

La primera mirada esquivada, el primer roce de manos, primer beso y primera pareja. Pero después llega el momento más temido: la primera ruptura. ¿Cómo ayudar a los adolescentes a sobre-llevarlo?

ANA VEIGA

Un filósofo de nombre Empédocles creía que el amor y el odio eran los dos motores fundamentales de todo lo que pasa en el mundo. Para él, todo lo que hacemos se acaba resumiendo a que una de esas dos emociones está detrás. Pero cuando somos adolescentes, la lucha de ambas puede estallar y dejarnos solos ante el peligro.

No hay más que recordar nuestro primer amor y la sucesión de pensamientos que esto traía asociados. ¿Y si esta persona me deja? ¿Y si no sale bien? Y un día, de repente, tienes razón; esos miedos se vuelven reales y caes en una espiral de dolor que parecía infinita. Y años después, ves a tu hijo en la misma situación y no sabes cómo evitar que pase por eso.

Así que empecemos por dejar clara una cosa: no puedes evitarlo. Y tampoco deberías. Según Eva Sánchez, psicóloga especializada en terapia familiar y de pareja, hay mucho proteccionismo de los padres que, de hecho, acaba creando adolescentes de "hasta 21 años".

También recomienda a los padres y madres que muestren respeto por la relación. "No hay nunca que subestimar una relación de pareja en la adolescencia porque puede afectar a los cimientos de futuras relaciones. Si nuestro hijo adolescente tiene una relación de pareja, hay que tratarlo con la mayor serenidad, madurez e inteligencia emocional posibles. No debemos tratarlo como chiquilladas -aunque en algún caso pueda serlo- porque es la base que ese adolescente tendrá en relaciones futuras".

Por supuesto, hay parte de ese rol que viene ya aprendido por observación de los modelos de pareja que les rodean. "Todas aquellas personas que forman parte de la Educación del niño y adolescente son aquellos modelos que la persona va a seguir; ya sea para seguirlos o para rechazarlos", explica Sánchez. Otra parte del rol aprendido viene de la propia sociedad y del concepto colectivo que tenemos de amor.

EL AMOR NOS CONSTRUYE

Como decimos, esta concepción no solo existe en la adolescencia, pero es en esa etapa donde se puede volver más peligrosa. "La ado-



Para los adolescentes, ese primer amor no es cualquier cosa. Los padres no deben minimizarlo.

Adolescencia El primer (des)amor

lescencia es una etapa de cambios psicológicos y biológicos. Es aquella etapa de transición entre la infancia y edad adulta. Queremos hacer cosas de mayores pero la propia madurez hace que aún no tengamos los recursos suficientes para enfrentarnos a diferentes situaciones. Por otro, lado nuestras hormonas están en ebullición y todo lo vivimos de forma muy intensa, tanto las emociones positivas como las negativas. Todo lo vivimos con pasión, y eso incluye el amor y desamor".

Y a esa pasión desmedida, se le suma la falta de herramientas para gestionarla. La situación se complica aún más si estamos ante adolescentes inseguros o con baja autoestima ya que son más propensos a "tener relaciones amorosas de dependencia emocional; una ruptura les puede llevar a aislarse por miedo a fracasar de nuevo o a bus-

CÓMO AYUDAR A NUESTROS HIJOS ADOLESCENTES

La psicóloga Silvia Sumell ofrece unas pautas para ayudar a nuestros hijos en su primer desamor:

- **Evita enfadarte con él/ella.**
- **Evita las prisas.** Déjale su tiempo. Respeta sus tiempos.
- **Déjale espacio.** Si quiere estar solo, respétalo.
- **No le fuerces a hablar si no quiere.** Seguro que habla con sus amigos.
- **Evita criticar a su expareja.** Si él/ella tiene que darse cuenta de algo, déjale tiempo para que lo vea con perspectiva.
- **Evita minimizar lo ocurrido.** Recuerda que para él/ella es lo peor que le ha pasado en su vida.
- **Evita frases tipo:** "eso se te pasará rápido", "no exageres que no hay para tanto", "seguro que enseguida vas a conocer a otro mucho mejor", "en realidad tampoco era una relación tan importante", "eres muy joven... ya vendrán otras parejas"...
- **Ayúdalo a que entienda que el dolor y sufrimiento** forman parte de nuestras vidas, son emociones como alegría, tristeza, el enfado...
- **Intenta ser comprensivo.**
- **Intenta ser tolerante.** A pesar que creas que se ha equivocado.
- **Acompáñalo en este proceso.**
- **Potencia que exprese** sentimientos y dudas.
- **Animale a que salga** con los amigos.

car de forma desesperada otra relación para sentirse reafirmados".

Sumell reconoce que en esta etapa es "importante que las relaciones amorosas entre adolescentes no sean unas relaciones de dominancia" y que los chicos/as deben aprender a poner "límites y trabajar falsos mitos" ya que arrastrarán parte de lo aprendido en su vida adulta.

Debido a esta sensibilidad de las personas en esta etapa evolutiva, el papel de su pareja será determinante en su evolución, pudiendo empoderarlos o hundirlos en su construcción de su autoestima y su yo adulto. Pero que no cunda el pánico. Esto no significa que debamos evitar que nuestros hijos tengan pareja o controlar hasta el extremo sus amistades. A los padres más reacios a ver a su hijo con pareja, les lanza un mensaje: "Siempre hay una parte positiva en que un adolescente tenga pareja, ya que el hecho de que se enamore es un indicador es capaz de establecer un vínculo afectivo con alguien, de expresar y compartir sus sentimientos más íntimos".

EFFECTOS POSTERIORES

¿Y si pudiéramos saltarnos ese primer amor y aparecer directamente en el segundo? Según las investigaciones del sociólogo Malcolm Brynin, director de investigación del Instituto de Investigaciones Económicas y Sociales de la Universidad de Essex, esa sería la opción ideal para ser felices en la edad adulta.

En su libro *Changing Relationships* ("Cambiar las relaciones"), afirma que la euforia del primer amor puede dañar futuras relaciones ya que establecen puntos de referencia poco realistas, en base a los que inevitablemente juzgamos las relaciones posteriores. "Sorprendentemente, parece que el secreto de la felicidad a largo plazo en una relación es saltarse una primera relación", explica.

Para Brynin, los adolescentes conseguirán ser adultos felices si, con el tiempo, aprenden a tener una visión calmada y pragmática de su historia de amor y de lo que necesitan de ella. Coincide con él la Dra. Gayle Brewer, profesora de psicología social de la Universidad de Lancashire Central. "Las relaciones adultas necesitan otras virtudes para sobrevivir, muchas de las cuales no son compatibles con ese nivel de intensidad del primer amor apasionado", considera Brewer.

Mientras, Eva Sánchez muestra su desacuerdo. "No creo que portener un amor de película de a los 14 años vaya a vivir más frustrada el resto de mis historias. Soy de la corriente cognitivo-conductual y creo que influyen mucho las condiciones y que todo depende de la evolución de la persona".