

EDUCAR ADOLESCENTES. PUNTO DE VISTA MEDICO

Por el Dr. José Martínez-Costa
Médico Pediatra-Adolescentólogo

Dedico este artículo, con mucho afecto,
al Prof. Dr. D. Francisco Gomar i Guarnier.

*“¡Oh jóvenes! ¿Qué fuerza os
impele a buscar caminos
desconocidos”
Virgilio, Eneida.*

EDAT INGRATA

Tenen raó, Senyor,
de dir-ne edat ingrata
d'aquest temps d'entremig,
quan res no és definit
i tot pot madurar.
No sé bé qui sóc,
es busquen certeses.
No es reben socors,
i calen recolzaments.
Tu que ho pots tot,
fes quelcom per a mi,
ajuda'm, Senyor,
en aquesta adolescència,
que amb el teu reconfort
pot esdevenir més grata.
(Pregàries per a joves. P.Major)

Para conectar y educar adolescentes es preciso saber cómo son y tratarlos desde la estima. Son varias las posibles fuentes de este conocimiento, ante todo su propia familia, los profesores, los psicólogos del colegio, los sacerdotes y, desde luego, el pediatra-adolescentólogo por medio de las entrevistas reiteradas.

El adolescente, en fin de cuentas “niño grande”, tiene un deseo inmenso de propulsarse en la vida; tiene una necesidad imperiosa de sentirse acompañado en sus primeros ensayos vacilantes, indecisos, por el camino de la responsabilidad personal (J.M. Verlinde, 2 marzo 2004).

De ahí la obligación que tenemos de educarle y la necesidad acuciante que él siente de ser educado por los mayores.

Un acto médico en adolescentología no queda terminado si el médico no trata de contribuir a la educación sanitaria del joven que en él ha depositado su confianza.

En la manera de comportarse de los adolescentes actuales hay un primer componente parecido al de generaciones anteriores. “Le cliché de l’adolescent farfêlu traverse les générations” (Portella). Desde siempre han sido una mezcla de encanto y de travesura, algo que hemos leído expresado en la ingeniosa frase: “Ils sont comme Dr. Jekyll et Mr. Hyde”. Ahora bien, la generación adolescente actual tiene algunos rasgos propios.

Pero, ¡cuidado!, ello no significa que los adolescentes actuales sean todos problemáticos. *En su gran mayoría son normales*. Su transición a la vida adulta es suave, son emocionalmente estables (dentro de los parámetros propios de su edad), hay armonía en su relación intergeneracional, es progresiva la formación de su propia identidad, etc. Ese sería el patrón tipo pero estudiando tan solo casos de disadaptación *se corre el riesgo de llegar a transmitir ideas un tanto cataclísmicas y falsas sobre los adolescentes de hoy*.

Etimológicamente “*educare*” es conducir, guiar, orientar y “*educere*”, hacer salir, extraer, dar a luz.

La Educación es el “proceso de inculcación/asimilación, cultural, *moral* y conductual”. O también “el proceso por el cual las generaciones jóvenes se incorporan o asimilan el patrimonio cultural de los adultos”.

Es fundamental recordar aquí la espléndida definición que nos ha legado el Prof. R. Marín Ibáñez: “*aprendizaje humano, intencional y valioso*”.

Huelga que insistamos en su importancia universalmente reconocida. Como dijo Disraeli “*Los jóvenes de una nación son los depositarios de la posteridad*”.

La educabilidad es la “capacidad que tiene el hombre para adquirir nuevas conductas a lo largo de su existencia”.

En una entrevista realizada al Prof. E. Rojas, nos recuerda que, en la actualidad, urge “back the bases”, volver a las bases, es decir, educar.

Citando al Prof .J. L. Aranguren podemos decir: “ Los adolescentes de los años 90 deben recobrar, por decirlo en términos deportivos, la moral elevada que sus antecesores inmediatos en edad tienen más bien perdida. La remoralización -y sigo empleando la palabra en el mismo sentido- es la tarea más urgente para estos jóvenes. Con esa recuperada fuerza moral les será hacedero el buen comportamiento. Se ha dicho que nuestra época se caracteriza por el “pensamiento débil”. Yo diría que la voluntad es hoy todavía más débil que el pensamiento”.

