

# COMO SOBREVIVER À ADOLESCÊNCIA?

LIFESTYLE SAPO



Quantos de nós já não deram por si a pensar no adolescente e a questionar a normalidade das suas atitudes e convicções. A adolescência é um período de desenvolvimento que tem suscitado inúmeras dúvidas e incertezas e é sem dúvida uma viagem única no tempo, repleta de desafios e conquistas diárias, e só com um olhar atento a podemos compreender. É uma fase de inúmeras alterações físicas, cognitivas, sócio-emocionais intensas e rápidas e sem aviso prévio, pelo que é normal, na ausência de um manual claro de instruções, que suscitem estranheza e impotência quanto à forma de agir enquanto pai, educador, figura de autoridade...

Os estudos, sobretudo de neuroimagem, têm demonstrado que o nosso cérebro é sujeito a uma reorganização maciça entre os 12 e os 25 anos de idade. Neste período, o cérebro não cresce muito, tendo atingido cerca de 90% da sua dimensão total por volta dos 6 anos de idade, passa sim por uma remodelação generalizada, semelhante a uma actualização da rede e das suas ligações. Quando este processo decorre na sua normalidade, verifica-se uma optimização na ponderação, no equilíbrio dos impulsos e dos desejos, dos objectivos, dos interesses, dando origem a comportamentos mais ponderados e sensatos. Todavia, e em particular numa fase inicial, o cérebro poderá fazer o seu trabalho de forma desajeitada e é por vezes difícil conseguir que todas as áreas e sistemas em mudança funcionem numa rede, da forma harmoniosa e equilibrada que se regista na idade adulta. A inconsistência emocional e comportamental que caracteriza a adolescência seria assim resultado por um lado, da aprendizagem ainda em decurso da utilização dessas novas redes dos seus cérebros e, por outro lado, da ausência de

experiências de vida. Contudo, não devemos encarar o cérebro do adolescente como “uma tarefa em curso” mas sim como altamente funcional e mesmo adaptativo, capaz de desenvolver todas as tarefas “que é chamado a executar”, pois de outra forma, e bebendo da teoria da selecção natural, como poderiam “sobreviver”?

A paixão dos adolescentes pela testagem de limites, pelas experiências excitantes e pela novidade, definida por muitos como imaturidade e impulsividade, embora possa conduzir a comportamentos de risco, deve também ser vista como geradora de comportamentos positivos como o desenvolvimento de traços de personalidade que permitem ao jovem viver uma vida de aventura e de procura de objectivos, ou simplesmente à necessidade de conhecer pessoas novas, criar um círculo de amigos mais amplo, o que em geral faz do adolescente um jovem mais seguro, feliz e bem-sucedido.

Contrariamente ao que é frequente pensar, o adolescente compreende os riscos do seu comportamento e utiliza as mesmas estratégias cognitivas que o adulto, faz, no entanto, uma avaliação diferente entre os riscos e os benefícios. Entenda-se que a investigação sugere que a tomada de risco por parte do jovem é resultado não de atribuir menor peso ao risco, mas de uma maior importância atribuída ao benefício, à recompensa, desse comportamento. Por exemplo, quando sozinho o jovem adopta um comportamento similar ao do adulto, mas se a esta equação acrescentarmos o factor “amigos” (benefício - exposição/desejabilidade social) , observa-se que o adolescente adopta o dobro do risco.

Nesse sentido, é importante perceber que para o adolescente, o grupo de amigos ganha uma nova dimensão e importância, estabelecem as suas verdadeiras amizades e as primeiras relações íntimas, com base na partilha de interesses e valores. De facto, os jovens preferem as pessoas da sua idade, o que traduz, no domínio social, a atracção pela novidade anteriormente referida, leia-se os jovens proporcionam aos jovens mais novidade do que a “velha família” que tão bem conhecem. MAS saliente-se que o adolescente quer aprender essencialmente, mas não exclusivamente, com os pares. O adolescente reconhece, ainda que por vezes a muito custo, o valor dos conhecimentos e experiências das figuras parentais.

Outra das características deste período único do desenvolvimento, no que respeita agora ao domínio psicológico, iremos designar da “exploração criativa”. Consiste numa nova forma de pensar e raciocínio abstracto que permite ao adolescente questionar-se, pensar fora do que é habitual, criar novas ideias e a emergência de inovação. Claro que esta nova forma de pensar

poderá conduzir a crises na identidade, vulnerabilidade à pressão dos pares e a uma ausência de direção ou propósito.

Não poderemos terminar sem salientar as alterações físicas da puberdade. O seu corpo e a sua cara estão em permanente mudança, o que nem sempre é fácil de aceitar, sendo frequentes os comentários: “Estou horrível! Estou imensamente gorda!!”. As questões da sexualidade e do sexo tornam-se também uma preocupação constante, pela simples consciência da sua existência. Razão pela qual é frequente o jovem desejar “isolar-se na privacidade do seu quarto”.

Sim, é verdade no papel parece simples, mas como lidar com o jovem adolescente que nos questiona e desafia, testa os limites e adopta muitas vezes comportamentos que o colocam em perigo e nos leva ao desespero e exaustão?

A literatura e a experiência gritam-me uma só palavra: COMUNICAÇÃO! Muitos dos conflitos entre pais e filhos assentam em erros e/ou dificuldades de comunicação, por exemplo, frequentemente os filhos consideram que os pais só querem proibir e os pais por sua vez queixam-se de que os filhos “só querem /pedem”. É frequente este “ruído” na comunicação traduzir uma dificuldade dos pais imporem de forma clara e consistente o limite. E os filhos por sua vez em expressarem de forma clara e inequívoca “o que sentem falta e esperam receber”.

### **Dessa forma procure:**

1. Ouvir o seu filho.
2. Valorizar o que ele sente.
3. Dar-lhe o seu tempo/espço de privacidade e de reflexão, que lhe permita acalmar-se (e a si também) e refletir sobre o seu comportamento.
4. Ser flexível, Acalme-se só depois reaja de modo a evitar impor consequências que não conseguirá implementar, p.e. “Vais ficar sem telemóvel até ao final do ano!”.
5. Promover espaço para que tome as suas decisões. Oriente a informação útil e necessária mas fomente que procure e encontre as suas respostas/decisões.
6. Definir de forma clara e simples as regras. Os limites continuam a ser fundamentais e imprescindíveis para percepção de segurança por parte do adolescente.

7. Favorecer a negociação. Não se esqueça que esta é uma fase de dúvida e experimentação e não encare o seu comportamento como mero desafio à sua autoridade.

8. Seja apoiante e evite a crítica face ao seu comportamento e ao erro. Não significa isto que esteja sempre de acordo com o jovem.

9. Não se esquecer que os jovens têm hoje um novo ritmo, com novas particularidades e desafios, que em muito difere da adolescência que vivenciou. Veja-se a título de exemplo, as novas tecnologias com o acesso fácil à informação mas que impõem igualmente novos riscos e desafios diários.

10. Por último, e não menos importante, CUIDE DE Si! Não se esqueça que antes de ser pai é um indivíduo que precisa de estar sereno e em harmonia consigo.

Conteúdo desenvolvido por,

**Sónia Fernandes** - Psicóloga Clínica e Psicoterapeuta



Consulta das Perturbações na Regulação do Humor/ [sonia.fernandes@pin.com.pt](mailto:sonia.fernandes@pin.com.pt)