

# La búsqueda de la identidad juvenil

Por E. Armstrong

Quien no sabe lo que vale, no sabe lo que tiene. Quien no se aprecia, no podrá apreciar, sin lo cual no sabrá amar porque nadie aprecia lo que no reconoce.

Por otro lado, intentar ser perfectos es otro extremo del mismo error, y la causa de otros tantos daños y errores innecesarios cometidos por nosotros como padres y madres. Nos cuesta tanto comprender que nunca seremos perfectos, ni tan buenos o exitosos como deseamos, y que la paz y felicidad de todos en la familia tampoco depende de los éxitos ni de los errores, sino de cuanto afecto y amor pongamos en cada una de nuestras respuestas ante lo que se nos demande. Mi experiencia como padre me ha demostrado dolorosamente cuan precaria es nuestra útil inteligencia con sus maravillosos pensamientos, viendo que, cada vez que di lo mejor de mi pero sin anteponer los afectos y el amor, el resultado fue causar una nueva herida que pudo ser evitada. Querer hacer todo bien o lo mejor posible, en ocasiones puede ser tan reconfortante como frustrante en otras, pero, en alguna medida, parece depender también de cómo nos veamos y reconozcamos en todo lo que forma parte de nuestra identidad, de cómo nos vemos ante uno mismo, ya que esto influye lo esencial, en cómo actuamos. Recordar tantas explicaciones nuestras que fueron estériles o inoportunas, cuando simplemente un pequeño gesto de acoger y dar más expresiones de afecto lo hubiera cambiado todo, que hoy, si puedo llegar a mostrarte un poco de esa realidad que compartimos los seres humanos, habrá valido cualquier esfuerzo para desarrollar esta breve exposición.

En la adolescencia vivimos el despertar de un impulso mayor, vivido y originado en el interior de la persona, el cual empuja a buscar nuestra propia identidad determinando para cada persona quien es, cuales son sus fortalezas y debilidades, que es capaz de lograr o hacer, hasta donde puede

confiar en otros o en si mismo, o reconocer un poco de las propias habilidades para relacionarse y establecer amistades sinceras, o sus fortalezas y límites en los afectos,... Lo anterior es un proceso natural por el cual toda persona necesita transitar en una etapa de su vida, sin embargo la modernidad ha traído un elemento novedoso a la ecuación de los múltiples aspectos que forman la percepción de la identidad propia, y este es que vivimos inmersos en una sociedad que parece fomentar la ausencia de identidad mientras promueve una estandarización que permita guiar y dirigir las preferencias individuales de sus miembros. La moda, la publicidad y la propaganda, los medios y la tecnología estandarizan nuestras preferencias sociales; la educación y el trabajo están tan estandarizados que se prefiere o premia a quienes se ajustan a lo deseado por otros. Las costumbres y tradiciones establecen una cultura que determina las preferencias sociales o lo que se espera de nosotros, sin preguntarnos. Y la lista sigue, siendo causa de grandes incomprendiones y situaciones las que, para algunos jóvenes son vistas mas como agresiones y opresiones, que ayuda para sus vidas.

Vivimos en una comunidad que dice apreciar la creatividad individual mientras mas parece promover lo opuesto y temerle a la diversidad, como a cualquier cosa esté fuera de los parámetros establecidos como normales por la costumbre y las tradiciones. Lo anterior, para algunos jóvenes lejos de ser percibido como ayuda o un camino mas seguro para conducir sus vidas y decisiones, es visto como un muro, un gran obstáculo. Como la percepción de impedimentos mayores, donde en ocasiones los adultos ven facilidades la juventud percibe obstáculos antes que soluciones, causando complejidades y dificultades adicionales e incluso rencores a no pocos jóvenes, y especialmente esto afecta a lo que se refiere a la búsqueda de la identidad. Ante la percepción de tantas dificultades poco claras es posible llegar a sentirse limitado, abrumado por expectativas sociales que no parecen posibles de ser cumplidas, haciéndolos sentir extranjeros hasta en su entorno más cercano. Este proceso es natural o esperable ya que sin identidad y sin sentido de pertenencia a su entorno, se hace extremadamente mas complejo identificar cualquier preferencia y esto incluye las afectivas.

