

Confianza y apoyo

Puesta de límites/ Un acto de amor en la adolescencia (Parte III)



Lic. en Psic.
Marta Vezoli



Lic. en Psic.
Graciela Grandi

Coordinadoras
Grupos de Crianza

En esta entrega final de "puesta de límites" nos referiremos especialmente a cómo manejar esta situación con los adolescentes.

Como ya hemos visto, poner límites a veces no es fácil, pero en esta etapa del desarrollo de los seres humanos se hace especialmente difícil, pues la adolescencia ya es una etapa difícil en sí misma, por sus características.

Dos de ellas dificultan y se interponen directamente en los intentos de poner límites y son: la actitud contestataria y transgresora propia y natural de esta etapa y la dificultad para controlar los impulsos, también propia y esperable en los adolescentes.

Sin embargo, existen características que favorecen y facilitan la puesta de límites, como por ejemplo la capacidad de abstracción de los jóvenes ya desarrollada com-

pletamente y la capacidad analítica y de razonamiento de las situaciones.

Pero cabe destacar que lo esencial y fundamental para que los límites existan y se mantengan es la HISTORIA: la historia familiar, la historia que se ha venido gestando entre padres e hijos, la historia vincular, la dinámica familiar, los valores y principios sobre los que se ha venido funcionando desde el inicio de la familia. Con esto queremos decir que es muy difícil que en la adolescencia se puedan manejar límites nuevos que antes no se pudieron establecer. Sí pueden surgir situaciones nuevas, propias de la edad (ir a bailar, volver tarde, etc.) pero límites en cuanto al respeto hacia los demás y al autocuidado, por ejemplo, se supone que ya deben venir claros desde antes y si es así, seguramente en la adolescencia no surgirán grandes conflictos. De venir con dificultades desde

la infancia, en esta etapa seguramente se incrementarán y potenciarán mucho, lo que en la mayoría de los casos requiere del apoyo y ayuda profesional (tanto para los chicos como para los padres).

Por eso hacemos hincapié en estas instancias de intercambio en los talleres donde se pueden ir viendo paso a paso las situaciones conflictivas, difíciles de manejar.



Hoy por hoy los talleres más concurridos son los de padres de adolescentes y allí nos encontramos con situaciones entre padres e hijos que fueron difíciles de manejar ya desde que los niños eran pequeños ("no había quien lo sacara de la cama grande", "cómo hacía berrinche en el supermercado, siempre le terminaba comprando lo que quería", etc.). Entonces, si en aquel momento no se pudo, ahora que me encuentro con un hijo tan cambiado, que me increpa, me contesta, me cuestiona y además no me expresa su cariño como antes; ahora que me encuentro con situaciones diarias de peligro que no puedo controlar, como cuando sale solo, de noche, a lugares públicos y de mucha concurrencia, el alcohol, la droga, el inicio de la sexualidad, etc., entonces, es cuando surge esta sensación y sentimiento de "lo perdí", sentimiento de tenerlo lejos, de querer recuperar aquel niño pequeño que ¿te acordás los berrinches que nos hacía en el súper? ¡Qué divino! ¡Cómo extraño esa época!"

Bien, hoy les queremos contar que aquel niño pequeño, no lo vamos a poder recuperar nunca, porque en realidad no lo hemos perdido nunca. Ese niño que extrañamos, está dentro de ese grandote/a que nos mira como si ya estuviera de vuelta de la vida y nosotros no supiéramos nada. Está allí y además está esperando de nosotros que lo sigamos guiando, acompañando y mostrándole nuestro cariño y amor aunque cuando lo hagamos nos diga "Salí de acá pesada/o".

Algo importante a tener en cuenta es que si ellos nos parecen desconocidos, nosotros a ellos también: ahora no somos más padres de un niño, tenemos un adolescente y eso nos hace comportarnos como padres diferentes: ellos también lo notan, lo extrañan y muchas veces lo sufren.

Son situaciones que tienen que ver con los duelos normales que se transitan en esta etapa tanto por los chicos (duelo por el cuerpo infantil y por los padres de la infancia) como por los padres (duelo por el bebé y niños que se creen perdidos, duelo por los años propios más jóvenes).

El tema, es la ambivalencia, la contradicción, esas palabras que encierran situaciones tan complicadas: quiero



ser grande pero no quiero perder los beneficios de la niñez; quiero que se haga responsable, que asuma sus deberes pero no quiero que se vaya solo sin mí, por ahí y quién sabe con quien.

Los adolescentes buscan su identidad y para esto no queda otra cosa que separarse de sus modelos y empezar a formar su propia identidad que servirá de modelo a su vez de

sus propios hijos.

Para que esta transición sea sin grandes altibajos, como si se tratara de una montaña rusa, y sobre todo para que sea DISFRUTABLE PARA TODOS Y NO SUFRIDA, es que intentaremos acercarles algunas sugerencias:

Tips para una adolescencia compartida

Cambiar el estilo de comunicación: este no es un momento para dar órdenes y/sermonear como cuando eran niños, el estilo que requiere este momento es el de la escucha y el del intercambio de opiniones e ideas.

Conocer la realidad de los chicos: amigos, padres de los amigos, profesores, lugares de diversión, intereses. Tratar de ir conociendo a este hijo que parece ser tan distinto al chiquito: que piensa, que siente. Pero conocer para compartir y no para CONTROLAR solamente.

