

de 13 a 17 años

LO QUE NECESITAMOS DE LAS RELACIONES

Imagina el cuerpo humano y piensa en las sustancias y elementos que necesita para su buen funcionamiento y para estar sano. De todos ellos, las vitaminas son compuestos que cumplen funciones importantes para el organismo pero que, a pesar de ser imprescindibles para la vida, no pueden ser sintetizadas por el propio cuerpo; de esta manera, las personas necesitamos aportes externos de ellas (desde fuera), a través de una ingesta equilibrada de alimentos naturales y del sol.

Algo parecido a la necesidad de las vitaminas ocurre con la necesidad de relación entre las personas: para poder sobrevivir y, sobre todo, para vivir con un buen nivel de salud emocional, satisfacción y felicidad, los seres humanos necesitamos "proveernos" de determinadas "vitaminas" a través de las relaciones que establecemos los unos con los otros. A aquellas necesidades emocionales de todas las personas que no podemos satisfacernos cada uno a nosotros mismos llamaremos NECESIDADES RELACIONALES.

¿Qué son las necesidades relacionales?

*Las necesidades relacionales son las **necesidades propias del contacto interpersonal**. No son las necesidades básicas de vida como la comida, el aire o la temperatura apropiada, pero son los elementos esenciales que refuerzan la calidad de vida y un sentido del sí-mismo-en-relación. Las necesidades relacionales son las partes componentes de un deseo humano universal de relación (Richard Erskine).*

Estas necesidades **están presentes a lo largo de todo el ciclo vital**, desde el nacimiento hasta la muerte. A lo largo de nuestra vida necesitaremos cubrir todas ellas pero no simultáneamente. En cada situación de relación, **una de estas necesidades aparece como la más apremiante** e importante, mientras que las otras quedan en un segundo plano (como cuando tenemos hambre y sueño a la vez pero una de estas necesidades es más fuerte que la otra). Si esta necesidad primera es cubierta, porque encuentra una respuesta satisfactoria de parte de otra persona, entonces disminuye la presión de la necesidad y otra necesidad de relación aparece como un nuevo objeto de interés.

Sin embargo, **si la necesidad no queda satisfecha**, se hace más intensa y se experimenta como un



vacío o un apremio intenso (sensación de prisa, de malestar, de nerviosismo); si repetidamente la necesidad relacional queda insatisfecha, entonces la persona puede manifestarse con frustración o rabia, y si la insatisfacción es prolongada, con una pérdida de energía o esperanza.

¿Qué ocurre con las necesidades relacionales en la familia durante la adolescencia?

Desde el nacimiento, la familia habrá sido un lugar privilegiado para satisfacer las necesidades relacionales de todos sus miembros y, especialmente, las de los menores.

Al llegar a la adolescencia y teniendo en cuenta los cambios que se dan tanto en los y las adolescentes como en la relación familiar, será útil reflexionar sobre cómo poder responder, en concreto y en la práctica, a cada una de estas necesidades, tanto de los adultos de la familia como de los hijos e hijas. De hecho, algunas de estas necesidades cobrarán una importancia especial en este momento de la vida de la familia.

Dado que, a pesar de que ya no son niños/as, los adultos seguimos siendo los responsables de atender a los hijos e hijas, comenzaremos por sugerir *algunas maneras en que los padres y madres pueden responder a las ocho necesidades relacionales de los y las adolescentes*.



1. La necesidad de seguridad

Es la experiencia de sentir que, aunque nos mostremos vulnerables (física o emocionalmente) frente a alguien, no seremos dañados, ni criticados, sino protegidos por la otra persona.

La adolescencia es una fase de creación y “puesta a prueba” de una nueva identidad y un momento en que probarán a desenvolverse más separadamente del padre y de la madre. Por lo tanto, necesitarán sentir que serán respetados por los adultos de la familia y que no tienen peligro de ser humillados o abandonados por ellos. Algunos ejemplos de frases de adolescentes en los que se refleja esta necesidad de seguridad cubierta:

“A mis padres no les gustan mis amigos pero los respetan”.

“He metido la pata muchas veces con mi madre pero siento que me sigue queriendo por encima de todo”.

“En casa tenemos broncas muy gordas pero no me insultan nunca”.

“Aunque haga las cosas a mi manera y no les guste, si les necesito, mis padres siempre están ahí”.

“Cuando tuve aquel año tan malo en el instituto, mi padre, con mucha calma pero muy serio, me dejó claro que no iba a permitir que abandonara los estudios. Respiré aliviado cuando vi que él no estaba tan agobiado como yo y que se encargaba de la situación”.

