

## Los desengaños adolescentes: oportunidades para forjar una afectividad madura

Laura Terradillos Bilbao  
Psicóloga

Cómo ayudar  
a los adolescentes  
a encauzar  
sus sentimientos  
y emociones.

Cuando hablamos de la adolescencia, siempre nos referimos a ella como una etapa llena de cambios físicos y psíquicos, en definitiva, como un período de crisis en el que el adolescente va conformando su identidad.

En este proceso de maduración son muchos los planos que se ven afectados por los cambios, uno de los más importantes, y que influirá posteriormente, es el plano afectivo.

Durante la adolescencia es cuando se producen los primeros acercamientos a personas de sexo contrario. Es el momento de las primeras escapadas entre chicos y chicas, fiestas, acampadas... Obviamente, en este compartir tiempos y acontecimientos surgen las primeras emociones y sentimientos de atracción por el sexo contrario. Y cómo no, surgen también los primeros desengaños que romperán los ideales y los mitos acerca del amor. El aprender a afrontar estas situaciones de manera adaptativa va a ser determinante para que el adolescente aprenda a solucionar los conflictos emocionales futuros que le surjan a lo largo de su madurez.

### ¿Cuándo es más probable que se de un desengaño entre adolescentes?

Algunos de los casos más frecuentes en los que se suele dar desencuentro amoroso entre adolescentes son:

- Entre buenos amigos, con una sólida amistad de base.
- A partir de un flechazo.
- En momentos en los que el que se enamora atrastra una carencia afectiva.
- Cuando el adolescente "enamorado" envía mensajes de doble vínculo a su enamorado/a.

## Entre buenos amigos con una sólida amistad de base

En la adolescencia es común tener un amigo del alma con el que se comparten un montón de tiempo y complicidades. La confianza y la seguridad que una amistad tan profunda revierte en los adolescentes, pueden hacerles dudar del sentimiento que tienen hacia ese amigo/a, si es sólo de amistad o si hay algo más.

Si este planteamiento surge entre los dos amigos a la vez, puede ser que lleguen a formar pareja. Pero si surge de modo independiente en uno de los adolescentes o en ambos, pero en momentos diferentes, puede plantearse el problema. Primero, porque el que se siente atraído, no le va a bastar con la amistad que recibe y tratará de conseguir "algo" más.

En este caso es aconsejable que ambos sean cautos.

Sería bueno que el enamorado se parase a pensar y analizara algunos puntos, como por ejemplo:

- ¿Cómo quiero a mi amigo/a?
- ¿Qué es lo que me atrae ahora de su persona que antes no me atraía de manera tan especial?
- ¿Cómo son mis relaciones con otras personas?
- ¿Me siento seguro/a y soy yo mismo/a cuando me relaciono con otros?
- ¿En qué momento personal me encuentro?

Esta reflexión debería ayudar a ver si realmente se está enamorado de ese amigo/a, o si por el contrario, se está proyectando en él/ella la necesidad de ese amor más profundo que el de amistad. Es muy común el miedo que se siente a la hora de entablar relación con personas desconocidas, y ante esta dificultad, es normal que se proyecte en el amigo del alma el amor que tiene dentro, por la seguridad que se siente con esa persona. Es un mecanismo de defensa muy frecuente y que puede disfrazar una honita amistad bajo capa de un falso enamoramiento.

Cuando ocurre esto, es conveniente que ambos, como amigos que son, sean sinceros entre sí, y digan lo que sienten. Esta comunicación de sentimientos ayudará a encontrar soluciones y disminuir la inseguridad de

ambos, ante las circunstancias comprometidas que puedan surgir y no sepan cómo comportarse. Desde la sinceridad todo se comprende y se respeta más fácilmente.

Si en algún momento uno intuye la atracción que está sintiendo su amigo/a por él y tiene clara su sólida amistad, sin planteamientos de formar pareja, ayudaría que tomase una actitud firme, poniendo límites a las demandas que está recibiendo de su amigo/a enamorado/a, y evitando todo tipo de detalles que puedan generar equívocos. Habrá que tratar de seguir siendo igual de espontáneo y natural, en la medida de lo posible.

Si con esto sólo se consigue generar más dependencia en la relación, otra medida que puede ayudar a la amistad,

es tratar de limitar los momentos de encuentro, es decir, tratar de compartir sólo aquellos momentos que sean necesarios, evitando situaciones comprometedoras y que den lugar a equívoco. Cuando se toma esta decisión, es adecuado que antes se hable y se llegue a un acuerdo entre los dos amigos implicados. El objetivo que se persigue con esto, es que nuestro adolescente enamorado rompa su dependencia afectiva y genere otras relaciones en otros contextos, manteniendo en lo posible la amistad que tenía.

