



Los hambres de la adolescencia

Hoy voy a hablar de lo que en psicología se conoce como “hambres”, que todas las personas tenemos y voy a centrarlo en la adolescencia.

Según Eric Berne, creador del Análisis Transaccional, la motivación básica del comportamiento humano es la satisfacción de sus necesidades básicas y psicosociales, y nos relacionamos buscando satisfacer estos “hambres”. Todas las personas tenemos tres tipos de hambres: Hambre de estímulo, hambre de reconocimiento y hambre de estructura. Si saciamos estos tres tipos de hambres nos será más fácil ser felices. Y en ello estamos.

Tenemos hambre de estímulo: Y la ausencia de estímulos produce aburrimiento. Esto traducido a los adolescentes quiere decir que necesitan hacer cosas: deporte, arte, estudio, juegos, música, bailar, hablar, ... Y que el aburrimiento no les hace sentir bien, o hace que busquen caminos turbios para saciar el “hambre de estímulo”.

Hambre de estructura: todos necesitamos tener una estructura externa e interna; los adolescentes internamente son como la “M30 en obras”, todo está en construcción, por lo que de estructura interna no van sobrados.

La respuesta en su interacción con el entorno sobre todo con los padres y figuras de autoridad (no solo profesores, sino también entrenadores -de ahí aún más importante el deporte) contribuye a construir su identidad, su referencia, a crear la estructura interna.

Pero también necesitan una estructura externa, del tiempo y del espacio; deben saber qué hacer, tener unos horarios regulares, unas normas, unos límites fijados, saber con qué apoyos cuentan y cómo usarlos. Si un adolescente no sabe de horarios ni de espacios para su intimidad, de dónde debe ir y dónde nunca debe ir, no se sentirá bien. Por ello los padres, debemos ayudar a crear una estructura externa que le dé seguridad.

Finalmente necesitan saciar el hambre de reconocimiento. Cuando un adolescente no destaca o no es reconocido en sus estudios, busca lograrlo por otras vías: ser reconocido en el deporte, la música, ... y si finalmente no lo logra en ninguno de estos ámbitos, buscará destacar de “otra forma”: “liándola”, yendo de “malote”; en ocasiones la respuesta varía en función del sexo: ellas intentarán destacar de “guapis” y ellos “de fuertes”, y musculitos”. También juegan destacar

con su imagen, con ese tatuaje tan llamativo o ese piercing tan raro, aunque sea perjudicial para mi salud, pero necesito que me reconozcan, que alguien me mire y me diga algo.

CARICIAS

Esta hambre de reconocimiento se sacia con caricias. Todos necesitamos recibir un mínimo de caricias, no solo físicas (besos, abrazos), también gestuales (sonrisas), verbales, de acción (un regalo, dejar un asiento), de atención (ser escuchados), de dedicación (ir a sitios juntos, jugar juntos, compartir), etc...

La ley de las caricias nos dice que las caricias incondicionales son las más fuertes, y que preferimos incluso tener caricias negativas a no recibir ningún tipo de ellas, que las bromas tiene un efecto negativo, que el efecto de la caricia depende de su calidad (sinceridad, personalización, dosificación).

Una caricia positiva equivale a diez negativas. Y cada persona tiene un “umbral de caricias”: unos, necesitan más que otros y cada persona tiene un canal preferente (unos prefieren caricias físicas, otros las verbales, otros de atención...).

Las caricias también pueden acumularse (disponemos de una especie de banco de caricias).

Una persona sana: da las caricias positivas que corresponden, acepta las que se merece, pide las que necesita, se da caricias a sí mismo, y rechaza las caricias negativas destructoras.

Es un recurso natural, gratuito, inagotable y al alcance de todos. Sólo dan caricias positivas las personas que se consideran valiosas.

Y cuidado: cuando una persona tiene escasez de caricias y hambres insatisfechos, es fácil de manipular.

¿Cómo es la vida de un adolescente con hambre de caricias? ¿Con hambre de estructura, viviendo en casas llenas de gritos y líos? Con el follón interno que tienen los adolescentes sin saber lo que quieren y hacia dónde van, y si además no triunfan ni en la escuela, o en su vida social... Pues eso... ¡¡peligro, peligro!!

Si las necesidades de aceptación, amor, estimulación, y reconocimiento se satisfacen adecuadamente se tendrá una identidad realista y positiva, si no es así, será una personalidad autolimitada.

INSTRUCCIONES PARA MI HIJO

Jamás un conato de daros la vuelta.

Jamás una huida, por muchos que sean.

Jamás ningún miedo, y si acaso os diera, jamás os lo noten, que no se den cuenta.

Jamás un “me rindo”, si no tenéis fuerzas.

Aunque fuese a gatas, llegad a la vuestra meta.

Que nadie os acuse... ¡miradme a la cara!

Que nadie os acuse de dejar a medias un sueño imposible...

(Si es que los hubiera)

Yo no los conozco, y mira que llevo yo sueños auestas.

Jamás, y os lo digo como una sentencia, ¡miradme a la cara!

Jamás en la vida paséis por el lado de cualquier persona sin una sonrisa.

No hay nadie en el mundo que no la merezca.

Hacedle la vida más fácil, ¡miradme!

A cada ser vivo que habite la Tierra.

Jamás se os olvide que en el mundo hay guerra.

Por pasar de largo sin gloria ni pena delante de un hombre.

Y no preguntarnos qué sueño le inquieta qué historia le empuja, qué pena lo envuelve, qué miedo le para, qué madre lo tuvo, qué abrazo le falta, qué rabia le ronda, qué envidia lo apresa...

Jamás, y los digo faltándome fuerzas, si el mundo se para, os quedéis sentados viendo la manera de que otro lo empuje.

Remangaos el alma, sed palanca y rueda, tirad de la vida vuestra y de quien sea, que os falte camino, perded la pelea contra los enanos.

No sed los primeros, que os ganen los hombres que no tienen piernas.

No sabedlo todo, dejad que contesten los que menos sepan.

Las manos bien grandes, las puertas abiertas, anchos los abrazos, fuera las fronteras.

H a b l a d un idioma claro, que se entienda.

Si estrecháis la mano, hacedlo con fuerza, mirando a los ojos, dejando una huella.

Prestad vuestra vida, regaladla entera.

Que a nadie le falte ni una gota de ella.

¡Cantad!

Que cantando la vida es más bella. Y jamás, os hablo desde donde nazca el último soplo de vida que tenga, jamás una huida,

Por muchos que sean...

-Magdalena S. Blesa-

