

ABUELOS DE ADOLESCENTES : SU MISION

**Por el Doctor José Martínez-Costa
Médico pediatra-adolescentólogo**

Cerebro, envejecimiento y conducta

El estudio de la Biología del Envejecimiento (Senescencia) del cerebro del Hombre apoya el hecho de la plena capacidad de los abuelos sanos para colaborar en el cuidado y educación de sus nietos adolescentes. Hoy se admite que el cerebro de un abuelo no es, necesariamente, un cerebro senil. El proceso de senescencia normal produce cambios histoquímicos en el cerebro pero éstos, no implican trastornos patológicos en la conducta de los abuelos. De ahí el interés de incluir unas nociones muy elementales de neurobiología al principio de este capítulo.

Con la edad el encéfalo pierde normalmente algo de su masa. Con relación al adulto joven hay una evidente disminución de peso en el Sistema Nervioso Central.

El proceso del envejecimiento normal sigue unos caminos de degeneración neurofibrilar raros a los 50 años, frecuentes a los 60 y constantes a partir de los 70 años. Hay cierta desmielinización de las fibras nerviosas. La mielina las recubre cual vaina aislante, facilitando así la conducción por el camino adecuado y la velocidad de las señales nerviosas.

Existen en el cerebro las llamadas células de la glía, cuyas funciones no quedan limitadas a ser un mero tejido de sostén de las neuronas. El conjunto de células gliales que participa en la formación de la mielina se denomina oligodendroglía.

La neuroglía participa en el proceso de almacenamiento de la información en el cerebro e interviene en la fisiología de la memoria y de los aprendizajes (Martínez-Costa: Biología, Personalidad y conducta, 2ª edición, pg. 299).

“Después de que un nervio lleva un mensaje, hay un período corto de tiempo en el que éste debe reposar y no puede llevar otro mensaje. Esto se denomina período de latencia, el cual aumenta con el envejecimiento”.

Las áreas cerebrales más precozmente afectadas son, además del hipocampo, el cortex entorrinal y en cambio las áreas directamente implicadas en el control de la conducta son más resistentes.

Es evidente que al envejecer el cerebro pierde neuronas pese a lo cual, las funciones cognitivas suelen estar, en condiciones de salud, bastante bien conservadas, así como la capacidad de atención (sistema reticular) y de vigilancia, gracias a la creación de nuevas conexiones interneuronales y, en general, a lo que se denomina “plasticidad” del cerebro. La actividad cerebral en general y la cognitiva en particular estimulan dicha “plasticidad”.

La senescencia normal disminuye en grado variable según los individuos la agilidad del pensamiento, la rapidez de las funciones de percepción, así como se aprecia una disminución de la capacidad mnésica de hechos recientemente acaecidos.

Se admite hoy que el ejercicio tanto físico, como la actividad de la mente, retrasan en el individuo sano el deterioro de las facultades que acabamos de mencionar.

Favorecen además el enriquecimiento de las redes de comunicación, la despierta actividad física y psíquica del sujeto, con lo cual tardan más en perderse las cualidades que ya se poseen desde siempre, a la par que florecen las dotes de prudencia y sapiencia propias de los mayores, potenciadas por la experiencia de lo ya vivido.

“Leer, hacer crucigramas y participar en conversaciones --así como ejercicio físico-- pueden ayudar a mantener el cerebro tan agudo como sea posible”.

Los nervios aferentes sensoriales envejecen a la par que los correspondientes centros cerebrales con lo cual disminuye la agudeza sensorial, auditiva, visual, etc. en los mayores.

La sensibilidad propioceptiva distorsionada y el envejecimiento cerebelo-vestibular, le crean al anciano una sensación de inseguridad en la bipedestación, deambulación, descenso de escaleras, etc. con peligro de caída.

Los abuelos, al cuidar y educar a sus nietos están poniendo en marcha su afectividad positiva (sistema límbico) así como el “sistema cerebral de satisfacción o recompensa” por una labor que les resulta altamente agradable y gratificante.

Ejercer de abuelos puede ser un factor favorecedor de una senescencia armónica. Según la OMS el triplete cerebro, conducta y ambiente están íntimamente concatenados.