Notas sobre las características de los adolescentes.

Nunca será buen educador (ni buen médico adolescentólogo) quien se centre solo en lo negativo.

La amistad. Los adolescentes actuales, en más de un 90%, estiman en mucho su familia y la amistad. La consideran un valor fundamental, indispensable. La búsqueda de su propia identidad, les lleva al encuentro con sus semejantes. Amistad, “valor faro”, “necesidad vital”, “antídoto de la soledad”, son denominaciones que se encuentran para este fenómeno. (Thierry y otros). Por consiguiente, cuantos tenemos la responsabilidad de educar adolescentes, debemos fomentar las ocasiones de establecer entre ellos lazos amistosos mutuamente enriquecedores: equipos deportivos, boy-scouts, sociedades culturales y recreativas, etc.

Solidaridad. Como ya hemos reiterado en ocasiones varias, los adolescentes actuales son solidarios, generosos hasta arrostrar peligros por el bien de los demás. Por consiguiente debemos favorecer esa tendencia de entrega a causas

nobles, pero sin descuidar la debida formación académica y laboral de los adols. a la par que luchar si surgen peligros de mirar solo a sí mismos.

Cosmovisión. Aspiran a construir un mundo más justo, menos discriminador, en el que se valore el mérito personal de modo objetivo, sin caer en el ídolo del igualitarismo, lo que equivaldría al “triumfo de la mediocridad”; con una sociedad que atienda a los adolescentes y les facilite el despegue hacia la vida adulta. Los remedios para algunas de estas situaciones no pueden venir de acciones aisladas e individuales, sino que el ciudadano debe optar por cuanto garantice la justicia, la igualdad de oportunidades, el respeto a los derechos humanos y una cosmovisión de la sociedad acorde con las ideas morales que han vertebrado nuestra civilización occidental.

Existen unos llamados «*valores de conformidad*», tales como el sentimiento de pertenencia a una comunidad, a una familia, a una creencia religiosa determinada. Aquí el papel de la familia es fundamental para concienciar al adolescente en el recuerdo respetuoso a sus antepasados, en el entronque de su historia personal con los valores y virtudes de quienes nos precedieron en la cadena de la vida, de modo que la conducta del adolescente sea en todo momento, digna de su historia biológica y de su condición humana. Los abuelos que, actualmente suelen convivir bastantes años con los nietos, deben darles a conocer las pequeñas historias de sus ancestros hasta donde alcance su memoria, para que el niño y más tarde el adolescente, tomen conciencia de ser un eslabón más, en la cadena de las generaciones, cuya grandeza no reside en el lugar que ocuparon en la escala social, sino en su hombría de bien.

Luego están los «*valores de emancipación*» tales como derechos humanos en general e igualdad de sexos. ¿Cómo no va estar el educador a favor de estas conquistas humanas y de su proyección en la educación de las/los adolescentes?

Pretensión de originalidad juvenil. Rechazan la banalidad; pretenden ser excepcionales y únicos. Estos componentes y una rebeldía juvenil más o menos acusada según los individuos, configuran la “Crise d’originalité juvénile”, según el equipo paidopsiquiátrico de la Universidad de Angers. La originalidad, la creatividad, son fuente de progreso y por eso, a ciertos episodios pasajeros y un tanto estafalarios, no debemos darles demasiada importancia y mirar con simpatía aspectos positivos de la rebeldía juvenil que, a la postre, son beneficiosos para la marcha ascendente de la civilización. Deben ser evitados sin embargo, los riesgos de caer en redes desaprensivas que explotan la generosa entrega personal de los jóvenes.

Disarmonía pasajera con el entorno. Debido al proceso de su maduración mental, los adols. entran en conflicto consigo mismos, produciéndose una saturación de dificultades, cuya tensión les hace “estallar” fácilmente frente a sus padres. El educador debe adoptar una actitud comprensiva hacia estas desazones con el entorno y, en los momentos de crisis, hacerle llegar al adolescente el mensaje de que el amor de los suyos nunca le va a faltar, pase lo que pase.

