

Un puente a la adultez

Escrito por Angélica Heredia / N° 228 / 10 Agosto 2015

[+](#) Compartir | [f](#) [t](#) [e](#) [p](#)



¿Por qué algunos niños se distancian de sus abuelos llegada la adolescencia? ¿Qué pierden con ello? La psicóloga Marcela Lechuga se refiere en esta entrevista al valioso vínculo entre abuelos, padres e hijos y su incidencia en la vida.

Seguramente ya están más débiles y menos entretenidos que cuando ellos eran pequeños, pero los adolescentes y jóvenes pueden encontrar en sus abuelos el legado que toda familia necesita para su bienestar. Lamentablemente, llegada la adolescencia, algunos nietos se distancian de sus abuelos: dejan de asistir a los almuerzos familiares, de visitarlos los fines de semana y así

se alejan lentamente de esta figura que fue tan importante en su infancia y que tanto tienen que aportar a su desarrollo.

“Los jóvenes están ávidos de sentido, aunque no lo sepan expresar”, señala la psicóloga y escritora Marcela Lechuga, autora de los libros “Así es la vida” y “Arriesgarse a vivir”, próximo a publicarse. En sus abuelos pueden encontrar muchas respuestas, siempre que la dinámica familiar haya permitido que se cumpla el mandato de “honrar a los mayores”, dice en esta entrevista.



QUIÉN ES

Marcela Lechuga Payá es Psicóloga Clínica, especializada en Psicología de la Salud. Tiene más de veinte años de experiencia psicoterapéutica. Durante su desempeño profesional se ha ocupado de aspectos tan críticos como el alivio del dolor, el bien morir, el miedo a envejecer y el apoyo a pacientes, familiares y equipos de salud; experiencia que aplicó como coautora de las Normas Nacionales del Programa de Cuidados Paliativos del Ministerio de Salud en Chile. **Su libro “Así es la vida” se vende en librerías Antártica y feria Chilena del Libro y on line en Bazuca. Com, Buscalibre, Qué Leo, Feria Chilena del Libro y Antártica. Más información en: www.marcelalechuga.cl**



¿Cómo se transmite a los adolescentes o jóvenes la importancia de honrar y cuidar sus abuelos ya mayores?

- Cuando un hijo honra a su padre, su hijo lo va a honrar a él. Cuando un hijo no honra a su padre, su hijo tampoco lo va a honrar a él. No es una condena, pero es muy probable y así sucede. Todos los padres son imperfectos, hemos hecho lo mejor que hemos sabido o podido hacer, pero nadie lo ha hecho perfecto. Nadie tiene la experiencia y ésta se aprende con ensayo y error. Un hijo puede seguir pasándole la cuenta a su padre por lo que hizo o no, porque no lo apoyó, no lo vio, le pudo haber causado dolor y marcar; pero si los adultos juzgan a sus padres, los nietos aprenderán a

hacer lo mismo y creerán que así se trata a los mayores. Coronar la adultez implica comprender este dilema y desde esa postura se logra criar bien a los adolescentes.

¿Y eso no se da?

- Se da muy poco. Lo que más hay son padres que siguen siendo niños heridos y que por lo tanto su ejemplo no es el mejor. Existe un gran mandato, una invitación: honra a tu padre y a tu madre. Estamos en una sociedad donde estos valores se están desdibujando. No estamos recuperando la fuerza y sabiduría de los abuelos, sin embargo los jóvenes están ávidos de sentido, aunque no lo sepan expresar.

¿Cuál es la fuerza de ese mandato?

- La enorme sabiduría que encierra, porque ser padre no es solamente cumplir la madurez biológica sino que cumplir una madurez psicológica y social que nos hace coronar la adultez. Desde ese ejemplo se puede influir en lo que queremos transmitir a los hijos en formación. Estamos viviendo los coletazos de falta de valores porque faltó la sabiduría, faltaron los mayores. El sentido ha estado más ausente.

¿Y qué es entonces ser adulto?

Un adulto es capaz de:

1. Autoregularse emocionalmente

Un adulto no reacciona frente a los acontecimientos, no responde como un niño o adolescente frente a las problemas y dolores, sino que selecciona la respuesta más adecuada.

2. Saber postergar

Es capaz de postergar gratificaciones en pos de otros, o de un objetivo mayor que es el Amor. Esta actitud es lo primero para ser padre o madre. Eso no se está viendo. Los niños están desnutridos de las fuerzas que nutren la familia: los valores, el arraigo y especialmente de la sabiduría de la experiencia. Es fundamental para el adolescente tener la experiencia de otros que han vivido frustraciones, de cómo pudieron salir adelante o cómo trascendieron los momentos adversos. Ese saber postergar es la base para tener una relación con una pareja o hijo y es parte del necesario aprendizaje hacia la adultez. No todo es gozo, hay tiempo para plantar y otro para cosechar.

