

JAVIER URRRA

PRIMEROS AUXILIOS
EMOCIONALES

PARA NIÑOS Y
ADOLESCENTES

GUÍA PARA PADRES



Índice

Dedicatoria

Cita

Agradecimientos

Consejos

Introducción

¿Para qué?

¿Por qué es necesario este libro?

Huyendo de su propia sombra

Tipología de conductas, carencias y defectos

Aspectos conflictivos (o que les afectan) de niños y jóvenes

Esos temas de infancia de los que no se habla

PRIMERA PARTE

1. El origen del sufrimiento a cualquier edad
 - Salud mental
 - TDAH (trastorno por déficit de atención con hiperactividad)
 - Adicciones
 - ¿Cómo se perciben los riesgos?
2. Activadores de problemas que afectan a niños y jóvenes
 - Padres / Familia
 - Educación y ocio
 - Valores éticos y morales
 - Sentimientos y emociones
 - Los otros
 - El lenguaje
 - El consumismo
 - Las vivencias
 - ¿Vacunas contra la violencia?
 - Lo importante son las habilidades
3. La violencia como forma de conducta
4. El acoso
 - Novatadas
 - Acoso en la red (ciberbullying)
5. La violencia de hijos a padres. Aún hay esperanza
6. La violencia de género entre jóvenes. La vacuna necesaria
7. Fanáticos e inmisericordes
8. Pederastas. En parada emocional
 - «Disculpen, no lo volveré a hacer»
 - Afrontar la maldad: un dilema ético
 - Alegaciones
 - El riesgo de reincidencia del agresor sexual
9. Dolor infinito

Del dolor físico al sufrimiento metafísico
Mirando al retrovisor existencial
El suicidio, verdades y certezas
Suicidio infanto-juvenil

SEGUNDA PARTE

10. Educación emocional
11. Fortalezas personales para afrontar la duda, la incertidumbre, el conflicto, la ruptura...
Desarrollemos en los niños fortalezas personales
12. Perdonar, perdonarse, dejarse perdonar
13. Los pensamientos de hoy son el guion de mañana

TERCERA PARTE

14. Instrumentos. Indicadores de riesgo en niños y adolescentes (InRi)
Pensamientos que han de alertar a los adultos
Sentimientos que han de alertar a los adultos
Conductas que han de alertar a los adultos
Antídotos

ANEXOS

- I. Actualizaciones de los derechos y responsabilidades de los menores. Respuestas a distintas preguntas
- II. Enseñanza esencial
- III. Pistas para entender el mundo y disfrutar
- IV. Competencias necesarias para alcanzar una correcta socialización
- V. Taller del perdón y el olvido. Temas para trabajar y debatir
- VI. Juego: «Pierde el que no sabe lo que siente el otro»
- VII. ¿Qué quieres hacer con tu vida?
- VIII. La violencia en las artes
- IX. Direcciones de interés
- X. Recursos educativos para trabajar la violencia

Notas

Créditos

Dedicado a usted por estar ahí.

*Una sonrisa rota.
Una lágrima que brota sin saber por qué.
Un rictus de tristeza.
Una mirada perdida.
Unas manos huérfanas.
¡Cuánto dolor, inocente víctima de un
inmisericorde agresor
y de un cobarde que calla!*

JAVIER URRRA

Agradecimientos

Quiero agradecer a tantos maestros y autores de los que algo he aprendido y a los que nunca podré dar las gracias.

OBSERVEMOS conductas agresivas, disociales, violentas.
DESCRIBAMOS carencias y defectos asociados.
ANALICEMOS causas. Desandemos las psichistorias.
DETECTEMOS errores y déficits evolutivos.
RELACIONEMOS factores individuales y sociales.
ELABOREMOS pronósticos, más que diagnósticos.
INTERVENGAMOS intra, inter y supra personalmente.
EDUQUEMOS como vacuna, como antídoto.

