

Comprender las emociones del adolescente: empatía y consuelo



“Sólo se ve bien con el corazón, lo esencial es invisible para los ojos”.

Antoine de Saint-Exupéry

Es seguro que las emociones que sentirá el adolescente serán mudables: un día estará triste y el otro eufórico. Tiene la emotividad revolucionada y, si tenemos empatía, sabremos distinguir cuándo su problema es real y necesitará consuelo, o cuando es pasajero para pasarlo por alto.

estaba en casa de unos amigos. Me gustó la frase de su hija de trece años cuando les pedía a sus padres con una sonrisa: *“No me digáis nada ahora, que estoy un poco borde”*. Ella deseaba, como la siguiente afirmación de un muchacho, la comprensión de sus padres: *“Cuando queremos comunicarnos con nuestros padres, sucede que no están atentos a lo que les decimos, van acelerados, parece que nos pregunten sólo para cubrir el expediente; no se enteran que deseamos de verdad que se fijen en nosotros y conozcan nuestras preocupaciones”*.

nuestros hijos nos envían un mensaje: por mucho que le demos bienestar físico y otras compensaciones materiales, él/ella quiere nuestro tiempo y no quedar abandonado en la habitación, a pesar de que lo acompañe la más alta tecnología y tenga la pared forrada de pósters de sus ídolos preferidos. No demostraremos ni empatía ni consuelo si ironizamos o si decimos rutinariamente: *“Ánimo”, “Descansa”, “Alégrate”*. ¿Cómo podemos decir a un hijo que “se anime”, si no le damos algún motivo para hacerlo? ¿O pedirle que “descanse”, si ha de salir rápidamente para una competición? ¿O que “se alegre”, si acaban de decirle en el instituto que no podrá pasar al Bachillerato porque ha suspendido matemáticas y lengua?

Un amigo mío me comentaba que no había olvidado la fusión de sentimientos, palpable entre él y su hijo, cuando -sin cruzar una palabra- lo había abrazado muy fuerte a la llegada del funeral de un compañero de clase, muerto en accidente automovilístico: *“...quedamos más estrechamente unidos aquel día en que yo compartí su dolor, que con las mil y una conversaciones que habíamos mantenido anteriormente. Comprendí que, en aquel instante, mi consuelo y soporte eran un punto importante en su vida, en aquella situación de una gran pérdida inesperada. No era preciso hablar, mi hijo sabía que yo estaba a su lado. No estaba solo en el dolor, yo estaba con él de todo corazón, abrazándolo fuertemente con ojos llorosos y sin decirle nada”*.

Por mucho que les demos bienestar físico y otras compensaciones materiales, quieren nuestro tiempo

Los padres tenemos que comprender el *idioma* del adolescente para tener empatía y darle consuelo, este modo afectuoso que hace bien al alma y que se demuestra con pequeñas delicadezas que salen del corazón y que hacen visible nuestro apoyo y cariño hacia él. Lo necesita.



Victoria CARDONA
Escritora y orientadora familiar

Comprender las emociones del adolescente: empatía y consuelo



“Sólo se ve bien con el corazón, lo esencial es invisible para los ojos”.

Antoine de Saint-Exupéry

Es seguro que las emociones que sentirá el adolescente serán mudables: un día estará triste y el otro eufórico. Tiene la emotividad revolucionada y, si tenemos empatía, sabremos distinguir cuándo su problema es real y necesitará consuelo, o cuando es pasajero para pasarlo por alto.

estaba en casa de unos amigos. Me gustó la frase de su hija de trece años cuando les pedía a sus padres con una sonrisa: *“No me digáis nada ahora, que estoy un poco borde”*. Ella deseaba, como la siguiente afirmación de un muchacho, la comprensión de sus padres: *“Cuando queremos comunicarnos con nuestros padres, sucede que no están atentos a lo que les decimos, van acelerados, parece que nos pregunten sólo para cubrir el expediente; no se enteran que deseamos de verdad que se fijen en nosotros y conozcan nuestras preocupaciones”*.

nuestros hijos nos envían un mensaje: por mucho que le demos bienestar físico y otras compensaciones materiales, él/ella quiere nuestro tiempo y no quedar abandonado en la habitación, a pesar de que lo acompañe la más alta tecnología y tenga la pared forrada de pósters de sus ídolos preferidos. No demostraremos ni empatía ni consuelo si ironizamos o si decimos rutinariamente: *“Ánimo”, “Descansa”, “Alégrate”*. ¿Cómo podemos decir a un hijo que “se anime”, si no le damos algún motivo para hacerlo? ¿O pedirle que “descanse”, si ha de salir rápidamente para una competición? ¿O que “se alegre”, si acaban de decirle en el instituto que no podrá pasar al Bachillerato porque ha suspendido matemáticas y lengua?

Un amigo mío me comentaba que no había olvidado la fusión de sentimientos, palpable entre él y su hijo, cuando -sin cruzar una palabra- lo había abrazado muy fuerte a la llegada del funeral de un compañero de clase, muerto en accidente automovilístico: *“...quedamos más estrechamente unidos aquel día en que yo compartí su dolor, que con las mil y una conversaciones que habíamos mantenido anteriormente. Comprendí que, en aquel instante, mi consuelo y soporte eran un punto importante en su vida, en aquella situación de una gran pérdida inesperada. No era preciso hablar, mi hijo sabía que yo estaba a su lado. No estaba solo en el dolor, yo estaba con él de todo corazón, abrazándolo fuertemente con ojos llorosos y sin decirle nada”*.

Por mucho que les demos bienestar físico y otras compensaciones materiales, quieren nuestro tiempo

Los padres tenemos que comprender el *idioma* del adolescente para tener empatía y darle consuelo, este modo afectuoso que hace bien al alma y que se demuestra con pequeñas delicadezas que salen del corazón y que hacen visible nuestro apoyo y cariño hacia él. Lo necesita.



Victoria CARDONA
Escritora y orientadora familiar