

Que vivan la crisis con ellos, pero no por ellos. Dejarlos transitar sus propios caminos, escuchar sus decisiones y respetar elecciones y gustos son parte de la confianza que el adolescente necesita para ir viviendo esta etapa en un marco de naturalidad.

.