Insatisfacción con su propio cuerpo, (Body Dismorphic Syndrom). Se ponen de manifiesto, entre otras, por prácticas de “tatooing”, “piercing”, la operación para obtener una “lengua bífida”, la musculación exagerada, la anorexia, la bulimia, etc. Las consultas a clínicas de estética son buscadas para reafirmar su identidad corporal. El educador debe hacerles llegar el mensaje que se desprende de la historia natural del cuerpo humano, con su esplendor juvenil y

su progresivo deterioro hasta el proceso biológico de la senescencia, para transmitir la enseñanza de que la verdadera belleza coincide con la virtud.

¡Cuidado con las exageraciones en el ejercicio físico! (adicción a los gimnasios). Nunca llegar al agotamiento. El culto excesivo a la musculación puede llevar a la “vigorexia” que es una adicción sin sustancias.

Otro aspecto a considerar es la *preocupación por la estatura*. Si miden unos centímetros menos que los altos de la clase lo toman a tragedia, creen que no dan la talla y recurren a su pediatra después de quejas reiteradas a sus padres.

Son aspectos negativos a considerar, entre otros:

Sociedad adulta “instalada”. Tienen conciencia de pertenecer a un grupo que la sociedad de adultos “instalada” margina y en la que nada tienen que hacer, pues en la práctica no se les pone a su alcance los medios para integrarse en ella y en la cual ellos, por tales motivos, se sienten extraños. Clamemos pues por una mayor justicia social.

Para paliar la crisis del final de la adolescencia, el 8 de enero de 2003 fue presentado al Consejo de Ministros de Francia un medio legal que propicia la inserción del adolescente en la vida adulta por la vía profesional, conocido como CIVIS (*Contrat d’Insertion dans la Vie Sociale*). En España citamos, a modo de ejemplo, entre otros muchos, la Orden 3479/2000 de 5 de julio, de la Consejería de Educación, por la que se crean las Unidades Específicas de Formación e Inserción Laboral (UFILs) para jóvenes en la Comunidad de Madrid (B.O.C.M., 17 de julio de 2000, nº 132). Según el Estudio de Inserción Laboral (EIL) 2004, elaborado por la Universidad Carlos III de Madrid, los contactos personales son utilizados por uno de cada cinco jóvenes como primera vía de acceso al mercado laboral, en tanto que el 17,8% recurre a la bolsa de trabajo de su universidad.

Consumismo. Caen en un consumismo exagerado, como único rédito salarial del trabajo, sin demasiada dedicación y gusto por el mismo. El hombre actual dispone de más bienes materiales pero, ¿acaso es más feliz en su mismidad? Educar en la sobriedad.

Educación unilateral. Dar solo crédito a los conocimientos de base científico-natural, sin el lícito y conveniente contrapeso de las verdades que toman su origen en las ciencias del espíritu. ¡Cuanto bien nos hicieron, en nuestra adolescencia, las asignaturas de Humanidades, incluido el Latín, en nuestro viejo “Lycée de Garçons”, por lo demás laico, si bien respetuoso, nada desafortunado, con las creencias!. Estamos hablando del amplio concepto de una Educación Armónica, holística. Todo ello sin caer en los defectos de la Educación “nozionista” de meros datos memorísticos.

Ambiente ruidoso. Falta de espacios de silencio introspectivo para el mejor y progresivo conocimiento de sí mismos.

Adicción a la web. Algunos adols. pasan horas enganchados al ordenador, chateando, “bajándose” películas, enviando y recibiendo mensajes. Es el llamado “botellón electrónico”. Caen con frecuencia en “apasionamientos electrónicos”, en “cibernoviazgos”. Conocemos adolescentes que, hastiados, optaron por desprenderse de sus artilugios electrónicos, origen de amistades peligrosas.

Las *aventuras de fin de semana* tienen peligrosa expresión a bordo de automóviles enloquecidos. El peligro se potencia si hay alcohol o drogas de por medio. En caso extremo son muertes estúpidas, sin sentido, sin la grandeza de un ideal noble, generoso, altruista.