Promover que vengan a casa, que se reúnan en casa: esto acerca y ayuda a conocerlos y a conocer cómo funciona nuestro hijo en su grupo de pares.

Escuchar atentamente, mirándolo a los ojos, dejarlo que termine de hablar aunque sepamos de antemano lo que va a decir y aunque ya nos demos cuenta que lo que dicen no va con nosotros o que no pensamos igual.

Tener en cuenta que las diferencias generacionales se dan SIEMPRE... ¡por suerte! Si no, no habría padres e hijos sino barra de amigos.

Intercambiar opiniones respetándolo siempre, de manera que él nos pueda brindar su respeto recíprocamente.

Tener en cuenta que sus intereses seguro que no van a ir por donde van los de los padres, que generalmente se centran en el tema del rendimiento académico, el orden, las tareas de la casa, la forma de vestir, etc.

Tratar de no competir, ya que no estamos en las mismas condiciones y establecer acuerdos cuando hay disensos: tener en cuenta que acordar no es "bajarse del caballo", ni es "claudicar", ni significa "me ganó", ya que dijimos que no hay porqué competir. Acordar es flexibilizar y flexibilizarse ambos en pos de un objetivo común que es el amor y el bienestar familiar.

Hay situaciones que NO SE ACUERDAN como son las que tienen que ver con los valores y principios familiares establecidos desde siempre. Cada hogar, cada familia se basa en escalas de valores y principios que se deben mantener (aunque con el paso del tiempo se pueden ir modificando) siempre.

Los padres deben estar de acuerdo entre sí, aunque estén separados: debe existir ACUERDO entre los padres SOBRE LOS ACUERDOS con los chicos. Esto es fundamental para evitar la manipulación.

Si no hubiera acuerdo entre los padres, cuando uno actúa el otro NO debe desautorizarlo; en todo caso en un momento A SOLAS y no delante del hijo, discutir la situación.

No criticar ni dar lecciones todo el tiempo; sí, predicar con el ejemplo.

No invadir su espacio personal, especialmente cuando esté con sus amigos y mucho menos criticarlo delante de ellos. No solo se sentirá avergonzado sino que estaremos hiriendo su autoestima.



Lograr el control de nuestros propios impulsos, aunque los chicos nos expongan muchas veces a situaciones límites en las que se siente que "me sacan de quicio", por varios motivos:

Si yo me descontrolo ¿es el modelo que le ofrezco, entonces cómo puedo exigirle autocontrol?

Porque por ser adolescentes, a los chicos les cuesta especialmente controlarse.

Y entonces nosotros los adultos somos los que tenemos que ayudarlos a lograrlo y no promover su descontrol.

RECORDAR: que, como dice el refrán, cuando uno no quiere, dos no pelean.

Tratar de usar el humor cuando la situación sea tensa (sin que se viva como una burla, por supuesto); esto distien-

de y ayuda a quitarle al momento la vivencia de tragedia.

Tener en cuenta que dejarlos que hagan lo que quieran, muchas veces se vive como desinterés y en los peores casos como abandono.

Mostrar la autoridad del rol de padres, sin ser autoritarios. Los hijos respetan la autoridad, saben que se puede confiar, sentirse protegidos, que son padres flexibles, ecuanímenes, de buen juicio; padres dispuestos al diálogo. Los padres autoritarios reprimen, exigen y la mayoría de las veces provocan miedo.

Evitar órdenes tajantes y negativas (solo en casos excepcionales).

Cuidar el tono: las ironías y los mensajes contradictorios no son eficaces. Lo que mejor funciona es la claridad.

Tratar siempre de buscar la armonía familiar, aunque los chicos provoquen la discordia.

Los vínculos armónicos no son vínculos perfectos: son vínculos en los que en el acuerdo o en el desacuerdo se sabe que nunca falta el amor, aunque se discuta, aunque



no se llegue a acuerdos, el amor debe ser la base de la relación y NUNCA, pero NUNCA, debe ser cuestionado. Digo esto, porque hemos escuchado a muchos padres y a muchos hijos decir en momentos de rabia, "no me quiere más", "lo odio", etc. La

idea es que si estas cosas se dicen, el que escucha no se las crea y las relativice: los padres nunca dejan de querer a sus hijos y los hijos nunca llegan a odiar a sus padres.

Por este motivo entendemos como imprescindible tratar siempre de mantener el clima de confianza y apoyo que le dará al adolescente el marco de seguridad afectiva que necesita para seguir creciendo y les dará a todos la posibilidad de disfrutar esta etapa agitada y conflictiva pero que, en definitiva, cuando se llega a la adultez casi todos extrañamos y recordamos como una de las mejores épocas vividas.

TALLERES DE CRIANZA PARA PADRES

Informamos a uds. que los talleres pasarán a funcionar a partir del 13.08.13 los días :

Martes, de 17.30 a 19.00 h para padres de niños hasta 12 años.

Martes, de 19.30 a 21.00 h para padres de adolescentes de 12 años en adelante.

Continúan como siempre en CASMU 1, segundo piso, Sala de reuniones.

Derecho a 16 talleres anuales gratuitos

Los esperamos

Coordinadoras: Psic. Marta Vezoli - Psic. Graciela Grandi