EDUCAR = PREVENIR

Introducción

¿PARA QUÉ?

Los niños y jóvenes van a encontrarse en situaciones de riesgo y hemos de formarles para vadear esos torbellinos existenciales que podrían engullirlos, también de adultos.

Este es un libro eficaz, que se asienta en la realidad no siempre conocida por padres y profesores. Al terminar su lectura habrá aprendido mucho de las turbulencias emocionales que nuestros hijos o alumnos habrán de superar. No se queda en la descripción de situaciones hasta ahora desconocidas, sino que plantea con coherencia las pautas preventivas, las vacunas. Y si el problema está instaurado, la intervención, el antídoto. Los niños, los jóvenes, precisan de unos primeros auxilios emocionales; lea con atención, relea, subraye, tome nota y actúe en consecuencia. Tiene en su mano salvar la vida —al menos emocional— a alguien a quien usted quiere mucho, y que por su edad está indefenso.

¿POR QUÉ ES NECESARIO ESTE LIBRO?

Este libro busca ser útil como las vacunas, como la penicilina. Silenciosas, imprescindibles. Podemos y debemos legislar, imponer penas y sanciones, privar de libertad, pero lo esencial es prevenir. Hacerlo desde la autorregulación, la asunción de la responsabilidad por lo hecho y obviado, el reconocimiento de la propia libertad más allá de herencias y circunstancias.

Desamor, deslealtad, desahucios son algunos de los movimientos sísmicos que puede encontrar el ser humano, y situaciones de injusticia, de presión, de vulneración. Solo desde la educación y la conquista de la autoeducación, sus respuestas serán ponderadas, ajustadas.

Una vida de conflictos, de incomprensiones, de lucha de poder, de incertidumbres, subjetividades, exige autoconciencia, anticipación y autodomínio. Educar es más que informar, que transmitir conocimiento, es enseñar a vivir, a convivir.

Nos rodea la psicopatología social, la salud mental queda afectada por ese entrecuchar entre ofertas y realidades, entre aspiraciones y limitaciones, entre la conectividad y la íntima soledad. Cual sonámbulos avanzamos presurosos hacia nuestro fin.

Precisamos un sentido para el viaje de la vida, unas razones, un gusto por la existencia, un entender que hay que interiorizar y asumir los avatares, las conductas de los otros, que nos conforman en nosotros.

HUYENDO DE SU PROPIA SOMBRA

Que puede amenazar, vejar, ridiculizar a otro niño en el *colegio*. Haciéndole llorar, sufrir, gritar en silencio. Cerrándole todas las ventanas a la esperanza, también la de la pantalla del ordenador. Y es que su oscura sombra no sabe de *compasión*, de sufrir por el dolor ajeno.

También está entre sus logros dañar a los *animales*, apretando con constancia y fuerza entre su mano que se cierra cual garra a un indefenso pajarito que en el último estertor transmite el calor de su cálido y acelerado corazoncito.

Su sombra, su compañera de viaje está inerte, le falta *amor al otro*, adolece de *ternura*. Pudiera insultar, escupir, orinar a un *mendigo*, por sucio, despreciable, apestoso, infrahumano. Sí, sí, su sombra repele, detesta, se ofende con el necesitado, con el distinto, el indigente. No sabe de la *empatía*, ni del *respeto* a la dignidad humana. Le cabe ofender, abochornar, agraviar, tiranizar a sus propios *padres*. Haciéndoles saber que no les quiere, que los utiliza, que se conduce como un dictador. Pues su sombra precisa de la luz, para alargarse, extenderse, sembrar cizaña. No sabe de la *objetividad*, la *verdad*, la *reciprocidad*, la *entrega* a fondo perdido. En su deambular existencial es muy capaz de alistarse a cualquier *grupo fanático*, violento, con tal de imponer el terror. Su sombra, que en tantas ocasiones se confunde con el sí mismo, con el yo, se nutre de *dureza emocional*, de *desvinculación*, de *vivencias negativas de las intenciones ajenas*. Desde su sigilosa sombra, manipulando, puede convertir una *novatada* en un suplicio, pues disfruta del *sadismo* e *insensibilidad*.

