

Adolescencia analógica o digital, te va a dar igual

El dolor compartido nos acerca más de lo que nos aleja cualquier dispositivo



Una adolescente en Madrid.
CLAUDIO ALVAREZ



NURIA LABARI

04 NOV 2023 - 05:30 CET

     11 

Define con una palabra tu adolescencia. La pregunta la lanzaba esta semana la cuenta Freeda a su millón y medio de seguidores en Instagram. Y

ha recibido 2.500 respuestas, la mayoría repetidas hasta la saciedad. “Depresión, infierno, ansiedad, inseguridad, TCA, incompreensión, autodestrucción, desorientación, complejos, frustración, llanto, soledad, *bullying*, caos, abandono, trauma, vacío...”. Por cada 20 palabras dolientes aparece algún “kalimotxo” despistado. También se cuele la palabra “libre” y muchas menos el adjetivo “feliz” entre las respuestas. Leerlas me ha recordado lo dolorosa que ha sido siempre la adolescencia, también cuando era analógica. Y me ha hecho reflexionar sobre cómo los adultos nos hemos convertido en expertos en sentenciar el gran problema de los adolescentes y hemos dimitido de la responsabilidad de acompañarlos en el padecimiento de sus dificultades.

El gran problema, claro, es el móvil. O internet o las redes sociales, como prefieran. Sobre eso existe un amplio consenso adulto. Es decir, la gran dificultad de los jóvenes es precisamente su cultura. ¿Y cuál es la solución que proponemos? Pues, básicamente, exigir que se desconecten, que no tengan dispositivos o limiten su uso. Y por el camino olvidamos que el problema de la adolescencia ha sido y sigue siendo el dolor. Y la solución que los adultos podemos (y debemos) ofrecer es el acompañamiento como forma de consuelo. Con esto no quiero decir que el móvil sea un dispositivo inocuo. Al contrario, lo vuelve todo más difícil. La relación con el propio cuerpo, con la comida, con la ropa, con el éxito, con el sexo, con el canon de belleza, con el deporte... Hasta estudiar es más complicado con una capacidad de atención mermada por culpa de la tecnología. Pero los adultos (sobre)protectores estamos tan agobiados con el cambio tecnológico que nos hemos olvidado de que la cultura, como la identidad, no se puede arrancar. Y que el origen del dolor no es otro que la propia vida.

Hace unos meses formé parte de un programa de la Fundación Manantial donde trabajamos la relación entre salud mental y tecnología con chavales de distintos institutos de la Comunidad de Madrid. En uno de los grupos, el del instituto público Menéndez Pelayo (Getafe), preguntamos al alumnado por sus miedos. Y a pesar de llevar varias jornadas formándose sobre los riesgos de la tecnología, resultó que sus terrores no pasaban por su *smartphone*. De nuevo, las respuestas se repetían. “Miedo a hacer daño, a que me hagan daño, a no sentirme suficiente, a no ser feliz, a no gustar, a que me ignoren, a no conseguirlo, a perder la ilusión, a que me dejen, a que me engañen, a la Universidad, a sentirme sola”, declararon. Estoy convencida de que si aquel día hubiera metido en otra habitación a las

madres y padres de ese mismo grupo y les hubiera preguntado por los miedos que tenían sobre sus hijas e hijos, no habrían coincidido en nada.

Madres y padres presumimos de lo tarde que damos tal o cual dispositivo a nuestros retoños, pero aumentar el tiempo de presencia y escucha a los adolescentes expuestos a la tecnología no forma parte de la fallida terapia colectiva y coercitiva. Nuestros adolescentes están tristes, solos y a menudo en peligro. Pero nosotros, los analógicos, tampoco fuimos felices. Y ese dolor compartido nos acerca más de lo que nos aleja cualquier dispositivo. Decimos que son de cristal, pero olvidamos con frecuencia que están a punto de romperse. Por eso, si tiene alguno cerca, no juzgue, no compare, no piense que su adolescencia fue mejor y escúchelo.