

Introducción

Durante mis años de práctica como psiquiatra de niños y adolescentes, he tenido la fascinante oportunidad de observar muchas situaciones de lo más variadas que ocurren, han ocurrido y seguirán ocurriendo en esa fase vital que ningún ser humano podrá evitar en el camino hacia su madurez: la adolescencia. También, cómo no, he tenido la suerte de tratar con muchos niños y adolescentes, y con sus familias, lo que, entre otras cosas, me ha permitido comprobar que cuando llegan a la adolescencia muchos niños «complicados» *normalizan* su conducta. Aunque quizá lo más frecuente sea lo contrario: que cuando alcancen este periodo vital se *complican* su comportamiento.

Pero lo cierto es que, a pesar de esa conclusión y de lo que la gran mayoría de la gente piensa, la adolescencia no tiene por qué ser un periodo complicado. Más bien, debe entenderse como una etapa de transición por la que se puede caminar sin grandes sobresaltos, aunque también es una época de crisis (entendida como cambio). Una vez aceptado esto, lo que tenemos que comprender es que abordar las

crisis como una posibilidad de mejora nos permitirá enfocarnos de un modo positivo en ese adolescente, para que sea capaz de encontrar su camino. Su propio camino, libre de imposturas tanto internas como externas.

En cualquier caso, después de estas afirmaciones y antes de iniciar la lectura de este libro, le recomiendo a usted, lector, que reflexione sobre dos hechos importantes:

1. Usted también fue adolescente, lo que quiere decir que ha pasado por muchas de las experiencias y cambios de los que vamos a hablar en este libro y por los que pasa o pasará ese otro adolescente en el que ahora está pensando.
2. El modo en que usted superó esos intensos años de adolescencia no implica que otros adolescentes, para bien o para mal, lo vayan a superar de la misma manera. Su experiencia es suya, y tiene un claro valor, pero no debe ser ley, con lo que hay que desterrar lo de «cuando yo era joven...», y dejar de pensar también que el tiempo todo lo arregla.

Dicho esto, también debo añadir una circunstancia que hace que todo lo relativo a la adolescencia actual (que, aunque a grandes rasgos y sobre todo desde el punto de vista neurobiológico, sea similar a la que usted vivió) ha evolucionado de manera notable. Me refiero a la enorme transformación que los avances tecnológicos y digitales están suponiendo para la sociedad en su conjunto, especialmente a la hora de comunicarnos. Hoy, la gran mayoría de los adolescentes tiene un *smartphone* en su bolsillo o su mo-

chila. Una enorme ventana al mundo desde la que es capaz de acceder a una cantidad de información inabarcable y a unos contenidos que muchas veces, incluso siendo usted usuario habitual de esas tecnologías, ni se imagina.

En cualquier caso, la buena noticia es que, a diferencia de lo que se ha pensado durante muchos años, la adolescencia y lo que significa no es un periodo de cambio sin más, sino que se trata de un proceso de transformación biológica muy complejo que, ocurra lo que ocurra, llevará a cualquier persona a transitar el camino que va desde el niño que se deja atrás al adulto que se llegará a ser. Y esto, ni más ni menos, es una enorme oportunidad de crecimiento y desarrollo a todos los niveles ya que, como veremos a lo largo de este libro, no hay otro periodo en la vida en el que nuestro cerebro vaya a estar tan predispuesto y capacitado para aprender como durante la adolescencia.

También es cierto que durante estos años se enfrentan dos maneras de ver las cosas: «Las perspectivas de los adultos frente a las perspectivas de los hijos.» Los hijos se ven ya como adultos, quieren una autonomía para la que aún no están preparados, mientras que los padres o cuidadores tienden a seguir viendo a sus hijos como los niños que fueron y los tratan en consecuencia. Un equilibrio de fuerzas complejo que, también sin duda, se puede alcanzar.

En los últimos tiempos, la neurociencia está aportando cuantiosos e interesantísimos datos sobre el funcionamiento de nuestro cerebro. Muchas de las investigaciones se han realizado en torno al cerebro del adulto, y en especial han captado mucha atención (e inversiones) los

campos específicos del envejecimiento y las demencias. También se ha estudiado hasta la saciedad todo lo referente al desarrollo en la infancia. Sin embargo, hasta hace relativamente poco tiempo apenas habíamos tomado en consideración el valor del cerebro en la adolescencia, un cerebro capaz de lo mejor y de lo peor.

Como atestigua la cita de Sócrates que abre este libro, los conflictos *de* y *con* la adolescencia no son algo ni reciente ni específico de nuestra época. El objetivo de este libro no es definir la adolescencia ni diseccionar este periodo vital desde un punto de vista científico. Sí daremos explicaciones de cómo funciona el cerebro de un adolescente desde el ángulo de la neurociencia y también ofreceremos información sobre cómo evoluciona y cómo se va transformando el cerebro de un adolescente. Pero, sobre todo, el objetivo será *ayudarle a entender al adolescente* comprendiendo mejor su cerebro. De esa comprensión surgirá un mejor entendimiento de sus comportamientos. Y de ese entendimiento brotará una mejor comunicación con él, lo que, con toda probabilidad, ayudará a que las discusiones, los disgustos y los malos ratos que se dan entre usted y su adolescente se atenúen y, finalmente, desaparezcan o al menos se relativicen.

Para lograr ese objetivo es muy importante que usted entienda que su papel como modulador de la adolescencia es crucial y que debe servir como catalizador en la interacción del adolescente con el ambiente que le rodea, que dará como resultado ese adulto en el que se convertirá. Nadie mejor que usted para saber que no todo en ese ambiente es positivo, que siempre hay situaciones ajenas a nuestro

control. Por ello, tendrá que comprenderle, para poder influir en él o, más bien, *con él*. No olvide que el adolescente va a necesitar referentes, dentro o fuera de su familia. Y los padres y tutores asumimos ese papel de líder de forma natural durante su infancia. Es, por así decirlo, una condición *sine qua non* que trae consigo la crianza, pero que puede perderse llegada la adolescencia si no se cuida y se trabaja. Ahora que nuestros adolescentes, en su búsqueda de referentes, están encontrando en los *youtubers*, *influencers*, y demás espacios digitales, *inputs* y opiniones para sus vidas. ¿Por qué no tratar de ser el mejor *influencer* analógico de su hijo adolescente? ¿Acepta el reto? Espero que este libro le ayude en este camino.

Dicho todo esto, vamos a empezar. Ahora respire profundamente y cuente hasta diez. Este simple ejercicio lo tendrá que hacer muchas veces a lo largo de su vida. Y, sin duda, a lo largo de la vida de los adolescentes con los que trate.