Escapismo. Deseos de evasión de los aspectos de la realidad que perciben como difíciles o desagradables. Cuando el adolescente se sitúa ante lo que debería hacer pero lo rechaza, puede adoptar posturas de inhibición o de hiperactividad escapista. Estas fugas de las realidades pueden ser causa de disomnias en sentido hipersónico (se pasan los días durmiendo) o de manía compulsiva de lectura, actitudes soñadoras, etc. El educador procurará que el adolescente aterrice, pise tierra firme y sea en todo momento realista.

Dietas estrafalarias para reafirmarse en la mesa, dietas, por lo demás, sin base científica alguna, con adelgazamientos que llegan a ser preocupantes. Aquí el papel del médico es básico para hacerle ver al adolescente la nula consistencia científica de tales modos de alimentarse.

Principios básicos de toda educación.

Actualmente el hombre posee más bienes materiales que tuvieron las generaciones anteriores. Pero, como ya ha quedado dicho ¿es más feliz? Sin embargo el ser humano sigue marcado por la insatisfacción, el desasosiego, el miedo, la desesperanza. Como dice Passini: “Più soddisfatti, ma non più felici”. Estos factores negativos son más visibles en los adolescentes de hoy, sujetos al malestar, a la desazón existencial.

Vivimos en un mundo con gran desarrollo tecnológico. Por consiguiente es necesario pertrechar al adolescente con técnicas, instrumentos y estrategias para la acción. Pero como ya indicó un autor medieval, Meister Eckhart, “*hay que pensar más en lo que somos que en lo que hacemos; antes de pensar lo que vas a hacer, piensa primero lo que eres*”, o lo que deberías ser, añadimos nosotros.

Como Médicos Educadores de Adolescentes coincidimos con G. Ravasi (10/9/2003) en que una *educación personal auténtica debe poner en primer plano la educación moral*, la cual, naturalmente, no podemos confundir con la transmisión — casi siempre destinada al fracaso — de una serie de preceptos y de prohibiciones.

Los maestros de la juventud (y entre ellos, nosotros, los médicos de adolescentes) debemos favorecer, y estimular, la maduración interior de los jóvenes, empezando por hacerles ver, con nuestro ejemplo y nuestras palabras, la importancia que tiene para su vida, andarla con conciencia recta y limpia.

Citemos otra frase de Ravasi (2 agosto 2003): “Perder los valores ‘destilados’ a través de los siglos, en el frenesí de la novedad, acaece porque no somos capaces de detenernos a pensar, a recordar, cuánto oportunamente nos fue enseñado y explicado.”

Está de moda actualmente y es cierto que conviene educar la “inteligencia emocional” del adolescente.

No olvidemos el cultivo de la “Educación Ecológica”.

Potenciar pedagógicamente las conductas de buena ciudadanía, siendo conscientes de nuestros deberes cívicos.

Educación de la reciedumbre, del tener aguante, (endurance).

Algunos consejos pedagógicos para adolescentes

No hay sitio para la total permisividad. “No existe ninguna cultura en el mundo en la que esté todo permitido” (Michel Foucault). “Una libertad proclamada que no admite confines, que no conoce el respeto a los demás y a los valores, es simplemente arbitrio y anarquía” (Bonhoeffer, cit. por Ravasi el 9-xi-2003).

La vida no es una broma. “La vita non è uno scherzo. Prendila sul serio” (Nazim Hikmet, nacido en Salónica, 1902, fallecido en Moscú, 1963, gran poeta turco). “El vivir no admite bromas. Has de vivir con toda seriedad”.

Cultivo de cualidades interiores:

Conserva tu honestidad entre tanto deshonesto.

Mantén la calma en medio de esta sociedad angustiada.

No pierdas la confianza en ti mismo, *incluso cuando te digan que eres una calamidad.*

¿Éxitos? ¿Fracasos? *El tiempo te enseñará su carácter falaz y relativo.*

Trabaja. *Aprovecha bien cada instante* fugaz de tu vida para perfeccionarte.