2. La necesidad de validación

Todos necesitamos experimentar que la otra persona considera que nuestra manera de pensar y sentir tiene sentido y es valiosa, simplemente porque es la nuestra, aunque no esté de acuerdo o le parezca rara; y que nuestro comportamiento tiene un significado aunque no siempre sea apropiado.

Los y las adolescentes necesitan que les valoremos por ser, por hacer, por pensar, por sentir, por ser diferentes, por crear, por expresar, por querer... incluso cuando se equivocan, cuando hacen cosas que no comprendemos o con las que no estamos de acuerdo.

En ocasiones se enfadarán o se preocuparán por situaciones a las que los adultos no daríamos demasiada importancia y necesitarán que sintonicemos con sus emociones y con su manera de experimentar ese momento: “a mí no me enfadaría tanto que un amigo anulara un plan pero entiendo que tú estás muy molesto”, “sí que estás preocupado por ese tema, ¿verdad?”, “¡veo que estás feliz con tu concierto de esta tarde! (aunque a mí no me gusta nada ese estilo de música) ¡que lo pases bien!”.

3. Necesidad de “depender”...

... de tener cerca a otras personas que puedan proporcionarnos orientación, protección, apoyo...

Los y las adolescentes necesitan contar con adultos significativos en los que confiar y de los que aprender, aunque a veces luchen contra esta necesidad y quieran sentirse autónomos. Será útil que permanezcamos a su lado, a la distancia que necesiten para estar disponibles cuando quieran y puedan apoyarse. Esta necesidad perdura también durante la vida adulta.

4. Necesidad de autodefinición

Se da cuando mostramos abiertamente quiénes somos (“esto es lo que soy, así soy yo, en esto no estoy de acuerdo, esto es lo que me gusta, ésta es mi opinión, esto es lo que pienso...”) y recibimos reconocimiento y aceptación por parte de la otra persona.

Es una de las necesidades características de la adolescencia, que se refleja en su habitación, su ropa, su peinado, su apariencia física, sus opciones académicas, sus actividades lúdicas y deportivas, sus horarios, la elección de sus amigos, la petición a los progenitores para revisar y cambiar las normas familiares... La oposición y la rebeldía (que implican un “esto no lo quiero, no me gusta...”) también les sirve para definirse a sí mismos, para diferenciarse de los padres, para cubrir esta necesidad de autodefinición, Necesitarán que valoremos este esfuerzo por ir creando su propia identidad: “yo soy éste/a”.

5. Necesidad de hacer impacto

Todas las personas necesitamos sentir que conseguimos atraer el interés y la atención de los demás, provocando un cambio en su comportamiento, en su afecto... Que aquello que decimos, hacemos, pedimos... es escuchado, tenido en cuenta y tomado en consideración.

Tener sintonía con la necesidad de impacto de nuestros hijos e hijas supone escuchar cuando están **tristes** y ofrecerles consuelo, proporcionarles seguridad afectiva cuando están **asustados/as**, alegrarnos cuando ellos y ellas están **contentos**, y tomarles en serio cuando están **enfadados/as** ("ya veo que no te gustó que te criticara delante de tus amigos, procuraré no hacerlo en otra ocasión").

Si no cubrimos de manera sana esta necesidad de los y las adolescentes, corremos el riesgo de que intenten cubrirla "a las malas", con conductas problemáticas: cuando suspenden, incumplen los horarios, utilizan un lenguaje brusco... ¡ciertamente consiguen impactarnos! Tengamos cuidado con no reforzar estas conductas prestándoles más atención que cuando se comportan de manera saludable.

6. Necesidad de experiencia compartida

Es el deseo de estar con otra persona que puede saber de lo que le hablo porque ha tenido una experiencia parecida y puede ponerse "en mi piel".

Con frecuencia, va a ser en el grupo de iguales donde los y las adolescentes compartan sus experiencias, lo que les preocupa, lo que les ilusiona, lo que temen, lo que les confunde, lo que sueñan, sus dudas... Ser adolescentes es, en parte, estar en tierra de nadie: ni son niños/as ni son adultos, y por eso será tan necesario para ellos y ellas sentirse cerca de compañeros/as que pueden entenderles porque están viviendo un momento parecido.

