



FAMIPED

Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.

Las relaciones sentimentales en la adolescencia

Autor/es: Consuelo Escudero. Psicólogo Clínico. Servicio de Salud Mental de Getafe. Programa de atención a niños y adolescentes.

[Volumen 6. Nº3. Septiembre 2013](#) [1]

Palabras clave: [adolescencia](#) [2], [autoridad](#) [3], [violencia](#) [4], [relaciones sentimentales](#) [5], [maltrato](#) [6]

La etapa de la adolescencia suele dar muchos quebraderos de cabeza a los padres. Es un momento en el que aparecen todo tipo de conductas contradictorias: deseo de ser independiente y, al tiempo, negación de la responsabilidad sobre los propios actos; rechazo de los valores del mundo de los adultos, exigencias a veces desproporcionadas de libertad, cambios repentinos de humor, etc. Los padres, frecuentemente, se sienten desconcertados y perdidos; no menos que los propios adolescentes.

En general, este tipo de conductas y reacciones son transitorias, y lo más apropiado es tener paciencia y comprender que es el preámbulo de la entrada en la vida adulta. Los adolescentes necesitan este tipo de controversias y conductas de rebeldía para acceder a una identidad más madura. Quieren ser “ellos mismos”, es decir, “diferentes” a sus padres, de los que rechazan lo que piensan que es “negativo”, por tanto, actúan en la mayoría de las ocasiones de forma totalmente opuesta a lo que se les pide o espera de ellos.

Sin embargo, su modelo de conducta, de relaciones afectivas y sentimentales, indudablemente, es el núcleo familiar. Son las relaciones de los progenitores como pareja y en su papel de padres las que marcan el modelo que los adolescentes van a seguir para organizar sus propias relaciones afectivas. Aunque, en la adolescencia, lo que se percibe de manera más superficial es, justamente, el rechazo de tal modelo. Pero esto no debe confundirnos; los adolescentes son inexpertos y apasionados en el manejo de sus relaciones afectivas y necesitan experimentar, sobre todo en sus primeras relaciones sentimentales. Con el deseo de ser “diferentes” a los padres, sin embargo, reproducen, sin saberlo, el modelo que han vivido en su familia.

Es, por lo tanto, imprescindible que los padres reflexionen sobre las relaciones que han establecido con sus hijos y entre ellos. Al fin y al cabo, éste es el desafío que la adolescencia plantea a todos los padres como representantes del mundo adulto.

En ocasiones, los adolescentes, sobre todo las chicas, establecen relaciones sentimentales inadecuadas con chicos controladores, dominantes, que ejercen una violencia no necesariamente física, pero sí psicológica, que exigen relaciones cerradas, exclusivas, intentando cortar los lazos con amigas o amigos, incluso con los padres o

familiares, erigiéndose en el objetivo de todo el afecto de que es capaz la adolescente. Esta situación conduce al sometimiento en todos los sentidos. Normalmente, la exigencia es progresiva, pero, poco a poco, el círculo se va cerrando sobre todos los aspectos de la vida cotidiana. Las peticiones se convierten en prohibiciones: “no te vistas así”, “no te pintes”, “no salgas con nadie, solo conmigo”, “has mirado a otro”, etc., estableciéndose una relación de sometimiento asfixiante que puede, incluso, llegar a forzar relaciones sexuales no deseadas. La adolescente tiene sentimientos encontrados; por un lado se siente anulada, un objeto al servicio de la satisfacción y el bienestar de la pareja, pero, sorprendentemente, vive estas exigencias como una muestra de amor, interés y cuidado, y precisamente son estos sentimientos ambivalentes los que la mantienen atada a esta relación, impidiéndole valorar de forma objetiva el maltrato y la violencia que esto supone.

Es necesario preguntarse si, de alguna forma, este modelo al que se someten lo han vivido con anterioridad en su propia familia. El modelo de pareja que los padres ofrecen es el molde en el que los hijos se desarrollan. La forma en la que se tratan el uno al otro, el cariño, el respeto por las características y los deseos de cada uno, la manera que tienen de resolver los conflictos que se dan en el día a día, el modelo interno que el padre y la madre tienen de la relación entre un hombre y una mujer son las características fundamentales que les transmiten a los hijos.

