

SOBRE LA FELICIDAD DE LA JUVENTUD

Generalmente, se acostumbra a creer que la época más envidiable de la vida es la juventud pero hay circunstancias que hacen pensar que no es así.

La infancia es una etapa más o menos regular en la que domina el sentimiento de que todo es fácil y posible sin que haya planteamientos realistas para el futuro. El niño se siente protegido y sus necesidades suelen estar totalmente satisfechas por sus padres, situación que cambiará en el momento de dejar este primer ciclo y comenzar a hacerse adulto.

La madurez adulta podríamos decir que, a pesar de todas sus fases y posibles crisis, también es un periodo regular durante el cual las personas pueden tener una sensación de estabilidad.

Entre ambas encontramos la adolescencia y la primera juventud, tiempos críticos de ruptura y desorientación, ya que se deja el cómodo territorio infantil mientras se avanza hacia un terreno desconocido que produce muchos interrogantes, dudas y miedos.

Las vivencias negativas se pueden potenciar porque el ser humano todavía no tiene las herramientas necesarias para enfrentarse a unas responsabilidades y experiencias nuevas, mucho más rigurosas que todas las vividas anteriormente. El funcionamiento mental que filtra el impacto de las cosas que pasan a nuestro alrededor no es aún suficientemente maduro para defender al sujeto de los golpes emocionales que pueden sobrevenir del entorno. Por eso los cambios de humor y la tristeza son estados muy frecuentes y pueden llegar a producir depresiones y pensamientos de muerte.

El adolescente experimenta este precario estado con inseguridad, introversión, pesimismo, culpabilidad, infravaloración, hostilidad y aislamiento; necesita pertenecer a grupos de iguales entre los que sentirse aceptado y comprendido. También tiene dificultad para adaptarse a las nuevas demandas afectivas, sociales y a las exigencias de las actividades académicas.

Hay diferencias entre las chicas y los chicos. Las chicas exteriorizan con más frecuencia e intensidad los cambios emocionales, sienten más insatisfacción consigo mismas con más ansiedad y propensión a estados depresivos. Los chicos en cambio, manifiestan más desmotivación, indisciplina, problemas de adaptación y agresividad así como insatisfacción generalizada.

En este momento evolutivo tan delicado es cuando hay más peligro de que se produzcan desequilibrios psíquicos como: fobias, crisis de angustia, trastornos de la personalidad, adicciones...

Es cierto que muchos jóvenes llegan a la vida adulta sin grandes dificultades, pero no se ha de perder de vista que este periodo no es fácil y conlleva unos ciertos riesgos.