En la mayor precocidad o retardo del envejecimiento cerebral hay, ¿cómo no?, componentes hereditarios, genéticos, factores ambientales, unos positivos a los que ya hemos hecho alusión antes, sin olvidar la *dieta cretense* también llamada *mediterránea* (biodieta antioxidante), otros negativos como el duelo, el estrés y las patologías geriátricas, la alimentación inadecuada, etc. (Véase también nuestro tema “Alimentación y Mente” en este mismo portal).

Biblio-Link:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/004023.htm#visualContent>

Biblio Link: José M^a Porta

<http://www.hospitalarias.org/publiynoti/libros/art%EDculos/177/art4.htm>

La familia al completo

En la Educación de los Adolescentes no solo tienen papel los padres sino la familia al completo: abuelos, hermanos, primos hermanos, tíos, etc. Tiene importancia el lugar que el adolescente ocupa en la “fratria” o serie de hermanos, especialmente cuando se trata del primogénito o del benjamín, número de hermanos y distancia, en edades, entre ellos, así como la convivencia entre hermanas y hermanos.

También debemos incluir los allegados, amistades de la familia, amigos, compañeros. Todos ellos pueden ser un complemento educativo importante para el adolescente y, en situaciones extremas, sustituir a los propios padres y abuelos.

Debemos asimismo contar –dato de gran importancia- con los profesores y docentes en general.

Relación mutua abuelos-nietos

Los abuelos personalizan ante todo la memoria y las relaciones transgeneracionales. De esta forma el adolescente toma conciencia paulatinamente de que es un eslabón más en una cadena de seres humanos que nacen, viven, crecen, actúan, se reproducen, envejecen y mueren, dejando paso a otras generaciones.

El adolescente tomará así nota de su responsabilidad para conservar y transmitir el acervo sociocultural de su familia, sin que ello sea obstáculo para adoptar las nuevas tendencias que, desde siempre, han surgido en la Historia de la Humanidad, gracias a las cuales ésta ha progresado desde sus días iniciales.

Generalmente las « viejas historias » del abuelo suelen despertar interés en los niños y adolescentes y les sirven para comprender el lugar que ellos ocupan en el clan familiar. Las conversaciones con los abuelos pueden ser muy provechosas, pues los abuelos, por su edad, tienen ya perspectiva suficiente para opinar de la vida.

Los adolescentes, en general, mantienen una relación entrañable con sus abuelos, sin los pequeños conflictos que pueden salpicar las relaciones con sus padres. Les convierten en sus confidentes y amigos. Ello contribuye a paliar la inseguridad existencial que a menudo asoma en esta etapa de la vida.

Las tan recomendadas entrevistas con los adolescentes (que nunca serán “directivas”) no siempre son fáciles de conseguir, aun contando con la mejor voluntad de los padres, pues nos encontramos, ocasionalmente, con el rechazo de plano de las mismas, cuando no con la desgana de los propios adolescentes. Las dificultades aumentan cuando el adolescente se percata de que tratamos de obtener periodicidad en las mismas y suelen incrementarse cuando pretendemos grabarlas, al objeto de profundizar, comparar y obtener datos estadísticos.

Otras veces los progenitores, superocupados con los afanes de la vida propios de los adultos en plena edad laboral, dejan al

adolescente sin el debido acompañamiento en sus pensamientos e inquietudes, función tutorial que los abuelos pueden desempeñar con experiencia, calma y tiempo. Se trata pues de que el adolescente, si quiere, no se encuentre solo ante si mismo para “construirse”.

Se da con cierta frecuencia que tanto los progenitores como los docentes caen en el desánimo. Los abuelos están blindados contra él; la vida les ha enseñado que el mundo es como es y que los jóvenes son como son, mayoritariamente magníficos, pero no como los soñamos o como quisiéramos que fuesen. Es raro y ya francamente patológico, encontrar adolescentes imposibles.

