



## RELACIÓN, ESPACIO Y DESCANSO PARA EL ADOLESCENTE ENJAULADO

**Editorial- Darlene Denis- Friske, mayo 2020.**

**Traducción: Sandra Marín Gutzke**

Jacksen, mi hijo de 17 años, salió esta mañana de su habitación, recién levantado de la cama, y sin un “hola” o un “buenos días” nos dijo a gritos: “¡Ya basta! ¡Hoy no me voy a quedar en casa! ¡Voy a salir! ¡Y no me importa lo que digan los demás!”

¿Contesté yo: “¡No, no lo vas a hacer! No puedes salir en estos momentos porque se espera de nosotros que nos auto-aislemos para proteger a la comunidad. Es nuestra responsabilidad social, etc., etc.,.....?”

No, no dije nada de ello, a pesar de que mi rápida respuesta de estrés me empujaba en esa dirección. No puse mi propio nivel de alarma y frustración al mismo que el suyo. Ahora es la época de darle espacio a *sus* emociones, no a las mías. No enfrenté mi voluntad a la suya. Todos sabemos a donde llevan ese tipo de retos tontos, a que todo vaya de mal en peor.

A cambio, mi esposo y yo le permitimos desahogarse. Le hicimos unos huevos y unas tostadas para desayunar mientras seguía refunfuñando. Y la tormenta pasó tan rápido como llegó.

En estos momentos, el adolescente enjaulado está tratando de navegar a través del impacto emocional de estos días tan extraños, en los cuales el pánico y el miedo circulan a nuestro alrededor. Los adolescentes están absorbiendo mucho estrés durante una época de desarrollo ya de por sí de turbulencias elevadas. Para muchos, el estar apartados del colegio, de los amigos y de las actividades regulares va a encontrar las preocupaciones acerca de “y si...” que además se ven alimentadas por la exposición a los medios sociales negativos. Simplemente tenemos que aceptar que en algunas ocasiones vamos a observar las manifestaciones de esta tensión en su conducta, en su tono, en su lenguaje, en sus decisiones, en sus demandas, en sus retos....

Es de ayuda saber que, en un contexto más amplio, la forma de expresión es importante y que ésta está al servicio de un propósito. Necesitamos darle algo de E-S-P-A-C-I-O. Es *“supervivencia en acción”*. Es *“alarma en acción”*. No queremos que estas emociones se atoren en el interior de nuestro adolescente sin manera de poder liberarse. Lo que está pasando en su mundo es muy alarmante y muy difícil de hablar. En ocasiones, veremos que se “portan como se sienten”.

¿Habrán cosas de las que hacen, de las que dicen o de como las dicen, a las cuales dirigirse? A lo mejor... pero consideren que a veces como padres la mejor manera de dirigirse a algo es hacerlo en un contexto y paso a paso, permitiendo simplemente que se liberen a lo largo del camino del viaje. Nos podemos permitir a nosotros mismos a tener la relación presente, y a ser creativos con todo lo demás.

*¿Qué puedo hacer en estos casos? me pregunté después de su exabrupto. ¿Qué puede ser de ayuda?*

Una vez que casi todo había vuelto a la normalidad y su estómago estaba lleno, decidí invitarle a compartir lo que pensaba que era importante, para darle a este artículo la perspectiva de un joven de 17 años.

*Creo que en estos momentos los jóvenes tienen mucho miedo.... miedo acerca de pérdidas y preocupaciones acerca de la muerte. Esto es verdad si pienso en otros miembros de mi familia, como mis abuelos. Puedo que algunos ya hayan perdido a algún miembro de su familia. En estos momentos las personas de mi edad sienten mucha ansiedad en relación con este virus. Parece que es el fin del mundo, y algunos jóvenes están convencidos de que es el final. También creo que muchos de nosotros sienten que se están perdiendo algo: experiencias de adolescencia, tiempo con amigos, experiencias escolares. Esto es cierto si te toca graduarte. Tenemos la sensación de que nos estamos perdiendo algo que nunca vamos a poder recuperar.*

*Creo que tenemos que recordar que es algo temporal, y que podemos usar los medios sociales para seguir conectándonos con la gente y con los amigos. A lo mejor es un buen momento para pensar en un nuevo hobby. Pienso que necesitamos probar el salir más de nuestras habitaciones para pasar tiempo con la familia porque sino nos vamos a deprimir más por todo....*

*Jacksen Friske*

Cuando escucho como describe algunos de sus pensamientos, mientras hago de escribana apuntando sus palabras, no puedo más que maravillarme de su nivel de madurez, a pesar de esos momentos de aparente inmadurez.

Mientras termino mi artículo, mi hijo parece estar descansando, más sereno. Será así hasta la próxima vez que la alarma y la frustración broten a la superficie. Y lo harán...

Entonces habrá que regresar a la misma fórmula de relación, E-S-P-A-C-I-O, y descanso, aplicada según sea necesario, con toda la paciencia que pueda reunir para con mi adolescente enjaulado.

Les deseo también a Uds. toda la paciencia que puedan encontrar.

