

# Inestabilidad afectiva en la adolescencia

Autor Iñaki Iraola  
lunes, 03 de mayo de 2010

La adolescencia no es una enfermedad aunque muchas veces padres y educadores la temamos más que a una pandemia. La adolescencia es una etapa de cambio, pero de cambio &ldquo;hacia mejor&rdquo;. Adolescente no significa etimológicamente &ldquo;el que adolece&rdquo; sino &ldquo;el que está creciendo&rdquo;. Y como toda época de crecimiento, de cambio es una época de inestabilidad.

¿Cómo podemos ayudar a nuestro hijo en este tiempo de inestabilidad afectiva?

Cuando un niño comienza a andar, los padres procuran estar cerca y no moverle la alfombra. De la misma manera debemos procurarle a nuestro inseguro adolescente un entorno estable y unos padres-rodrión que ahí están aportando seguridad, para cuando la necesite.

El adolescente está inseguro. Debemos facilitarle que este estado sea transitorio y no se convierta en una característica permanente de su forma de ser. Los padres tienen que aportar seguridad para facilitar que él también la alcance. Pero no la equivocada seguridad de quien cree saber cómo ha de ser su hijo, a dónde tiene que llegar. El adolescente tiene que construir su vida para llegar a ser un adulto, &ldquo;el que ha crecido&rdquo;, no &ldquo;al que le han crecido&rdquo;. Tenemos que procurar colaborar con el adolescente en construir una vida con grados de autonomía cada vez mayores. Difícil tarea esta de edificar la libertad en el cauce revuelto del río de la adolescencia.

El marco de seguridad que deben aportar los padres requiere, entre otras cosas:

- 1.- Tener una idea clara y segura de lo que construye y destruye al hombre. No es fácil orientar si no se sabe dónde está el norte.
- 2.- Ser capaces de saber llamar bien al bien y mal al mal. Llamar bien al mal por evitarle o evitarnos disgustos llevará a que nuestro hijo deje de considerarnos &ldquo;punto fiable de referencia&rdquo;, por nuestra falta de autenticidad. No hace falta decir que llamar al pan, pan y al vino vino no significa tirar el pan y el vino a la cabeza de nuestro hijo.
- 3.- Ejercer adecuadamente la autoridad, cualidad necesaria en toda sociedad, y la familia lo es. En el entorno familiar la autoridad son los padres que han de ejercerla de forma coordinada, reforzando la autoridad del otro cónyuge. Por la brechas de la autoridad se cuele la inseguridad que en nada ayuda a nuestro hijo adolescente.
- 4.- Mantener criterios estables en la aplicación de las normas, de los premios y de los castigos. La estabilidad de criterio en la vida familiar ayuda al adolescente a saber a qué atenerse. Las normas no deben cambiar según varíe nuestro estado de ánimo. La aplicación compartida, por el padre y la madre, de las normas ayuda a minimizar los riesgos de las variaciones de nuestras emociones.
- 5.- No actuar por miedo. No es infrecuente que uno adolescente tenga más dinero del necesario &ldquo;por miedo&rdquo; a que se quede sin él y pase vergüenza ante los amigos; o que no le exijamos conductas inexcusables porque ha amenazado con irse de casa. Si el miedo condiciona nuestra conducta, fácilmente convertiremos a nuestro hijo en unchantajista.

El adolescente también suele estar impulsivo, precipitado y, con frecuencia, caprichoso, manifestaciones contrarias a la de una voluntad constante. Para ayudarles a superar este estadio, el adolescente necesita:

- 1.- Aprender a esperar. Los adolescentes quieren las cosas &ldquo;ya&rdquo;. Es bueno que se habitúe a que pase un tiempo entre pedir algo y conseguirlo.
- 2.- Aprender que las cosas (tiempo, dinero, esfuerzo) cuestan. Es conveniente que tengan que aportar algo de &ldquo;lo suyo&rdquo;; les hará conscientes de que las cosas cuestan y les llevará a forjar la capacidad de esforzarse.
- 3.- Aprender a controlarse. Es frecuente que el adolescente no controle su carácter, de contestaciones o tenga conductas impropias. Muchas veces será más eficaz mandarle al cuarto que enzarzarse con él en una pelea dialéctica. Como el chico sabe que aquello no estuvo bien, no le extrañará que le recriminemos o castigemos. Si no, repetirá la conducta.
- 4.- Aprender a mantener las decisiones tomadas. El chico tiene que saber que los comportamientos &ldquo;veletas&rdquo; crean hombre &ldquo;veletas&rdquo;. Es bueno que no le dejemos fácilmente abandonar

decisiones tomadas, más aún si implican a otras personas o si han generado gastos. Habrá que dificultarle el que abandone un equipo de deporte porque &ldquo;ya no le apetece&rdquo;; o que no vaya a un plan con los amigos porque &ldquo;ha salido mal día&rdquo;; o deje de lado una afición para la que le hemos comprado material.

5.- Aprender a no tomar decisiones precipitadas, motivadas más por el corazón (pasiones, emociones, sentimientos) que por la razón. Los sentimientos en la adolescencia son muy fuertes y provocan en ellos respuestas desproporcionadas ante estímulos que, a juicio de los adultos, son ordinarios. Tenemos que entender la fuerza de sus sentimientos y, desde esta comprensión, enseñarles una norma básica para tomar decisiones: esperar a que la intensidad de los sentimientos descienda y pedir consejo en especial si las decisiones son de cierto calado.

¡Ah!, y no olvidemos que los resultados no los obtendremos inmediato, que habrá que aportar mucho &ldquo;de lo nuestro&rdquo;; para educarle a él, que tendremos que controlar nuestro humor muchas veces y que las decisiones tomadas las tenemos que mantener, sin ser inconstantes ni inconsecuentes.

Seguro que, aunque no veamos su mejora, veremos la nuestra. ¡Algo es algo!

Iñaki Iraola Tomado de:

<http://www.sontushijos.org/articulos.php?id=7&a=932>