7. Necesidad de que la otra persona tome la iniciativa

"Un amigo me llama para interesarse porque sabe que hoy he tenido un examen importante; me invita a un concierto que sabe que me interesa; se ofrece a acompañarme a la academia porque no sé el camino; me llama desde el pueblo para saber de mí porque hace mucho que no nos vemos...". Cuando es la otra persona la que se acerca a nosotros/as en primer lugar, sin tener que pedirlo previamente, sentimos que nuestra relación es importante para ella. Cuando esta necesidad está cubierta, la relación se vuelve más intensa, íntima y satisfactoria.



En la medida en que los padres y madres somos referentes para los y las adolescentes, necesitarán que tomemos la iniciativa y tengamos detalles con ellos/as, o les preguntemos por sus cosas o, incluso, demos el primer paso para reconciliarnos después de un conflicto entre nosotros/as.

«Harremanetako beharrianak pertsonen arteko kontaktuaren berariazko beharrianak dira. Ez dira bizitzeko oinarrizko beharrianak, adibidez janaria, airea edo tenperatura egokia, baina bizi-kalitatea eta "norbera-harremanetan" zentzua sendotzen duten ezinbesteko elementuak dira» (Richard Erskine).

Definizio horren inguruan idatzi da artikulu hau: zelan uztartu gurasoak garen heinean dauzkagun beharrianak eta gure seme-alaba nerabeen beharrianak, zer dagokigun gure gain hartzea, zer espero dezakegun eurak ez egitea...



8. Necesidad de expresar afecto

Que tenemos necesidad de recibir afecto de las demás personas es algo sobre lo que hemos escuchado y conocemos por experiencia propia. No es tan habitual que subrayemos la necesidad de DAR afecto.

En nuestras relaciones cotidianas, en ocasiones tendremos el impulso de acercarnos afectivamente a un hijo, de agradecerle a alguien por algo que ha hecho por nosotros/as, de hacerle saber a un familiar lo agradable que nos resulta pasar la tarde juntos, llamar por teléfono a nuestra hija porque la echamos de menos, preparar una sorpresa para cuando un hermano vuelve a casa después de un tiempo fuera, ayudar a nuestra hija a preparar su fiesta de cumpleaños...

También los hijos e hijas tendrán en ocasiones esta necesidad, aunque no la expresen habitualmente porque, en la adolescencia, "estas cosas" suelen producir vergüenza. Para no perdernos la satisfacción que nos supone recibir afecto de nuestros hijos e hijas adolescentes, será útil que aprendamos a "descifrar" su lenguaje (porque pueden estar expresándonoslo en un código que no siempre interpretamos): puede que no nos expresen afecto con un abrazo pero un día preparen el desayuno, quieran acompañarnos a algún sitio o hagan el esfuerzo de buscarnos ese CD que nos interesa y no encontramos en ninguna tienda.


¿Y cómo hacemos los padres y madres con nuestras necesidades?

Después de haber desmenuzado las ocho necesidades relacionales pensando en los y las adolescentes, vamos a reflexionar también sobre **cómo tener en cuenta y atender a estas mismas necesidades en nuestra vida como padres, madres y adultos**. Sería muy agradable recibir por parte de nuestros hijos e hijas adolescentes la satisfacción de algunas de estas necesidades... pero ellos y ellas estarán volcados en vivir su propio proceso (que es lo que les corresponde hacer) y nos sentiremos frustrados si lo esperamos de ellos y ellas.

Así que podemos tomar cada una de estas necesidades y hacer una pequeña valoración sobre:

- ¿Cuáles de estas necesidades son más importantes para mí en este momento de mi vida y en qué ámbitos?
- ¿Cuáles de ellas las siento suficientemente cubiertas? (y como la estrategia que uso para ello me funciona, continuar en la misma línea).
- ¿En cuáles de ellas me gustaría recibir más porque siento que no las tengo suficientemente satisfechas?
- ¿Con qué persona o con qué grupos podría entrar en relación (o intensificar esta relación) para conseguirlo?

Podemos pasar revista a nuestra pareja, nuestros familiares, nuestros compañeros/as de estudios o de trabajo, nuestros amigos/as, personas conocidas en alguna actividad en la que participemos, vecinos/as, otros padres y madres de nuestro entorno... y probablemente encontremos personas con las que poder intercambiar "vitaminas" y sentirnos más satisfechos/as. ¡La tarea de educar y satisfacer necesidades de los y las adolescentes requiere una gran energía por lo que procuremos estar lo más "alimentados/as y sanos/as" posible!

Yarima Etxeberria Ibáñez  Psicóloga -
Psicoterapeuta

Feli Pérez de Onraita Ortiz  Pedagoga -
Psicoterapeuta