Va a ser un proceso duro, ya que, verse "rechazado" por un buen amigo puede romper esquemas sobre el amor y la amistad tenidos hasta entonces. Pero este "rechazo" va a tener que elaborarlo como la mejor ayuda para salir de la dependencia que puede formarse si continuamos con esta situación.

En este caso es necesario generar en el adolescente que sufre el vacío afectivo, actitudes y sentimientos que refuerzan su persona:

✓ sintiéndose válido y especial por sentir lo que siente, sin caer en la trampa de la culpabilidad, porque los sentimientos no se pueden controlar;

✓ desde el respeto al amigo/a, al que no puede obligar a que le quiera como está esperando que lo quiera;

✓ reconociéndose como persona con muchas posibilidades para recorrer otros mundos, otras personas a las que querer y de las que recibir cariño;



Photofest/Visum

Viendo este desencuentro como una oportunidad para afianzar la amistad, por la sinceridad y el esfuerzo que se está compartiendo para superarlo.

### A partir de un flechazo

Hay que dejar claro que todo proceso de enamoramiento, para cualquiera y a cualquier edad, se va generando en la mente de la persona. En ella se van uniendo las percepciones de la realidad que estamos viendo (comportamientos que vemos en los otros, en nosotros...) con las propias ilusiones y fantasías que se construyen en la imaginación. Es decir, que el sentimiento surge a partir de nuestro pensamiento. Esto significa que hay que tener cuidado con las primeras impresiones y los súbitos enamoramientos pues conllevan una gran carga de idealismo.

En el período adolescente es frecuente que se den este tipo de flechazos, es decir, atracciones fuertes y fugaces basadas en la idealización. Si no se elaboran bien estos encuentros, pueden desembocar en grandes desengaños y desilusiones.

El mejor antídoto contra la idealización es la racionalización. Racionalizar el encuentro que se ha tenido, es tratar de ser realista, ya que toda persona tiene cualidades y defectos. Con esta actitud se trata de romper la idealización creada. Esto sucede sobre todo porque en el proceso del flechazo no se suele conocer a la persona y la atención se focaliza en aquello que nos ha gustado de él/ella: su sonrisa, su físico, cómo baila... Es decir, se reduce la personalidad a un solo rasgo, y nos hacemos ciegos al resto de las cualidades y defectos que integran esa personalidad.

En la adolescencia, toda novedad que se experimenta es vivida con mucha emoción, sobre todo si hablamos de relaciones afectivas. El corazón adolescente es una esponja con muchas ganas de absorber amor y dar amor, y ante cualquier pequeño indicio de cariño es capaz de construir la realidad que desea en la persona que acaba de conocer.

Cuando el adolescente crea una imagen tan perfec-

ta de la persona amada, puede ser peligroso, ya que puede llegar a tener un sentimiento de inferioridad. Si esta actitud se mantiene, acabará creyéndose que es realmente inferior, acabando, así, con su propia autoestima. Quedará atrapado y dependiente totalmente de su "dios".

Es en la adolescencia cuando hay que aprender a aceptar las cualidades y sobre todo los defectos que cada uno tiene y saber ver los de los demás. No hay nada más satisfactorio que verse imperfecto y a pesar de ello sentirse amado. La seguridad y la libertad que esta actitud aporta son esenciales para superar muchos de los desajustes que posteriormente el adolescente tendrá que superar.



Digital Vision

### Cuando el que se enamora arrastra una carencia afectiva

Las personas tenemos muchas dimensiones y en cada una vamos madurando y creciendo con el tiempo a partir de nuestras experiencias y aprendizajes. Y lo curioso del hombre es que no todas las dimensiones van madurando al mismo ritmo sino que según las circunstancias que tocan vivir, desarrollamos más o menos la dimensión que esté más relacionada con lo que estamos experimentando. Mucho de lo que somos se conforma por los aprendizajes que vamos haciendo, a partir de lo vivido y cómo lo hemos vivido.

Teniendo en cuenta esto, nos centraremos en aquellos adolescentes, que

por las circunstancias que fueran (ausencia de modelos parentales, falta de cariño, cualquier daño físico-psíquico, sobreprotección...) no han desarrollado todas sus habilidades en su plano afectivo. Así podemos encontrar adolescentes tímidos, a los que les cuesta mucho relacionarse, o, por otro lado, adolescentes desconfiados, que dudan de las buenas intenciones de las personas, o incluso, adolescentes demasiado lanzados que dan su plena confianza a cualquiera que les de una pequeña oportunidad para ello.

Este perfil de adolescente, es campo de cultivo para sufrir muchos desamores y desengaños. En primer lugar, porque todavía no han aprendido a analizar ni a ordenar sus sentimientos. Recuerdo que el amor no es

sólo impulso, también hay una parte importante de razonamiento que va poniendo las bases para ir construyendo todo lo demás. En segundo lugar, para querer a una persona tenemos que querernos a nosotros mismos. En ocasiones, se busca estar con otros para realfirmar la personalidad o para sentirse seguro, es decir, se busca la estima fuera de uno. Pero con el tiempo, el adolescente tiene que ir aprendiendo a que esa estima fluya de sí, por eso lo llamamos autoestima, la estima que yo me tengo a mí mismo.