Sin identidad, no tenemos preferencias significativas por lo cual estas se reorientan hacia gustos aleatorios por lo más básico: lo que nos entrega emociones y sensaciones, buscando romper la apatía por lo que nos parecerá monótono y sin sentido. Pero seguir a las sensaciones y emociones puede ser extremadamente limitante y riesgoso, e inicialmente verse liberador y una expresión de la propia elección o preferencia, pero sin serlo.

La tragedia de las frustraciones es la desilución manifiesta visiblemente en acciones de rebeldía donde se acepta a cualquier medio como lícito para auto demostrarse una personalidad ausente, involucrando conductas que son vistas como sociales siendo antisociales, unificadoras siendo separatistas, entretenidas siendo temerarias, pacíficas siendo violentas, liberadoras siendo sus consecuencias limitantes, o expresiones de su voluntad siendo exactamente lo opuesto, etc. El mantener percepciones diferentes u opuestas ante un mismo hecho, gesto o palabra, establece complejidades adicionales en todas las relaciones sociales, perturbando los procesos del pensamiento que permiten interpretar lo que hacemos, lo que vemos y escuchamos. Y en consecuencia, lo que debía ser causa de unión y encuentro, puede transformarse en enfrentamientos y desencuentros sucesivos que no se pueden comprender ni llegar a explicar su causa. La visión anterior es necesaria considerarla para visualizar un cuadro que nos ayude a comprendernos mejor, ante realidades cada vez mas frecuentes y las cuales jamás solucionaremos sin antes reconocerlas adecuada y oportunamente.

Quien no está satisfecho/a con su identidad, con lo que ha sido y logrado en su vida, tampoco apreciará lo que tiene, no se valorará a sí mismo/a, y, en consecuencia, tampoco a los demás. La vida pasa a estar en función de lo que pueda servirme, pero sin valorar nada de lo que nos rodea, como puede ser disfrutar al ver el viento en una hoja, el color del cielo, el sabor del agua fresca, la posibilidad de tener donde descansar, dormir o comer, el placer de un baño diario o de poder caminar libremente por mis propios medios, o el tener la posibilidad de aprender mas, el tener a quienes me quieren a pesar de las dificultades, o el respirar libremente un aire que aún es puro en ocasiones, el poder cubrirme o desabrigrarme a voluntad, el poder elegir lo que me gusta o acepto, la maravilla de poder disfrutar la música o una conversación, y la lista es infinita.

Por todo lo anterior, entregar un sentido a todo lo que hacemos puede ayudarnos, y sin lo cual llega a ser muy difícil y complejo dirigir nuestras decisiones más simples. Pero nadie más que la propia persona podrá reconocer el sentido que de mayor dirección a su vida, ya que es un acto libre, voluntario e individual. He trabajado en este asunto basado en tesoros milenarios de la tradición católica; por eso, en el caso de que fuera un material de tu interés, están disponibles los resultados para todo lector, creyente o no creyente, sin exclusión alguna y expresado en lenguaje natural universal, en el libro *Los Pilares de la Felicidad*.

La vida siempre es simple, lo complejo es llegar a darnos cuenta de ello. Te lo dice un viejo. Puedes verlo en todo lo que emprendas a futuro, por ejemplo, en tus afectos cuando busques una pareja a quien querer comprometidamente y con quien expresarte, sintiendo ese valioso afecto que será mutuo y fructífero, verás entonces que casi siempre creemos que al impresionar lograremos algo, poniendo nuestro mayor esfuerzo en mostrar y, cuando no, en aparentar lo que no somos, pero olvidando lo principal y que tan seguido despreciamos. Puedes verlo, ya que cuando fracases o tengas éxito, independientemente de todo lo que hayas realizado, lo obtenido sin amor desaparecerá como el viento luego de un espléndido atardecer. En cambio, donde hayas puesto tu amor verás que será diferente, porque frente a cualquier resultado estarás en paz, al saber que hiciste todo lo posible reconociendo que los resultados de los esfuerzos que emprendemos no siempre dependen únicamente de nosotros. La inteligencia es maravillosa, pero si solamente ocupas tu mente podrás lucirte pero estarás limitándote ya que el foco de tus pensamientos y acciones no será el mismo en tus razonamientos, porque nunca es lo mismo una inteligencia sin amor que con amor (tema que se relaciona con la importancia de hacer participar tu alma, el cual es abordado en la segunda parte del libro *Los Pilares de la Felicidad*) Te deseo lo mejor, en aquello que solo tú deberás buscar y que siempre puedes encontrar en tu propia vida.