En otro aspecto, y de forma complementaria, está la relación que establecen con los hijos, la forma en la que se plantean su papel de padres, sus funciones de cuidadores, protectores, fuente de cariño, afecto y autoridad. Características que, indudablemente, tendrán que ir modificando en consonancia con la edad y el desarrollo de los hijos, porque el objetivo final de toda la crianza es conseguir que, llegado el momento, los hijos sean personas maduras, independientes y capaces de resolver sus propios problemas. Saber controlar y controlarse en situaciones difíciles, ser razonablemente felices, dar y recibir cariño y tener unos valores éticos firmes.

El ejercicio de la autoridad con los hijos tiene que ir siempre acompañado del cariño, de la tolerancia por las equivocaciones, del consuelo ante los errores, del apoyo ante los aspectos positivos. El establecimiento de límites que implica la autoridad tiene como objetivo la protección y la progresiva comprensión de la necesidad de autocontrol e independencia. Sin estos aspectos, la autoridad puede convertirse en autoritarismo.

A veces, los miedos que los padres tienen de los posibles peligros del mundo externo llevan a imponer límites demasiado rígidos: prohibiciones para salir, horarios exagerados, controles en las relaciones con amistades, en el vestir, en las aficiones y tiempo libre, etc. Esto puede derivar en una relación de sometimiento contra el que, normalmente, los adolescentes se rebelan pero que, como hemos visto, pueden reproducir en sus relaciones sentimentales fuera de la familia, porque es el modelo de relación de cariño y protección que han vivido.

De igual importancia es la relación de pareja entre los padres. Si lo que hay en primer plano es el autoritarismo del padre sobre la madre o al revés, se produce una situación en la que uno de los miembros de la pareja se dedica a cubrir los deseos y satisfacciones del otro, lo que conduce al olvido de sí mismo y a la anulación como persona de las propias necesidades. Únicamente ofreciéndose totalmente a lo que el otro miembro de la pareja necesita se encuentra el bienestar propio, la identidad como sujeto, pero, indudablemente, se acompaña de una insatisfacción y un sufrimiento muy alto y de una pérdida de independencia.

Las relaciones de pareja de los padres y de ellos con los hijos son vitales para conformar el modelo de identidad y de relaciones afectivas en la vida adulta. Inciden sobre la idea que cada uno tiene de sí mismo, como hombre o mujer, de las capacidades que se pueden desarrollar, de las fortalezas o debilidades que se tienen y cómo se pueden instrumentalizar, de los valores éticos que dirigen la conducta consigo mismo y con los otros.

¿Qué pueden hacer los padres si perciben en su hija/o una relación de estas características? La respuesta no es fácil. Quizá lo más claro es lo que no conviene hacer. Provocar discusiones, hacer reproches, prohibiciones de salir con el novio/a, o hablar negativamente de la relación solo servirá para que el adolescente se obstine más en mantenerla, porque vivirá la situación como una intromisión en su intimidad. Es más positiva una actitud abierta y lo más tranquila posible para hablar, escuchar y comprender lo que los hijos están viviendo. Resaltar los supuestos aspectos positivos y descartar los sentimientos negativos evitando las críticas, manifestar la preocupación sincera y el deseo de cuidarlos suelen tener mejores resultados.

Bibliografía:

Iñigo Lázaro Clavijo. *La sociedad de los adolescentes hoy*

<http://www.famiped.es/volumen-6-no1-marzo-2013/los-adolescentes-escriben/la-sociedad-de-los-adolescentes-hoy>
[7]

Pepa Horno Goicoechea. *Amor autoridad y coherencia*

. Vol. 3, nº 1. Febrero 2010. Extra

verano 2011. <http://www.famiped.es/extra-verano-2011/psicologia/amor-autoridad-y-coherencia> [8]

Gloria Pastor Blanco. *Límites y normas en la educación de los hijos*

.
V
o
l.
3
,
n
o
3
.
S
e
p
t
i
e

<http://www.famiped.es/volumen-3-no-3-septiembre-2010/educacion/limites-y-normas-en-la-educacion-de-los-hijos>
[9]