

pagado de su propia rectitud y dogmático en sus actitudes; o si se impone normas imposibles de cumplir.

d) Ira

Los factores que estimulan con más fuerza a la ira en la adolescencia son sociales, o sea que tienen que ver con la gente. Los objetos y situaciones son mucho menos importantes, como estimulantes del enojo, tanto en cantidad como en intensidad. Las causas más comunes de la ira entre estudiantes de los ciclos inferior y superior de la enseñanza secundaria son: las burlas, el trato injusto, que un hermano se apodere de sus cosas o les imponga su voluntad, que se les mienta, que se los mande, que se les dirijan observaciones sarcásticas o que sus asuntos no anden bien. Entre los estudiantes universitarios, las causas sociales de la ira incluyen la frustración de sus derechos (v.g. las acusaciones injustas), los comentarios insultantes o sarcásticos, el consejo no deseado, las contradicciones, las burlas e imposiciones de autoridad y el hecho de no ser invitados a una fiesta.

Aparte de las causas sociales, la ira puede presentarse como consecuencia de la interrupción de actividades habituales (como el estudio y el sueño), el fracaso en actividades emprendidas y los proyectos frustrados. El desbaratamiento de algún curso de acción que implica la reafirmación de la personalidad lleva invariablemente a la ira. Los muchachos se encolerizan con más frecuencia que las muchachas por cosas que no funcionan como quisieran y por su propia ineptitud. A las muchachas, por su parte, las enfurece más la gente y las situaciones sociales. Esta diferencia se debe, por lo menos en parte, a que las chicas disfrutaban de menos libertad que los varones y a que más a menudo la gente frustra sus deseos de hacer lo que quieren.

En todo el transcurso de la adolescencia, el número y la gravedad de las manifestaciones coléricas dependen no tanto de la edad y del sexo del individuo como del ambiente en el cual vive y se desenvuelve. A un mayor índice de frustración ambiental corresponden mayores y más frecuentes accesos de ira.

Estallidos temperamentales semejantes a los que se desatan en la infancia, son bastante comunes en la primera adolescencia. Dominado por la ira, el joven adolescente arremete a puntapiés contra objetos o los arroja en derredor, golpea el suelo con sus pies, abandona el lugar dando un portazo, se niega a hablar y se encierra en su cuarto hasta que su enojo se

apacigua. Muchas muchachas, en la pubertad o en la primera parte de la adolescencia, estallan en lágrimas cuando se encolerizan. La mayoría de los adolescentes sabe, según lo señaló Zander, que por lo general las expresiones de sentimientos hostiles "son ocultadas por las personas bien educadas", de manera que aquéllos después de pasar por un arranque de ira, se sienten confundidos y avergonzados. Como consecuencia, la riña y otras modalidades agresivas de conducta son remplazadas gradualmente por pautas más maduras.

El adolescente mayor se vale de ataques verbales en sustitución de las agresiones físicas que fueron su norma. Pone motes ofensivos, jura y descarga crueles sarcasmos. Trata de tomarse revancha rebajando y ridiculizando. Siempre que es posible humilla a su adversario por todos los medios a su alcance. La energía emocional que podría utilizarse para el ataque físico contra otros se consume en el ir y venir por el piso, en la inquietud o en un ejercicio arduo. En lugar de liberar inmediatamente la tensión emocional, el adolescente airado aprende a refrenar sus respuestas francas y a reservarlas para el momento en que serán más contundentes.

El grado de duración del enojo en el adolescente depende de su edad y de su forma de manejar la ira. En el de mayor edad la ira tiende a perdurar no porque sea de naturaleza más grave sino porque él ha aprendido a suprimir su expresión. Como consecuencia, la ira queda latente y asume la modalidad del humor huraño. Esto es especialmente cierto en las chicas, que aprenden a controlar la manifestación colérica a la de ganar la aprobación social, y en individuos de ambos sexos que fueron preparados mediante métodos autoritarios estrictos o que tienen la convicción religiosa de que se debe ofrecer la otra mejilla.

e) Frustraciones

Las frustraciones son una respuesta a la interferencia en la satisfacción de alguna necesidad. Pueden resultar de la privación que surge del medio o de la incapacidad del individuo para alcanzar un objetivo en razón de su propia insuficiencia. Las frustraciones son acompañadas de sentimientos de impotencia; esto da lugar a una forma de la ira que puede ser leve o excesiva. Si bien tanto los disgustos como las frustraciones son modalidades de ira, ambos se diferencian por lo siguiente: los disgustos aparecen generalmente como consecuencia de situaciones

sociales, en tanto que muchas frustraciones se deben a la propia ineptitud del individuo.

