EL CASO DE ALFONSO

ALAVA REYES
CENTRO DE PSICOLOGÍA

(Extraído de María Jesús Álava Reyes: *Lo mejor de tu vida eres tú.* La Esfera de los Libros, Madrid, 2018)

Alfonso es un adolescente que había presentado crisis importantes de conducta y de rendimiento escolar, y que había mejorado significativamente después de que hubimos trabajado con él y su familia, pero que se sentía muy intranquilo ante el aspecto decaído que manifestaban sus padres.

El joven sentía que no quería parecerse a sus padres. Un día, a modo de conclusión nos dijo: "Siempre han sido buenas personas, pero no me gustaría parecerme a ellos, ¿cómo me van a atraer unos padres que siempre están cansados, desilusionados, aburridos y tristes?". Y tenía razón; se trata de que los adolescentes crean más en sí mismos, sean más autónomos y seguros, más generosos y conciliadores, pero no más tristes.

Pongamos la energía y la vitalidad del adolescente a su favor, hagamos que sea capaz de canalizar sus ganas de comerse el mundo, pero que no ceda en su intento de mejorarlo, de hacerlo más justo y más humano.

Un adolescente que crea en sí mismo no será fácilmente manipulable por el entorno; buscará su sitio, el suyo; no tendrá necesidad de seguir ciegamente a los líderes de su grupo; tendrá criterio propio, voluntad propia y defenderá sus ideas con habilidad, no con agresividad.

Quizá llegados a este extremo nos puedan ayudar algunas reflexiones:

¿Recuerdas cómo eras de adolescente?

¿Mostrabas muchas rebeldías?

¿Lo pasaste especialmente mal, tuviste alguna situación de crisis importante?

¿Qué enseñanzas o secuelas te dejó tu adolescencia?

¿Te arrepientes especialmente de algo de aquella etapa? ¿Puedes hacer algo hoy?

¿Qué te preocupa de las conductas que muestran los adolescentes en la actualidad?

¿Cuáles son los límites que nunca deben pasarse?

¿Cómo puedes ayudar a ese adolescente cercano que lo está pasando mal?

En tu etapa actual de adulto, ¿hay algún comportamiento adolescente que aún debas superar?; ¿qué esperas para ponerte a ello?

¿Hay algún adulto cercano en tu vida cuyo comportamiento te recuerde al que presentan los adolescentes?

Recordemos que hay muchos adultos que, curiosamente, siguen presentando muchas conductas típicas de adolescentes. El análisis que acabamos de hacer nos ayudará a sentar las bases para creer mejor en nosotros en la etapa adulta.

Los adultos nos pasamos la vida queriendo creer en nosotros mismos, a la par que nos desesperamos ante las vivencias de insatisfacción, inseguridad e impotencia que, de forma aparentemente inevitable, nos acompañan en nuestro ciclo vital.

Pero resulta curioso la cantidad de personas que están convencidas de que sus experiencias pasadas condicionarán por completo su forma de comportarse en el futuro. Es decir, si, por ejemplo, han llegado a la edad adulta siendo personas negativas o inseguras, piensan que ya no conseguirán tener confianza en sí mismas, ni sentir más positividad.

En realidad, más que los hechos pasados, lo que condiciona nuestra forma de ser y actuar son los pensamientos presentes.

En cualquier momento y en cualquier etapa de nuestra vida podemos seguir aprendiendo, podemos seguir cambiando y podemos llegar a ser las personas que deseamos ser.