



Como lidar com emoções difíceis na adolescência - um guia prático para os pais

A adolescência é uma fase com muitos desafios para adolescentes, pais e famílias. É um período de transformação, de reboição interno e confusão, medos e paradoxos. É também um momento único no desenvolvimento da pessoa, que pede proximidade relacional, mas também separação e crescimento individual. Neste artigo, vamos falar como o mundo do adolescente virou do avesso em tempos de pandemia e como os pais podem responder aos desafios actuais.

Na minha prática clínica, tenho visto sobretudo jovens a lutar contra a falta de espaço na família, não só pelo facto de estarem todos confinados a quatro paredes, mas também pela falta de espaço para crescerem sozinhos. Os encontros e as conversas com os amigos estão limitados a um ecrã e a necessidade de isolamento social nas escolas não permite tanta proximidade.

Os pais, por outro lado, trazem o mundo às costas e têm de assumir cada vez mais tarefas e responsabilidades. Esta é também uma altura de muita incerteza e preocupação para todos os pais, e tudo isto rouba-lhes o tempo, mas sobretudo a disponibilidade emocional para lidar com os desafios da adolescência. Estar emocionalmente disponível significa dispor de tempo e atenção em momentos difíceis e ser capaz de identificar, interpretar e comunicar com os filhos sobre emoções.

A tristeza, o medo e a raiva são emoções comuns em todas as fases da vida. Na infância é mais fácil identificar estas emoções - quando as crianças estão tristes, choram intensamente, ou quando se zangam, fazem uma grande birra. Os pais respondem quase intuitivamente a estas emoções: o choro pede um aconchego, a birra exige limites e regras.

Na adolescência, por outro lado, é mais difícil decifrar emoções porque estas tornam-se mais complexas e manifestam-se de forma mais subtil e sofisticada. A tristeza, por exemplo, pode manifestar-se através da desilusão, a sensação de fracasso e de querer desistir, ou a

solidão. O medo do escuro já não existe e agora há o medo de não pertencer ao grupo, ou o medo de ser julgado ou ridicularizado. À medida também que há mais maturidade cognitiva e emocional, os adolescentes comunicam não só através de palavras, mas através de recursos da linguagem como a ironia e o sarcasmo, ou de linguagem não verbal, como gestos, expressões faciais, ou o tom de voz.

Para muitos pais, o mundo emocional do adolescente é um enigma e, às vezes, é mais fácil pensar que não há nada a fazer porque esta jornada de tempestades e tormentos vai passar. É claro que a maioria das dificuldades na adolescência é passageira, mas é tão mais fácil atravessar a tempestade com alguém ao nosso lado. E mais importante ainda, é estar atento a sinais mais problemáticos, como a depressão ou o risco de suicídio, para que os adolescentes não sofram sozinhos e procurem ajuda.

Na minha experiência clínica, há várias situações que geram conflito entre os pais e os adolescentes. A mais comum surge quando não há espaço na família para conversar sobre as dificuldades e os fracassos ou exprimir emoções difíceis, como a tristeza, o medo ou a raiva. Outras vezes, o conflito ocorre quando os pais ignoram as suas próprias emoções e a dos seus filhos, fazendo com que o adolescente se sinta incompreendido e se isole ainda mais. Por outro lado, alguns pais vivem o silêncio e o distanciamento do adolescente com tanta angústia que tentam aproximar-se no papel de amigo e deixam de exercer autoridade. Outras vezes ainda, os pais não toleram emoções difíceis ou o sofrimento do adolescente e apressam-se a resolver o problema, não dando tempo ao adolescente para processar emoções.

Como podem então os pais responder aos desafios da adolescência e criar laços mais fortes com os seus filhos? Numa altura em que as famílias estão mais juntas, mas não necessariamente mais próximas, fica aqui o convite para descobrir e lidar com emoções dos adolescentes em três simples passos.

1. Identifique e nomeie a emoção. Repare como as emoções se expressam, seja pelos comportamentos, palavras ou linguagem não verbal. A tristeza pode expressar-se através do choro ou do isolamento; a raiva pode manifestar-se através da irritabilidade ou o mau humor; o medo pode levar à rejeição e ao evitamento. A seguir, dar nome à emoção ajuda os adolescentes e os pais a perceberem melhor a experiência e a escolher o apoio adequado.

2. Demonstre que compreende a emoção e ofereça apoio emocional. Use empatia para demonstrar que compreende o que o adolescente está a sentir, dizendo por exemplo: “Imagino que te sintas magoado porque os teus amigos não te convidaram...” ou “Se eu estivesse nessa situação, também teria medo porque...”, “Percebo que estejas zangado comigo por não te deixar ver mais televisão...”. Ao oferecer apoio emocional, lembre-se que cada

emoção necessita de uma resposta específica: na tristeza, precisamos de conforto (um abraço, um aconchego, uma palavra amiga); quando temos medo, precisamos de aceitação e ajuda para enfrentar e superar o medo; e quando dominados pela raiva, precisamos de espaço para acalmar e poder reflectir e conversar mais tarde.

3. Ajude a encontrar soluções e ofereça apoio prático. Partilhe ideias, converse com o adolescente sobre possíveis soluções e ofereça apoio mais prático. Alguns exemplos incluem: usar a distração (ir ao cinema, dar um passeio, ouvir música), ensinar estratégias, estabelecer regras e limites, ou ajudar o adolescente a expor-se gradualmente à situação que causa medo.

Em resumo, na resposta a emoções difíceis, é importante primeiro atender à emoção, depois oferecer apoio emocional e só a seguir apoio prático. Às vezes pode ser tentador saltar uma etapa ou desistir quando o adolescente parece não reagir como esperávamos. Lembre-se, no entanto, que a jornada de ser pai é tão difícil como a jornada de ser adolescente, e que o caminho se faz com um passo de cada vez.

Nota: Este artigo foi gentilmente cedido ao Psiquilibrios pela sua autora, Ana Macedo Pimenta

22 de Novembro 2020

Categoria: Terapia Familiar e Emoções

Autora: Ana Macedo Pimenta

Bio: Ana Macedo Pimenta (PhD) é Terapeuta Familiar em Londres, no Reino Unido, onde reside há mais de 12 anos. Actualmente trabalha numa clínica especializada em perturbações alimentares, com pais e famílias de crianças e adolescentes. Tem um blogue escrito em português e inglês sobre Terapia Familiar: anamacedopimenta.com.