Entre las frustraciones más comunes se encuentran: físico no apropiado al sexo o carente de atractivos, salud deficiente que limita la participación en las actividades del grupo de pares, dinero insuficiente para tomar parte en los intereses del mismo grupo, rasgos de la personalidad que interfieren en la aceptación social y falta de capacidad para lograr objetivos establecidos por el mismo individuo. La mayor parte de estos obstáculos al éxito se origina en los mismos adolescentes. Los conflictos con los padres, la falta de técnicas sociales y los conflictos con las normas familiares (derivaciones ambientales en su totalidad) son fuentes de frustración menos frecuentes.

Si bien la mayoría de las frustraciones se acompaña de cierto grado de ira, otras reacciones son

comunes. A este respecto, véase el Recuadro 4.

La manera de percibir una situación influirá sobre la reacción del adolescente frente a ella. Si descubre que las personas que detentan la autoridad - sean éstas sus padres o sus profesores- resultan una fuente de frustración, pongamos por caso, verá en cualquier individuo, aunque fuese éste un compañero seleccionado para cumplir una función dirigente, una amenaza posible. En consecuencia, reaccionará con más agresividad que si sus experiencias pasadas hubiesen matizado más favorablemente sus percepciones actuales. De manera general, el adolescente que ha logrado un buen ajuste tiende a percibir las situaciones con realismo y exactitud, y no se siente en consecuencia tan aprensivo respecto de nuevas situaciones como el adolescente cuya adaptación es deficiente.

Recuadro 4: Reacciones adolescentes comunes frente a la frustración

Agresión

La agresión puede ser "extrapunitiva" (hacia otros) en forma abiertamente físicas o verbales, o "intropunitiva" (hacia sí mismo), por lo general en forma verbal.

Desplazamiento de la ira

Dado que la agresión extrapunitiva suscita reacciones sociales desfavorables, a menudo los adolescentes descargan su ira sobre una víctima inocente -uno de sus padres, un profesor, un representante de la autoridad- por medio de ataques verbales a espaldas de la víctima.

Retraimiento

Los adolescentes que consideran que poco pueden hacer para modificar una situación que les acarrea frustración se retraen al mundo de los sueños diurnos o a una enfermedad imaginaria.

Regresión

En lugar de luchar contra una situación que los frustra, muchas veces los adolescentes regresan a otras que satisficieran sus necesidades en otro tiempo (como en el caso de los muchachos incapaces de integrarse a un equipo de la escuela secundaria que vuelven a practicar los deportes en los que ha habían tenido cierto éxito).

Conducta constructiva o reexamen de objetivos

Las frustraciones pueden incitar a los adolescentes a realizar un mayor esfuerzo o a rebajar sus aspiraciones.

f) Celos

Los celos aparecen cuando una persona se siente insegura o temerosa de que su posición en el grupo, o en el afecto de alguien importante para ella, esté amenazada. El estímulo para los celos siempre es de origen social. La fuente puede ser cualquier situación que involucre a personas por las cuales el individuo siente un afecto profundo o cuya atención y aceptación anhela. Así es que en los celos hay dos fuertes elementos emocionales: el miedo y la ira. Que el temor a perder la posición sea más poderoso que la cólera dependerá de la situación.

Los estímulos que dan lugar a los celos en la adolescencia están completamente individualizados. Dependen en gran medida de lo que hace que una persona se sienta insegura y, a su vez, el grado de inseguridad depende del valor que la persona atribuya a las relaciones con determinada gente. A medida que el adolescente se hace mayor, las amenazas a su seguridad provienen más de las relaciones establecidas fuera del hogar que de las hogareñas. En consecuencia, en la adolescencia final los celos entre hermanos son menos comunes que los celos entre compañeros.

Durante la adolescencia los celos que provoca un hermano menor se deben en gran parte a que a éste se le conceden privilegios a una edad más temprana que aquélla en que se le concedieron al adolescente o, a que a veces los padres parecen favorecer a ese hermano. Si la independencia que acompaña a los privilegios no significara tanto para él, tendría menos motivos para estar celoso.

El gran valor que se atribuye a la aceptación social constituye el fundamento de buena parte de los celos que el adolescente experimenta fuera de su hogar. Tiene celos de los compañeros que son más populares que él. Cuanto menos seguro se siente en sus relaciones sociales con el grupo de pares, mayores probabilidades hay de que esté celoso de aquellos cuya aceptación social parece segura.

