

LOS SENTIMIENTOS EN LA ADOLESCENCIA

Sentimientos encontrados

Entrar a la adolescencia es realmente algo así como iniciar una aventura, que tiene momentos bellos, intensos, “sagrados”, así como momentos oscuros y de mucho temor. Sea como fuere, esta es una aventura por la que el adolescente tendrá que caminar, solo que ahora un poco lejos de sus padres y de su casa.

La vida afectiva de la adolescencia se afirma por la doble conquista de la personalidad (tomando en cuenta que la personalidad se inicia a partir del final de la infancia, entre los ocho y 12 años) y de su inicio en la sociedad adulta. El joven, a pesar de su personalidad incipiente se coloca como un igual ante sus mayores, pero se siente diferente a éstos, debido a la nueva vida que se agita en él. Es por ello que quiere sobrepasar y sorprender a los adultos, transformando el mundo.

He aquí por qué los planes de vida de los adolescentes, por una parte, están llenos de sentimientos generosos, altruistas o místicos y por otra son inquietantes por su megalomanía (sentimientos de grandeza) y su gran egocentrismo.

El adolescente se atribuye con toda modestia, un papel esencial en la salvación del mundo y organiza su plan de vida en función de esta idea.

En lo que el **amor** se refiere, es cierto que el adolescente lo descubre, pero lo que trata es de proyectar sus ideales en un ser real. Es por eso que las decepciones son tan repentinas como los enamoramientos, pues el adolescente ama, platónica o realmente, como si viviera una novela.

En cuanto a la **vida social** del adolescente, encontramos que cuando se enfrenta a situaciones sociales, en ocasiones se repliega llegando a parecer poco sociable o desadaptado. Esto no debe ser motivo de preocupación para los padres, pues la sociedad que le interesa es la que quiere transformar y no siente más que desprecio y desinterés por la sociedad real que él condena, bajo su modo de pensar. Además, la sociabilidad del adolescente se afirma a través de la vida, en la relación con sus iguales. La verdadera adaptación a la sociedad vendrá automáticamente cuando, de reformador, el joven pase a realizador.

Entonces no hay por qué inquietarse por las extravagancias y los desequilibrios de los chicos y chicas, a menos que éstos sean permanentes y sostenidos en el tiempo.

En la adolescencia todo cambia

Cuando uno llega a la adolescencia parece que todo cambia. Me refiero a la forma de sentir, a las cosas que ahora adquieren mayor importancia, incluso la manera en que el adolescente se juzga a sí mismo y juzga a los demás.

No solo su sexualidad cambia sino también su forma de relacionarse con los chicos y chicas de su edad, con sus padres, con sus hermanos y con todo el mundo en general. Esta etapa le genera sentimientos encontrados, por un lado gran alegría por crecer e independizarse y por otro, mucho temor ante esto.

En medio de tantos cambios, conocer los sentimientos de nuestro hijo y ayudarlo a expresarlos no es una tarea sencilla. Por lo general, se pone arisco, “malcriado” o decide no hablar y mantener una distancia que puede sorprender y asustar a papá y mamá.

Entendamos que esto tiene que ver con el hecho que el adolescente está poniendo a funcionar todos sus recursos para terminar de romper el cordón umbilical que lo une a sus padres. Muchas veces solo lo logra con maneras radicales de separación, que pueden romper con todo tipo de comunicación y orden establecido en casa.

Sin embargo, los padres deben saber que esto es una etapa, la misma que hay que entender para asumir el reto de que no eres “papá de un niño” sino de un “adolescente”.

Debes abrir nuevas formas de comunicación que no van a pasar por el hecho de salir y tomar un café o mantener una romántica conversación entre padre e hijo. No, la comunicación debe fluir por otros canales incluso no verbales, que le dé el claro mensaje que él está creciendo, que lo respetas, que forma parte de una

familia y que lo acompañarás en este proceso.

Consejos para los padres

1.- Darle la oportunidad de ser responsable, delegándole compromisos y no resolviendo todo por él. Esto le ayudará a confirmarse a sí mismo que es grande, digno de confianza y que esperas una respuesta adulta de su parte. Tiene que saber que confías en él y que lo consideras capaz, por ejemplo, del cuidado de un hermano pequeño en ausencia de ustedes, los padres, o que le explique una materia en la que necesita ayuda. También puedes delegarle ciertos trámites familiares y personales que puede hacer por sí mismo.

2.- Haz que participe en las discusiones, alegrías y preocupaciones de la familia. El adolescente suele quejarse de que no tiene ni voz ni voto, lo cual le genera la autoimagen de ser sumamente incapaz y entonces se comporta como tal. Muchas veces para evitarle un sufrimiento no se le comunica las dificultades de alguien de la familia y esto le da el mensaje de que es un “niñito” y con él no se debe hablar. Esto se reflejará después en su entorno.

Por el contrario, explicarle lo que sucede le dejará el modelo emocional de la comunicación y el permiso para poder expresarse.

3.- Comunica a tu hijo cómo te sientes: Por lo general, se reniega o se le habla en tono de reclamo pero rara vez se le comenta sobre la felicidad que sientes, de tus sueños, de lo que hay en el mundo interno de papá y mamá. Si él aprende a escucharte desde el lugar del ser humano, y no solo desde el del padre, aprenderá a hablar y pedirá ser escuchado también.

Cuando escuchas a tu hijo, su opinión, sentimientos, alegrías y dificultades, estás apuntando a un lado de la comunicación pero también debes educarlo en la capacidad de escucharte y de conocer las alegrías, molestias o gratificaciones que se viven en tu entorno.. Esta dualidad en la comunicación es imprescindible para lograr la confianza del adolescente porque constituye el verdadero diálogo.

4.- Otra regla importante es no dejar de exigirle en el plano moral y social. Él puede creer que ser grande es hacer lo que quiere y eso no es verdad. Existen límites y reglas que pasan por “no abusar de otro ser humano”, incluyendo el respeto por los demás y las cosas de los otros. A esto no se debe renunciar, debe ser algo que se practique día a día en la casa tanto de hijos a padres y viceversa.