Tienes tiempo para aprender a valorar tu vida, aun cuando es cierto que a todos nos cuesta darnos cuenta, aprovechar y cuidar lo mucho que tenemos. En otras palabras, llegar a reconocer el valor de poder vivir no tiene precio, porque tanto es lo gratuitamente recibido, que lo poco que pudiera deberse a nuestro esfuerzo, también está sustentado en lo previamente recibido. No trates de comprender mis palabras ya que a esta realidad se accede por medio de la vista, y no me refiero a la de tus ojos, sino a aquella que se mantiene más allá de lo que vemos y escuchamos, de alegrías y sufrimientos, más allá de todo lo efímero que tanto nos mantiene ocupados diariamente. Vivimos tiempos en que preferimos ver TV o videos que meditar, ver el celular y el Chat antes que pensar en lo que hicimos o hacemos, escuchar música y canciones antes que a nuestros pensamientos, dedicarle nuestro tiempo a los juegos y a la Internet antes que a ver lo que está ocurriendo en ese mismo instante a nuestro alrededor. El deseo de estar ausentes parece lo principal, y pocos hoy recuerdan el sentido de lo que es estar presente. El Chat y las Redes Sociales pueden aparentar presencias pero jamás sustituir lo que pertenece a la vida, la tuya. Son medios, fantásticos instrumentos cuya utilidad se limita al uso que se les de; a diferencia de lo que eres tú, un ser

completo, una persona, con la infinita capacidad de amar y de ser amada. Tus afectos no te limitan, tus medios no te limitan, tu realidad no te limita; lo único que si puede imponer límites a tu persona, eres tú.

Despierta tu riqueza interior y podrás ver al llamado del silencio que clama por tu atención hacia esas facultades que hoy posees y en abundancia infinita. Las llevas muy dentro de ti, en tu alma, sin embargo así como para escuchar el silencio necesitas entregar silencio, para ver con el alma necesitas estar dispuesto/a, ya que, aunque nos cueste creerlo, para ti: todo depende de ti, de nadie más, de nada mas. Y si no te pones a prueba, nunca lo sabrás. Para el alma, para la tuya, las palabras son imágenes y al escucharlas, vemos; en la dimensión espiritual, a la que accedes por medio de tu conciencia, parece no haber diferencias entre lo que vemos y escuchamos, ya que nos toca una misma canción donde todo parece integrado, y es para ti.

Identidad e historia personal están relacionadas, pero no son lo mismo. Las experiencias como los recuerdos forman parte de la identidad y de la historia personal, pero la identidad es presente. Más que lo pasado ella involucra lo que hemos aceptado y deseado valorar, y en ocasiones conservar, atesorando mis decisiones mas valiosas o relevantes para mí, como si ellas fundamentaran y justificaran a mis acciones en el aquí y el ahora. Todo lo que perdure de ti vendrá de tu interior y no desde afuera o de lo exterior a tu persona, ni de lo que consumas o posees, tampoco de lo que te haya tocado ver o aprender, ni siquiera de lo que la vida te ha dado o quitado. Todo está en ti, absolutamente todo lo que perdurará para ti representa a tus reacciones ante lo que te ocurrió o te tocó vivir: tus formas, gestos, palabras y respuestas; todo aquello que determinó tu comportamiento, afectando a otros y a ti mismo. Por esto, es cuando expresamos nuestra mas libre voluntad cuando vamos formando y moldeando nuestra propia identidad, en esos actos es en los cuales reconocemos nuestra participación, dónde nos vemos y luego podremos reconocernos, como la persona que creeremos ser. Según lo cual, ningún acto nuestro será efímero o sin costo y, en todo lo que hagamos, determinamos e influimos la percepción que tenemos de nosotros mismos.