La curva de las reacciones celosas muestra normalmente dos picos: el primero ocurre durante los años preescolares y el segundo en la adolescencia. Entre las muchachas, los celos tienden a ser más fuertes en los años preescolares; entre los varones, esto sucede en la adolescencia. Los celos del adolescente alcanzan por lo general su punto máximo durante los años en que las citas con el otro sexo adquieren importancia. Estos encuentros son una nueva experiencia y el adolescente se siente inseguro

de su capacidad para enfrentarse con los problemas que suscitan. Además, el gran valor social que se atribuye a la popularidad con el sexo opuesto hace que el adolescente sienta celos de compañeros que tienen más éxito que él en este campo. Por ejemplo, es posible que una chica esté en extremo celosa de una compañera que se cita con muchachos considerados "las grandes ruedas que mueven la clase" o de la que formalice un noviazgo antes que ella. Los muchachos se muestran menos celosos que las muchachas en las situaciones derivadas de citas. Pero el valor prestigioso atribuido a las hazañas deportivas o a la aceptación en la universidad "adecuada" es mayor en los varones. Por consiguiente, cuando éstos celan a sus pares lo hacen por lo general en áreas de conducta estrictamente "masculinas".

La reacción celosa típica del adolescente es verbal. En lugar de emprender un ataque físico contra quien lo pone celoso, lo habitual es que reaccione por medio del lenguaje. Esta reacción sustituta asume muchas formas, de las cuales las más comunes son el sarcasmo, el ridículo y la alusión despreciativa al individuo cuando no está presente para defenderse. Una forma más sutil de ataque verbal es la de hacer comentarios despectivos respecto de las cualidades (ya se trate de la capacidad atlética, de la apariencia o de la inteligencia) de alguien en quien el adolescente percibe una amenaza. Por medio de tales observaciones, el celoso espera reducir la amenaza a su propia posición dentro del grupo. La regresión a formas anteriores de conducta es mucho menos común entre adolescentes que entre niños. No obstante, las jóvenes emocionalmente inmaduras pueden gimotear o chillar cuando las invaden los celos, en tanto que es posible que los varones inmaduros procedan a atacar físicamente a sus rivales.

g) Envidia

La envidia es similar a los celos en cuanto a que es una emoción dirigida hacia un individuo. Sin embargo, difiere de ellos en un aspecto importante. No es el individuo en sí quien estimula la envidia, sino sus "posesiones materiales". Por ejemplo, una adolescente puede sentir envidia de una compañera cuyos vestidos y cuyo hogar sean superiores a los suyos. Este sentimiento de envidia la hace reaccionar casi de la misma manera que si estuviera airada o celosa. En realidad, la envidia es sinónimo de codicia.

Cada año, a medida que su edad aumenta, el niño se va dando cuenta cada vez más de la importancia que tienen las posesiones materiales para la aceptación

social. Para el joven adolescente son símbolos de status, o sea indican su posición en el grupo social.

Se hace consciente de que las posesiones materiales no sólo le otorgan prestigio a los ojos de los demás sino que son esenciales para la aceptación social. Cuanto mejores sean las posesiones materiales, tanto mayor será su prestigio y tanto mayores las posibilidades de aceptación.

Si bien la envidia puede expresarse según distintas pautas de conducta la reacción típica del adolescente es verbal. El joven envidioso dirá a quienes cuyos bienes codician que son muy "afortunados" y a menudo les sugerirá, solapada o abiertamente, que compartan sus posesiones con él arguyendo que sus padres son demasiado pobres o "demasiado tacaños" para concederle las cosas que anhela. Muchas veces el envidioso tratará de menospreciar el valor de las posesiones ajenas o aun ridiculizarlas como forma de compensar su falta. Esta actitud de descrédito ayuda al adolescente a dominar el enojo que siente cuando se da cuenta de que otros tienen más que él.

h) Afecto

El afecto es un estado emocional placentero de intensidad relativamente leve; es una tierna afición a una persona, a un animal o un objeto. Si bien en general el término se emplea como sinónimo de "amor", difiere de éste en que, primero, el amor es un estado emocional más fuerte; segundo, el amor se dirige normalmente hacia un miembro del sexo opuesto, y tercero, el amor tiene componentes de deseo sexual. El afecto puede dirigirse hacia personas del otro sexo, pero no contiene elementos del deseo sexual ni tiene intensidad del amor.

Los afectos se estructuran a través de asociaciones placenteras; no son innatos. Las personas tienden a gustar de quienes gustan de ellas y de quienes son amistosos con ellas. No es probable que una emoción agradable se asocie con personas indiferentes, inamistosas y hostiles. Dado que la delicada afición a otro individuo nace de experiencias gratas, se desarrolla entre ambas partes una afición recíproca; esto conduce a asociaciones placenteras que suben de grado y, como consecuencia, el afecto crece con el tiempo; cuanta más asociaciones placenteras tenga un individuo en relación con otro, tanto mayores el afecto que le guarda y que demuestra en su conducta.