Mente ágil. La complejidad de la vida misma no aconseja tener ideas fijas ni obsesivas, sino *mente ágil para hacerse rápidamente cargo de las nuevas situaciones y tomar a tiempo las decisiones adecuadas.*

Céntrate en ti... y también en los demás. *Dar sentido a tu vida.* El adolescente que quiera progresar globalmente debe hacerse preguntas tales como ¿cuál es el objetivo de mi existencia, única e irrepetible? ¿Cómo zafarme de la banalidad reinante por doquier? Y un *propósito:* Ningún día sin hacer el bien a otro ser humano.

Es malo encerrarse en uno mismo. Es bueno darse a los demás. La felicidad de quienes nos rodean es buena fuente de felicidad propia. El famoso novelista francés Georges Bernanos nos dejó escrito que el secreto de la felicidad consiste en encontrar nuestro gozo en la alegría del prójimo.

Valor del silencio. Debe haber en tu jornada momentos en que te metas dentro de ti, pienses y reflexiones en silencio. *En el silencio estás propiciando el diálogo franco, sincero contigo mismo.* El silencio se ve favorecido por *la soledad, el episódico aislamiento físico.* Ejercítate a diario en el aislamiento fugaz, callado pero elocuente. Ello también te facilitará la cualidad de *saber escuchar a los demás.*

Quienes gritan desafortadamente, los vociferantes habituales, no siempre tienen razón y es posible que traten, a chillidos, de ocultar su sinrazón y de apabullar.

Fuera pues voceríos. Cultivemos la calma serena, el diálogo discreto, la argumentación sólida, mas ponderada y siempre respetuosa con los demás.

¡Saber escuchar! Tesoro inapreciable, *pero ¿a quién escuchar? Pues a quienes tienen criterios acertados y a quienes te quieren bien.* Es posible que tú necesites ser escuchado y saber escuchar. *Ser escuchado y saber escuchar con amor son cualidades a conquistar porque, en eficaz catarsis, te liberan.*

No achiques tus proyectos. Con una clara conciencia de tus posibilidades reales, no te quedes corto al encarar tu futuro. “Fortiora agere Romanum est” (es lo propio de un romano obrar lo más difícil).

Pedagogía de la Asertividad. Enseñaremos a nuestros adolescentes a tener el valor de decir ¡No!, pese a las presiones ambientales.

Educación para la alteridad o en la diferencia. La “diferencia” de raza, de costumbres, de religión, no es solo un motivo de derecho, sino un valor, de gran actualidad, pues nuestros adolescentes van a convivir en sociedad multiétnica que hace necesario poner en práctica una Pedagogía de la diversidad, una educación en la tolerancia.

Reflexión final. ¿Cómo no ser hoja zarandeada al tuntún de los vientos –a veces verdaderos tornados-- de mi vida? *¿Cómo ser y no solo estar?*

Ten en cuenta, adolescente, que, en las circunstancias del mundo actual, un instante de falta de sensatez puede acarrear graves consecuencia para toda tu vida, por ejemplo, contagiarte de SIDA. *(Inspirado, en parte, en ideas de Rudyard Kipling).*

“LES FEUILLES MORTES”.

Tú, adolescente, no puedes ser «hoja muerta».

Tú, adolescente, debes optimar tu vida, desechando la moneda corriente de la indolencia, de la despreocupación, de la superficialidad, de la banalidad, tan abundantes en nuestro ambiente y a las cuales nos acomodamos enseguida, un tanto insensatamente, al menor descuido, dada nuestra condición “adánica”.

Tú, joven, no puedes permitirte perder tus diez años de adolescencia -- eres un “teenager”-- sin conseguir una capacitación profesional, humana y sin asimilar un sistema moral que guíe tu vida y le dé sentido.

Pertenece a una generación de jóvenes usuarios de aparatitos sin cables: teléfonos celulares, ordenadores portátiles, etc. y nosotros, los mayores pensamos que eso es bueno.

Pero ándate con cuidado pues, a fuerza de suprimir hilos, podrías quedarte sin asideros para la vida.

Recordemos ahora, para terminar, dos versos de Jacques Prévert, música de Joseph Kosma, que cantó magistralmente Yves Montand:

*« Les feuilles mortes se ramassent à la pelle,
Les souvenirs et les regrets aussi ».*