Si tienes una baja valorización de tu persona, es hora de revisar tus respuestas a quienes te aman y buscar los pequeños cambios en ti que permitan ir a todos descubriendo nuevas formas de expresarnos. Todos reaccionamos bastante uniformemente ante los mismos estímulos, por ello es útil no olvidar que la amabilidad, la generosidad, la buena disposición o

voluntad, el optimismo, los gestos de comprensión, la sinceridad, la autenticidad, la colaboración, como tantas otras formas de responder, son mas efectivas. Son tan efectivas, que tienen el poder de reducir los malos recuerdos. No solo nos transforman, también a los recuerdos y percepciones que los demás mantienen de nosotros. Pero si decides emprender este camino de búsqueda de tu identidad, recuerda ponerte objetivos pequeños, ya que las grandes acciones no son mas que ilusiones, en la realidad son conjunto de pequeñas acciones: son simples consecuencias. Concéntrate en practicar y descubrir el infinito valor de lo más pequeño e insignificante, de lo que puedes encontrar hoy a tu lado y que no necesitas salir a buscarlo, y el mundo será tuyo.

Si tienes una alta valorización de tu persona, es hora de cuidarte, ya que cuesta poco comenzar a pensar que eres alguien superior, de abundantes o mayor habilidad o capacidad, o que todo lo has logrado en base a tu propio esfuerzo, según lo cual llegamos a pensar que no le debemos nada a nadie y que nos merecemos lo que tenemos y somos. Por este camino se llega a un abismo donde se han perdido mas seres en la historia de la existencia, ya que cuando nos creemos especiales o superiores o elegidos, se llega a considerar que para los otros es un privilegio estar con nosotros y que debieran estar agradecidos de lo que somos y les damos. En palabras simples, al creernos mas perfectos de lo que realmente somos, sin darnos cuenta comenzamos a despreciar nuestra verdadera identidad y asumimos como propia una ajena, mas alta, que facilite a los demás y a sí, endiosarse. Pero el orgullo, la vanidad y la soberbia pertenecen al camino del egocentrismo y el individualismo, son lo opuesto al camino del amor. Y es únicamente en el amor donde podemos encontrar nuestra mas auténtica identidad y felicidad. Si realmente te preocupa esta realidad descrita, el camino de regreso es aquel que contempla la conciencia de la Gracia y el agradecimiento, ya que quien no aprecia lo que gratuitamente ha recibido en su vida de tantos otros, difícilmente podrá agradecer no que no ve, porque no quiere verlo.

Para terminar, repetiré lo expresado en mis libros de afectividad juvenil acerca de la Voluntad de Dios, ya que expresa natural e inequívocamente la esencia de lo que realmente se espera de tu identidad: necesitas saber que Dios te ama tal como eres, que no te pide nada para Sí y te ofrece todo lo que está en sus manos incondicionalmente. Nunca se trató de buscar una identidad ajena, tampoco una super humana, es mucho mas simple: se refiere a tratar de encontrar quienes somos, para luego poder utilizar todos los recursos que ya tenemos, pero en favor de quienes esperan por nosotros

y no para satisfacer nuestros deseos egoístas o mezquinos. La felicidad como el amor jamás serán encontrados si excluimos a los demás de la ecuación; la felicidad como el amor se llevan dentro, forman parte de la propia identidad de cada persona, y por eso nos cuesta tanto encontrarlas en las externalidades de la vida. Llegamos al amor y a la felicidad compartiendo y siendo solidarios con quienes esperan de nosotros por eso que ellos pueden ver en nosotros y tantas veces nosotros no vemos en nuestra identidad. El amor da felicidad al ser amado, y es en ese acto donde podemos verlo; siempre al amor lo veremos en el otro, en sus efectos, no dentro de nosotros ya que no es una propiedad ni una posesión.

La identidad se refiere a descubrir lo que ya posees, aprender a utilizarlo y aprovecharlo para el mayor bienestar de quienes te rodean, y en consecuencia, del tuyo (no a la inversa). Llevas al Amor infinito dentro de ti, a la mayor fuerza transformadora del Universo, y a la que puedes dirigir a voluntad cuando te lo propones. Llevas la identidad de Dios y Su mayor poder dentro de ti, lo que es causa de sentimientos encontrados para todos los seres del Universo, porque teniendo ellos más facultades que nosotros, no tienen la maravilla que tú posees ¿Y hablamos de identidad? Lo tenemos todo pero sentimos que no tenemos nada; lo podemos todo pero creemos que somos indefensos, pobres y vulnerables; lo deseamos todo, siempre mas, nunca estamos satisfechos aún cuando lo tenemos todo y dentro de nosotros; lo pedimos todo y no agradecemos nada, porque valoramos poco o nada lo que ya tenemos; y la lista sigue. ¿Quién eres tú? Tu eliges, nadie puede hacerlo por ti.