Los estímulos que suscitan el afecto en la

adolescencia difieren de los que actúan en la infancia por lo siguiente:

Primero, en la infancia el afecto es despertado por personas, objetos (como los juguetes) y animales domésticos. En la adolescencia es suscitado primordialmente por personas, raras veces por objetos inanimados y sólo en ocasiones por animales (en especial por animales domésticos).

Segundo, los estímulos que generan el afecto en la adolescencia tienen un efecto más intenso, o sea que es característico que el gusto que siente el adolescente por otros sea mucho más fuerte que el del niño.

Tercero, los estímulos que despiertan el afecto en los niños se encuentran casi siempre dentro de la familia; la madre, en particular, es una fuente de estímulos afectivos. En la adolescencia, los compañeros o personas adultas ajenas al hogar resultan los estímulos más comunes para las respuestas afectivas. Si el joven tiene pocos amigos íntimos, es probable que concentre su afecto en algún héroe real o imaginario.

Es característico que el adolescente demuestre su afecto mediante el deseo de estar con la persona que lo origina, por medio de pequeños favores hechos con la esperanza de complacerla y observando y escuchando con atención extática todo lo que hace y dice. Además es tolerante y leal con el objeto de su afecto. Por ejemplo, defenderá a un amigo íntimo por un hecho que condenaría si fuese cometido por una persona que le es indiferente.

A diferencia del niño, el adolescente se abstiene del contacto físico en público con la persona por quien siente afecto. Esta restricción se debe al temor de que su actitud ocasione la desaprobación social o el ridículo. Incluso un beso convencional a manera de saludo causa gran embarazo al adolescente si sabe que otros observan la escena. Además del temor a la desaprobación social está el miedo al rechazo; el adolescente "se pone a cubierto" y evita toda conducta que puede interferir en la relación amistosa que ya ha establecido.

i) Felicidad

Contrariamente a la mayoría de las emociones que acabamos de tratar, la felicidad es algo generalizado más que específico. Es un estado de bienestar y de satisfacción placentera (o sea lo opuesto

a la ira, al miedo, a los celos o a la envidia, todos los cuales conducen a la insatisfacción). En su forma más leve, la felicidad concluye en un estado de "euforia", en un a sensación de bienestar o de animación, en su forma más intensa se la conoce como "júbilo", estado en el cual el individuo pareciera "andar sobre las nubes".

La felicidad es influida en gran medida por el estado físico general del individuo, si bien la buena salud por sí sola no es suficiente para hacer que el adolescente se sienta feliz ni desempeña una función tan importante en su felicidad como en la del niño.

3. EFECTOS DE LAS EMOCIONES SOBRE LA ADAPTACIÓN ADOLESCENTE

Toda vívida experiencia acompañada de una emoción intensa puede ejercer una influencia profunda sobre las actitudes, los valores y el comportamiento futuro del individuo. La incidencia puede ser favorable o desfavorable, lo que depende de la emoción suscitada, de su intensidad, de la experiencia anterior con esa emoción y de la preparación que se tenga para asumirla. En general, cuanto más agradable es la emoción, tanto más favorable es su efecto. Las consecuencias desfavorables de las emociones desagradables pueden ser tan destructivas que es necesario que éstas sean controladas si se espera que el individuo logre buenos ajustes personales y sociales. En el recuadro 6 se describen los efectos favorables y desfavorables de las emociones sobre la adaptación.

La continua tensión emocional, que deriva de la inadecuación personal o de condiciones ambientales deficientes, mantiene al adolescente excitado y dispuesto a responder excesivamente frente a cualquier situación. Se convierte en un ser neurótico, molesto e ineficaz. Con el tiempo, la tensión emocional puede acarrear una salud deficiente tanto en lo físico como en lo mental.

4. EL CONTROL EMOCIONAL

Dado que las consecuencias desfavorables de las emociones tienen un peso mucho mayor que las favorables, es obvio que, si no se las controla, las emociones pueden producir un impacto penetrante y destructivo. Por fortuna, los hábitos emocionales son aún muy inestables durante la adolescencia y se prestan más al cambio en este período que en los años posteriores.