Consideran a sus abuelos como aquellos que escuchan con interés y paciencia todos sus planes y sueños, quienes les apoyan cuando se sienten tristes o incomprendidos. Además son los que más reconocen sus logros y triunfos. Les ayudan a saber “discernir” o sea a percatarse del valor de unos proyectos de vida, vacunándoles contra la confusión de ideas. Perciben que les distinguimos una ideas de otras, las valoramos, pero no tratamos de imponérselas.

Con las ocupaciones laborales de ambos progenitores, a las cuales nos acabamos de referir, la figura de los abuelos ha acrecido su importancia en la sociedad actual, como custodios y educadores de sus nietos, con una educación muy personalizada, importante para la maduración de niños y jóvenes. ¿Quién no recuerda a sus abuelos con cierto halo de nostalgias infantojuveniles? Ese recuerdo tiene, casi siempre, entrañables resonancias sentimentales, afectivas, en los adultos. En el hogar de sus abuelos encuentra el adolescente uno de esos lugares sosegantes de su vida.

Hay que fomentar los espacios de seguridad liberadora (“Lieux de sécurité libérants” los bautiza Guy Lescanne) como puedan ser también sanas las Asociaciones Juveniles, los Clubs Deportivos, Boy-Scouts, en los cuales el adolescente se relaciona con otros y se fomenta la “memoria transgeneracional”.

Los nietos endulzan los sinsabores del inexorable envejecimiento de los abuelos.

“Seules des situations de grande défaillance parentale autorisent les grands-parents à se substituer à leurs enfants vis-à-vis de leurs petits-enfants ». (Alain Braconnier, Le guide de l'adolescent de 10 ans à 25 ans, Editions Odile Jacob).

En algunos países europeos se ha propuesto instaurar el “Día Nacional de los Abuelos”.

Algunos problemas en la relación abuelos – adolescentes

1. Excesivamente permisivos. Los abuelos permiten a los nietos ciertas cosas que los padres no consentirían.

2. Excesivamente generosos. Hay abuelos excesivamente generosos con sus nietos, dándoles por ejemplo dinero. En esta materia el acuerdo con las directrices de los padres debe ser total.

3. No a la educación disociada. Los criterios pedagógicos de los abuelos deben sintonizar, en las condiciones ordinarias de la vida, con los progenitores. No es beneficioso para el adolescente que cada uno tire de su lado, es decir, no hay que caer en el defecto de una educación con criterios contrapuestos.

Orientaciones para los abuelos

a) No interferir

- No interferir, si los padres están sancionando una falta cometida por el pequeño.
- Preguntarle al nieto, cuando pide que se le compre algo, si la mamá o el papá van a estar de acuerdo con esa compra.
- En circunstancias normales de la vida los abuelos procurarán, de entrada, no quitarles la razón a los padres cuando los nietos vienen con una queja.

b) Atemperar el “pasotismo”

Los abuelos deben atemperar el pasotismo de algunos nietos originado, en parte, por la ausencia de puntos de referencia sólidos, fiables. Otra causa de inhibición, de indiferencia por

parte de los jóvenes es su impresión de que todo, en nuestra sociedad, está estropeado: su hogar biparental se volatilizó en otro monoparental, casi siempre bajo el abrigo materno; los políticos se le antojan gentes de poco fiar; la ternura es empalago, afectación y amaneramiento (“tendresse=mièvre”); el humanitarismo descarría hacia un negocio más y hasta el deporte “n’est que de la dope (doping) et de la came” (empujón de ayuda).

c) Ser vectores de “memoria”

La memoria transgeneracional de los abuelos puede explicar al nieto desanimado que no siempre triunfa la mediocridad al amparo de procedimientos de selección puestos en marcha por tribus de adultos corruptos; que la Historia nos refiere épocas peores y que el binomio honestidad+preparación idónea son campos a cultivar para el logro en la vida.

Guía para los abuelos jóvenes

Los primeros responsables de la educación de un hijo son sus propios padres. Ello no significa negar el papel que también deben tener los abuelos. Discretamente pueden y deben estar presentes en la educación de sus nietos, sin olvidar su papel vector de “memoria” y lo que se ha denominado “acción cultural” (transmisión de usos, costumbres y experiencias).