En realidad, en todas las interacciones sociales se trata de recibir aprobación y seguridad en lo que hacemos y en lo que somos. Pero esas percepciones deben ser elaboradas y contrastadas por uno mismo y no dejarse influir por lo que opinen los demás.

No se puede vivir siempre pendiente de lo que los otros piensan, genera una gran inseguridad y mucha ansiedad.

La familia es el núcleo social clave para comenzar a forjar esa autoestima. Es el primer grupo social del que recibimos estima y donde primero somos capaces de dar estima. En este dar y recibir cariño la personalidad se va construyendo desde una vivencia única y personal.

### Cuando el adolescente "enamorado" envía mensajes de doble vínculo

Todo el mundo solemos enviar este tipo de mensajes. Se trata de aquellos en los que emitimos una idea pero luego, a través de otro canal, estamos enviando la contraria, con lo que conseguimos desconcertar al que nos está escuchando, obligándole a seleccionar aquel mensaje que más le convenga o que entienda más adaptativo para la situación en la que se encuentran. Un ejemplo concreto sería cuando una madre, ante la pregunta de su hijo de qué se pone para salir, le dice que se ponga lo que quiera, pero cuando el muchacho va a la habitación se encuentra preparado el traje que debe ponerse. Claramente, esta madre está condicionando el comportamiento de su hijo, aunque haya verbalizado un mensaje en el que respeta su libertad.

En la seducción entre adolescentes es muy frecuente la emisión de estos mensajes. Cuando estamos tratando de llamar la atención de un chico/a, no hay mejor método que enviar dobles mensajes que confundan a la persona.

Recuerdo un caso en el que un chico me pedía consejo. Una amiga suya se había enamorado de él y él no quería nada con ella. Habían hablado para tratar de dejar las cosas claras, pero ella seguía llamándole por teléfono y tratando de llamar su atención. Mientras me comentaba algún dato más, en mi cabeza fluyeron preguntas:

- ¿Qué estaba haciendo este chico para mantener esa situación?

- ¿Qué ganaba él con el enamoramiento de su amiga?

El primer consejo que le di fue que se comportase coherentemente con lo que realmente sentía.

Si, como en este caso, se sabe que alguien está enamorado de uno y se tiene claro que no se quiere nada con el/ella, no se debe tratar de generar más confianza de la que estás dispuesto a ofrecer, es decir, tratar de no crear demasiados vínculos que puedan confundir lo que realmente quiero compartir con esa persona.

Emitir este tipo de lenguaje es peligroso, porque juega con los sentimientos de las personas. Alimenta en gran medida las ilusiones del que se enamora, porque al final, éste termina seleccionando e interpretando los mensajes como mejor le conviene, y frecuentemente incrementa más la ilusión y la esperanza de conseguir a la persona amada.

El adolescente suele utilizar estos mensajes para sentirse más seguro ante los demás. Es una manera de controlar y manipular.

Peró, ¡cuidado!, no perdamos el norte. Lo más importante que debe aprender un adolescente es que, en las relaciones humanas, lo primero es la persona, y ésta merece ser respetada. Cuando el adolescente se siente querido, le produce una gran satisfacción, pero debe aprender a amar y dejarse amar sintiendo libre y haciendo libre al que ama. Las dos partes merecen recibir, si ambas partes están dando. Hay un pensamiento que muestra muy bien esta idea, "si amas a una persona déjala libre, y volverá a ti".

### Conclusiones

El adolescente es un torrente de ilusión y amor, que tiene que ser puesto en buen cauce. Y encauzar estas emociones es saber discernir qué hay de real en los sentimientos que están surgiendo en su interior y cómo se están viviendo. El ímpetu adolescente, su afán por conseguir lo que se quiere lo más rápidamente posible, puede quemar etapas esenciales en el proceso de elaboración de una relación, y no construir con madurez su afectividad.

A pesar de las muchas situaciones de desencuentros amorosos que se puedan tener, si en la adolescencia se han sabido poner los pilares de una buena autoestima y unas buenas habilidades sociales, hay grandes probabilidades de contar con las herramientas suficientes para solucionar los problemas afectivos que se presenten. Es esencial que el adolescente aprenda que, a pesar de las dificultades y los desencuentros, el amor existe y es lo único que nos hace sentir que estamos vivos. El amor es lo único que nos llena de ilusiones y sueños.

Es necesario educar a nuestros adolescentes para una madurez afectiva. Esto significaría contar en el futuro con parejas más estables y familias más unidas. ■