A Adolescência

A adolescência é provavelmente o período mais estimulante para descrever, estudar e viver. Há grandes mudanças – físicas, cognitivas e psicológicas. Apesar de ser um período difícil – os adolescentes têm de se ajustar às diferenças, saber lidar com novos sentimentos e marcar a sua opinião perante os pais, amigos e outros adultos – não é necessariamente um período de crise ou conturbado; vários estudos mostram que a percentagem de pessoas que tem uma adolescência problemática ou tumultuosa é muito pequena, sendo a perturbação a excepção à regra.

O início da adolescência dá-se com a emergência da puberdade, período rápido de crescimento físico e maturação sexual. O início da puberdade é bastante variável, entre os 8 e os 14 anos. Apesar de tal acontecer em tempos diferentes, todos os adolescentes passam pelos fenómenos de crescimento, segundo a mesma sequência. As raparigas, em média, tornam-se maduras mais cedo.

O atingir da capacidade de reprodução ou da maturidade sexual é a transformação biológica fundamental. Contudo, há numerosas alterações na aparência e capacidades físicas, que podem também afectar psicologicamente os adolescentes. As diferentes transformações físicas podem constituir um momento de grande insegurança e preocupação. Não são propriamente estas transformações (puberdade, crescimento, aumento da força, forma do corpo, alterações da pele) que afectam directamente os estados psicológicos dos adolescentes, mas sim as respostas a estas transformações, não só da família, dos colegas e amigos, como do próprio adolescente. As expectativas formuladas relativamente às transformações que o adolescente sofre, vão influenciar a forma como estas vão ser interpretadas. As reacções pessoais do adolescente vão determinar a imagem corporal, a auto-imagem, a auto-estima e a identidade sexual.

Embora as transformações físicas sejam a característica mais significativa deste período, há, no entanto, importantes mudanças cognitivas e de personalidade: os adolescentes começam a pensar em termos de possibilidades e já não em realidade concreta, são capazes de especular e formular hipóteses mais rapidamente e numa escala maior do que as crianças. Podem antever certos resultados, reflectir sobre os próprios pensamentos e ponderar sobre os pontos de vista das outras pessoas. As descrições que fazem são mais objectivas, falam mais em características gerais e aspectos psicológicos. Quando descrevem alguém, há uma maior probabilidade de falarem relativamente aos traços ou carácter da pessoa.

A adolescência é uma fase caracterizada pelo egocentrismo, o adolescente, embora tenha já em conta a perspectiva e o pensamento dos outros e reconheça que as vivências e as percepções são diferentes das suas, considera-se o centro da atenção podendo, por isso, alterar o seu comportamento de forma a agradar aos outros que, na sua opinião, estão sempre a observá-lo. Reconhece que os outros têm sentimentos e pensamentos semelhantes aos seus, mas, ao mesmo tempo, descobre que têm também preocupações e interesses diferentes. Assim, adquire a sensibilidade emocional para apreciar os sentimentos dos outros, valorizando-os como valoriza os seus.

A alteração das capacidades cognitivas do adolescente permite-lhe olhar para os pais com respeito e tolerância. Ao contrário do que habitualmente se pensa, a maior parte dos adolescentes parece manter um relacionamento positivo com os pais, baseado no respeito mútuo, embora para tal, o papel dos pais seja bastante importante, pois os filhos têm dificuldade em respeitá-los, se acharem que não estão a ser respeitados.

As relações familiares influenciam enormemente o desenvolvimento do adolescente, pela forma como os orientam, o diálogo que estabelecem e o exemplo que fornecem. A melhor forma de orientar uma criança ou adolescente é exigir-lhe um comportamento sociavelmente responsável e independente, dentro de directrizes bastante amplas, ensiná-los, dando-lhes explicações sobre as regras e decisões que tomam, mostrando respeito pelas suas opiniões.

O papel do adulto é orientar o adolescente, permitindo que este seja progressivamente autónomo. Uma dependência excessiva do adulto não permite que a pessoa se torne independente, dificultando as suas perspectivas de futuro. O adulto deve ser um modelo para o adolescente, a identificação do adolescente com o adulto leva-o a procurar manter o mesmo padrão de vida, em termos de comportamento, profissão e relações conjugais ou sexuais.

O adolescente deixa de ver os pais como autoridade em tudo, começando já a pensar que ele próprio já tem alguma autoridade, já pode tomar as suas próprias decisões e que em determinados assuntos ele sabe mais que os pais. Desta forma, por vezes, não ouve os pais, não presta atenção aos seus conselhos e avisos. Alguns adolescentes têm tendência a fazer uma sobregeneralização, continuando sem os ouvir mesmo quando estes têm conhecimentos específicos sobre determinada situação.

As relações de amizade deixam de ter como base as actividades em comum, mas os interesses e sentimentos que partilham. Os grupos de adolescentes desempenham uma função importante na realização da identidade, uma vez que oferecem aos seus membros a oportunidade de experimentar os papéis da vida adulta. As relações com os colegas são um bom preditor de um ajustamento bem sucedido na vida adulta. Relações pobres na adolescência estão relacionadas com problemas na vida adulta.

Joana França