La experiencia de los abuelos, basada en las dilatadas y variadas circunstancias que han vivido, les va a ser de gran utilidad y eficacia para ayudar a sus nietos a creer en sí mismos, con un robustecimiento cuasi automático de la propia estima del adolescente.

En general son mejores educadores los abuelos jóvenes que los muy viejos.

Los adolescentes intentan establecer en casa de sus abuelos ciertas costumbres que en su casa se ven como normales pero que no lo son para una persona mayor, como escuchar música muy alta o dejar el cuarto desordenado.

(Alain Braconnier, Le guide de l'adolescent de 10 ans à 25 ans, © Editions Odile Jacob, 1999)

¿Qué deben hacer los abuelos?

Para evitar estos posibles conflictos entre ambos, los abuelos no deben contradecir las normas a las que el adolescente está sujeto en su casa. Deben ser un refuerzo de la acción educativa de los padres. No deben establecer discrepancias entre los padres y ellos. (Inés Guerenabarrena).

Un peligro cierto de los abuelos como educadores de sus nietos es la permisividad excesiva y la blandenguería, defectos que no podemos confundir con la recomendable “educación para la ternura” tanto en las chicas como en los varones, con gestos sobrios de cariño auténtico que el adolescente sabe captar y agradecer. (Guy Lescanne).

Pueden también contribuir a fomentar una “educación valerosa”, no timorata ni apocada, pues en nuestro tiempo se ha detectado que ciertos adolescentes ya mayores tienen miedo a una prolongada dependencia económica de sus padres, miedo al paro, a la soledad, al aislamiento psicoafectivo de la vida urbana actual.

Modos de actuación

El ya citado autor y conferenciante francés Guy Lescanne resume, muy didácticamente, los caminos (él les llama “pistes”) a seguir:

1. El adolescente europeo tiene necesidad de seguridad y los abuelos pueden fomentarla con la escucha paciente de sus nietos y proporcionándoles espacios tranquilizantes materiales y espirituales.
2. Creación de espacios de diálogo, como miembros importantes de la familia, sabiendo escuchar y utilizando la sabiduría de los años para hablarles.
3. El nieto agradecerá que los abuelos no quieran hacerse los jóvenes. Está de moda lo joven, parecer adultos no maduros, sino jóvenes “adulescentes” (Lescanne). Cada cual, adolescentes, adultos y viejos tienen que ocupar los lugares generacionales que les son propios. La diferencia favorece el diálogo y no el aparentar lo que no se es, por razón de edad.

4. Cada cual ocupe su sitio, sin propiciar la confusión; los abuelos asumen su vejez y los nietos adolescentes su edad madurativa. El abuelo puede ser muralla defensiva para el nieto y predicar con el ejemplo de su propia vida de decisiones, trabajo y hombría de bien.
5. Tanto los padres como los abuelos enseñarán al adolescente a distinguir claramente lo subjetivo de lo objetivo, en otras palabras a diferenciar sus fantasías de la realidad.

Abuelos con experiencia como docentes

Merece un breve comentario el caso particular en que los abuelos hayan ejercido la docencia en su vida profesional (maestros y otros profesores).

Su labor puede ser importante en el repaso de lecciones, orientaciones a la hora de efectuar los deberes en casa, creación de hábitos de lectura, de redacción y de estudio, respeto y aprecio para las actividades intelectuales. El buen nivel cultural de la familia es factor que potencia la motivación para la dedicación intelectual, aunque todos conocemos llamativas excepciones a esta regla general, pero suele tratarse de alumnos con excelente dotación de inteligencia y de voluntad.

Los abuelos y los valores espirituales-religiosos

Los abuelos desempeñan un papel de primer orden en la transmisión de los valores espirituales. Estos, como dice Verlinde (10 julio 2005) no se transmiten solo con los cromosomas, ni con la leche del seno de la madre sino, añadimos nosotros, principalmente con la educación.

Como abuelos podemos enseñar y proponer, nunca tratar de imponer. Por lo demás, toda actitud imperativa atenta contra la libertad individual y es contraproducente. No abordemos tareas imposibles. Limitémonos a sembrar generosamente con nuestras palabras y a dar ejemplo con nuestra conducta, con la certeza de que algo fructificará con el paso del tiempo.