3. Expresar lo que le pasa,

Siendo honesto y considerado. Si soy demasiado honesto y desconsiderado en la forma de decir lo que me pasa soy un adolescente, que suele además juzgar la realidad muy severamente. El niño en cambio es más considerado que honesto, porque quiere que lo quieran y busca mucho apoyo. Un adulto reconoce en él luces y sombras y puede balancear la capacidad de ser honesto y considerado, de acuerdo a cada contexto.

4. Valorar que la vida es estrés y el estrés es vida

Otro gran testimonio es el ejemplo que damos en el uso del tiempo. Somos poco generosos con el tiempo porque pensamos que los roles que tenemos que desempeñar nos estresan: ver a una tía vieja, ¡no!, la desecho porque está vieja y tal vez perdida, etc. Si tienes que sacrificar algo en el trabajo porque apoyas a un compañero, no llegas felizmente cansado a tu casa, sino estresado y molesto diciendo “Tuve que quedarme, un cacho”. Con estas frases lo que estamos transmitiendo es que relacionarnos y dar parte de nuestro tiempo a los demás es una carga. Cuando sabemos expresarnos, autoregularnos emocionalmente y usar adecuadamente nuestra balanza podemos llegar a niveles impensables de estrés sin desgastarnos, centrados en nuestro bien y en el de los demás. Es importante comprender que el amor mientras más se da más se multiplica. Los mensajes que recibimos de no te estreses nos llevan a pensar que la vida es relajó y la verdad es que la vida nos está demandando constantemente dar y recibir y es la tarea cumplida la que nos gratifica de verdad.

5. Un adulto es creador

La última gran característica es que los adultos son capaces de crear nuevas realidades en todo momento y hasta el último día. Dios, la divinidad, la chispa creadora está en nosotros. Esa magia eres tú en conexión con tu ser trascendente.

¿CÓMO ENVEJECER BIEN? Según Marcela Lechuga.

1. No confundir autonomía con omnipotencia

El no querer molestar, no depender de nadie subyace en una generación que vivió las grandes guerras en Europa, que vieron mucho exterminio por lo que querían ser fuertes ya que el no estar bien era un riesgo. La generación de mi abuelita planteaba que si no podían arreglárselas solos era mejor que los dejaran en un hogar. Se autodiscriminaban por verse débiles. Pero nuestra naturaleza es vulnerable, necesitamos apoyo, ser amados y que nos honren independiente de nuestra fragilidad. Los mayores que dan una falsa imagen de omnipotencia están confundiendo la autonomía con la autovalencia. Hoy existe un gran anhelo de sentido y de salir de lo desechable porque esta confusión aumenta el temor a envejecer y a nuestros mayores a sentirse un estorbo cuando tienen alguna dependencia. Jamás olvidar que aunque estén débiles siguen siendo nuestros padres y no se transforman en nuestros hijos por estar más vulnerables.

2. Ajustar las dinámicas familiares

Es importante hacer cambios en la dinámica familiar y social: devolverles su rol de adultos y su autonomía. Esto permite que nuestros adultos mayores se mantengan orientados y cognitivamente activos al estar presentes. Los adolescentes están ávidos de ver a un abuelos en la mesa, empoderado de su rol, de vivir el asombro: en el abuelo pueden encontrar muchas respuestas que necesitan para afrontar la vida. El abuelo es quien tiene que honrar su vida, invitar al nieto y sentarlo a su lado.

3. Crear ritos y rutinas sagradas

Las llamadas rutinas sagradas son claves para evitar el deterioro de los años: saber muy bien cuándo vienen los hijos o nietos. Establecer el día que juegan canasta, el día que toman té con los hijos, la tarde que caminan con el nieto, el almuerzo familiar. Aquí es donde se puede usar la creatividad e innovar para estar todos vivos y contentos. La tarea de los padres es mantener la motivación para que se visite al abuelo, pero dando el ejemplo y visitándolos periódicamente para que los nietos aprendan esas rutinas familiares, así tendrán autoridad para pedirle al hijo en un período de más rebeldía: “Yo quiero que vayas a ver a mi padre, si no te nace, hazlo por mí,” porque resulta que ahora los padres no les piden nada a los hijos, porque no tenemos autoridad para hacerlo.

4. Encontrar la esperanza en los mayores

Hoy son el target más importante. Las investigaciones de mercado apuntan a que las empresas están poniendo sus ojos sobre los mayores de 60 años (tercera edad o viejos), los de 80 a 100 (cuarta edad o ancianos) y más 100 (quinta edad o centenarios). Creo que viene el despertar de nuestros mayores porque están surgiendo libros, talleres, mucha información y ya pronto van a hacer pesar su voz. El mundo ya cambió y la esperanza está en nuestros mayores, jelllos van a cambiar el mundo!