El "control emocional" no significa represión ni eliminación. Significa aprender a encarar una situación con una actitud racional, responder a ella con la mente tanto como con las emociones y a obviar

la interpretación de las situaciones de manera que susciten exageradas reacciones emocionales. Este es el control de los aspectos mentales de un estado emocional. Además, control emocional quiere decir enfrenar el desborde o la expresión verbal de las emociones. Llegar a controlarlas es una indicación de madurez emocional.

a) Efectos del control emocional

Es cierto que el solo mantenimiento bajo control de las emociones no es prueba de madurez en esta área. Las emociones deben ser controladas de modo de obtener la aprobación social y, al mismo tiempo, de producir el menor daño posible, físico o psicológico, a la persona misma. El control emocional sano, como lo explicó Jourard, requiere una conducta "que producirá ciertas consecuencias valiosas. Esto significa liberarse de tensiones indeseadas, o adquirir las deseadas, y mantener y realzar otros valores. Estos comprenden... el respeto de sí mismo, el trabajo propio, las amistades, etc." Por el contrario, el control emocional nocivo ocurre cuando una persona "no responde emocionalmente a lo que se supone o se espera de ella y cuando su conducta, provocada por su estado emocional, pone en peligro su salud, su seguridad, su posición o cualquier otra cosa que él o la sociedad consideren importantes".

Dos criterios determinan si el control cuenta con la aprobación de la sociedad: primero, las reacciones sociales a la conducta del individuo, y segundo, las consecuencias del control emocional sobre su bienestar físico y psicológico. Si las reacciones sociales a su control emocional son satisfactorias, se cumple el primer criterio. Pero esto no basta. Si el control se realiza de tal manera que el individuo se vuelve nervioso, impaciente e irritable, dañará su constitución física y psicológica y, con el transcurso del tiempo, afectará sus relaciones sociales. Si bien la persona puede ser juzgada más favorablemente por el grupo social cuando controla las francas expresiones de su enojo que cuando les da rienda suelta, también es cierto que esa persona siente fatiga, vergüenza y culpa o se siente martirizada, porque tras haber sido objeto de una afrenta no se le permitió desquitarse.

Si bien ciertas personas que sufren de ansiedad y depresión pueden controlar estos estados emocionales desfavorables mediante el alcohol o los tranquilizantes, estos son sólo recursos temporarios que, por lo tanto, no pueden considerarse como formas deseables para gobernar las emociones. Lo cierto es que una vez que estos recursos dejan de tener efecto se produce la vuelta a los estados emocionales. Además, cuando se los usa continuamente, su cantidad ha de incrementarse para obtener los resultados

deseados; esto con el correr del tiempo, conduce a la dependencia habitual que es característica del adicto.

5. CÓMO SE LOGRA EL CONTROL EMOCIONAL

El adolescente necesita una guía para aprender a evitar parte del daño que proviene del "embotellamiento" de la energía emocional. Jourard sugirió dos reglas que pueden ayudar siempre que se las utilice juntas. La primera consiste en admitir que uno experimenta la emoción que trata de controlar, y la segunda en someter los aspectos cognoscitivos o

mentales de la respuesta emocional a la prueba de la realidad.

Si el adolescente está celoso, por ejemplo, debe reconocer ante sí mismo tal estado aun cuando lo haya ocultado tan bien que otros no lo sospechen. Luego debe someter sus celos a la prueba de la realidad, o sea que ha de verlos objetivamente, sin predisposición alguna, para apreciar si se justifican, si tiene alguna razón para estar celoso y si puede lograr la atención y el afecto que anhela por otros medios que no sean el ataque, directo o indirecto, a la persona que motiva su estado.

Recuadro 7: Expresiones indirectas comunes de las emociones controladas

Estados de ánimo

Se trata de estados mentales inducidos en los cuales las emociones controladas pierden gradualmente parte de su intensidad original. Si la energía emocional contenida se hace demasiado poderosa para que el adolescente la controle, éste estallará respondiendo con exageración a un estímulo que de manera normal sólo justificaría una reacción benigna. Si ningún otro estímulo refuerza el estado de ánimo, éste se desvanecerá con el tiempo.

Desplazamiento

Para evitar la desaprobación social, el adolescente puede desplazar su reacción emocional desde el estímulo que la suscitó hacia una persona, un animal o un objeto ajenos al caso. Es posible que racionalice el desplazamiento con una excusa que parezca admisible o disimulándolo por medios ingeniosos.

Escape

Muchas veces se emplean los sueños diurnos, la identificación con personajes popularizados en medios masivo o en la invalidez imaginaria para huir de situaciones que suscitan emociones. En cualquiera de estos casos el adolescente puede descargar su energía emocional contenida sin temor a la desaprobación social.

Sublimación

La energía emocional reprimida puede hallar una salida por canales aceptados por la sociedad, tales como competencias atléticas o el buen desempeño en los estudios.