

LA TRANSMISIÓN DE AFECTO

En algún momento podemos llegar a pensar que nuestros hijos en edad adolescente no necesitan de nuestro afecto, dada la aversión —casi alergia— que profesan a las expresiones de cariño que en ocasiones queremos brindarles.

Sin embargo, si pensamos tal cosa estamos en un error. Los adolescentes, como cualquier ser humano, necesitan afecto, cariño y apoyo. No nos quepa la menor duda.

Lo que sucede es que hemos de transmitírselo en su lenguaje. El **vocabulario del cariño** dirigido a un niño se despliega con gestos, besos, abrazos y caricias. El «idioma» que entienden los adolescentes es muy diferente; en él no se encuentran las mencionadas manifestaciones físicas de amor salvo contadas excepciones y, desde luego, nunca en público.

Nuestros hijos adolescentes ansían la caricia, sí, pero en el alma, que se traduce en **reconocimiento, atención, valoración y comprensión**. La forma adecuada de transmitir cariño no tiene un «formato» definido; ni verbal, ni gestual. De hecho admite muy pocas palabras, alguna mirada, una leve sonrisa... y poco más. Es un lenguaje más intuitivo que explícito.

Bien lo sabemos los padres de adolescentes: el más ligero atisbo de mimo físico es rechazado bruscamente: ¡para ellos es sinónimo de debilidad! Los besos, «achuchones» y caricias le hacen sentirse «menor».

- *Pero ¡qué hija más chula tengo! Ven que te dé un beso.*
- *¡Ni se te ocurra tocarme! Y menos en el pelo, que me lo acabo de lavar.*
- *Pero Carmen, que arisca te has vuelto.*
- *Déjate de payasadas y dame dinero, que he quedado.*



¿Cómo podemos transmitirles cariño si aborrecen las formas «normales» de expresarlo? Con **hechos**.

Nuestros hijos adolescentes desean **ser tenidos en cuenta** por los adultos; escuchar sus relatos con atención y respeto son para ellos verdaderas muestras de afecto.

El beso y el jugueteo con las manos que tanto se prodigan entre sí las parejas de adolescentes están en situación de «fuera de juego» en su relación con nosotros. En cambio, otras herramientas de comunicación pasan a ocupar su lugar como vías para transmitirles cariño y amor. Entre otros recursos podemos citar los siguientes:

- **La atención plena.** Cuando desean hablar con nosotros, lo mejor es escuchar pausadamente, formular alguna pregunta de interés («¿de veras?»; «a ver, a ver, explícamelo más despacio»), asentir y reformular («¿me estás diciendo que tu amigo se pasa toda la tarde jugando con la videoconsola?; ¡imagino que acabará agotado!»).

Escribe Vallejo Nájera (2006): «el adolescente no quiere que se le hable; lo que le interesa es que se le escuche»; «se trata de dejarlo todo y oír con los ojos».

- **El reconocimiento,** es decir, la valoración positiva de sus opiniones, actitudes y temperamento. No es preciso adularle, exagerar o prodigar ante extraños sus virtudes (de hecho detesta que se hable positivamente de él en

público; de su interior aflora una súbita timidez que en ciertas ocasiones le lleva a bloquearse).

No hay fórmulas para describir la manera adecuada de valorar y reconocer los logros de un adolescente. Si lo sentimos sinceramente todo nuestro ser lo expresará; en caso contrario es inútil fingir, nuestro cuerpo nos delatará.

- **El apoyo.** Decirle rutinariamente a un adolescente que estamos de su parte, que puede contar con nosotros, que deseamos lo mejor para él es como echar objetos en un saco roto: no «llega» a tocar su fibra sensible.

La mirada comprensiva, aprobadora y la atención silenciosa surten efectos afectivos poderosos. Utilicemos pocas palabras; con un ocasional «¿todo va bien?» o «¿te echo una mano?» Acertaremos en la diana de sus sentimientos.

PROBEMOS A

Preguntar a nuestros hijos qué es lo que más les agrada escuchar de sus padres y qué es lo que les hace sentirse a gusto con nosotros.

Observar a nuestros adolescentes y tratar de detectar sus emociones cuando estén hablando con otras personas. Con ello aprenderemos a entenderle mejor y expresar mejor nuestros sentimientos.