O ensombrecer la vida de *niños de los que abusa sexualmente*, desde una *apetencia sórdida*, sin freno, ni *autorregulación*. Y es que la masa viscosa que le precede no conoce de *límites*, de *conciencia*, de *arrepentimiento*, ni de *culpa*. Puede confundir la relación de *pareja* con un terreno de *posesión*, de dominio, de dependencia, de servidumbre. Amenazar, *agredir* y aun matar está entre sus opciones planteadas y asumidas, incluyendo ocasionalmente matar a los propios hijos por dañar de por vida a quien dijo querer. Y es que se proyecta en el *odio*, *rencor*, *incapacidad de aceptar frustración*.

Claro que la sombra alargada alcanza a la *corrupción*, el *tráfico de personas*, de *armas*, de *drogas*, pues es *amoral*, *psicopático*, *insensible*, *nihilista*, *hedonista*. Toda su ética se circunscribe a sus propios intereses y pulsiones. El eclipse que produce con su solo deambular puede acabar en *asesinato* o *violación*, ocasionalmente reiterados. Su *hastío existencial*, su náusea, es vomitada al otro, desde su insondable *deshumanización*.

Quizás un día decida apagar la luz y acabar con su sombra, se dirá que se ha *suicidado*, pero no, se ha matado. *No se soporta*.

TIPOLOGÍA DE CONDUCTAS, CARENCIAS Y DEFECTOS

CONDUCTAS	CARENCIAS Y DEFECTOS
Agresión en el colegio (acoso)	Compasión Amor al otro
Dañar animales	Ternura
Orinar a un mendigo	Empatía Respeto
Tiranizar a sus padres	Reciprocidad Entrega Objetividad Verdad
Pertenencia a grupo fanático	Dureza emocional Desvinculación Vivencia negativa de las intenciones ajenas
Novatadas convertidas en suplicio	Sadismo Insensibilidad
Abuso sexual a niños	Apetencia sórdida Sin autorregulación Sin límites Sin conciencia Sin arrepentimiento Sin sentimiento de culpa
Posesión y agresión a la pareja	Odio Rencor Incapacidad de aceptar frustración Confundir el amar con el querer y el poseer
Corrupción	Amoral Anteponer el «yo»
Tráfico de personas, armas, drogas	Psicopático Insensible Nihilista Hedonista
Asesinato. Violación (a veces reiterados)	Hastío existencial Deshumanización Meramente instintivo
Suicidio (como autoagresión)	No se soporta Desesperanza

ASPECTOS CONFLICTIVOS (O QUE LES AFECTAN) DE NIÑOS Y JÓVENES

- Separaciones mal llevadas por los padres.
- Consumo de alcohol abusivo y a corta edad.
- Incapacidad para afrontar las adversidades de la vida.
- Machismo.
- Dificultad para expresar emociones y sentimientos.
- Falta de preparación para manejarse en la incertidumbre, en la duda, en la ruptura.
- Sobreprotección.
- Angustia existencial. Carencia de proyecto vital.
- Hurtarles que el ser humano tiene cuerpo, mente, cerebro, pero también alma.
- No mostrarles la importancia del tú.
- No enseñarles a argumentar y debatir.
- No anticiparles dolores, sufrimientos, pérdidas, rupturas.
- No dotarles de motores de autogobierno, de timón de decisión para afrontar dilemas y conflictos.

ESOS TEMAS DE INFANCIA DE LOS QUE NO SE HABLA

Y me refiero a esos jóvenes de 17 años que les interesaría votar, pero no se les consulta, y cabe preguntarse si están menos preparados o les interesa menos el futuro que esos otros jóvenes de 87. Hemos encuestado a más de cien jóvenes, y publicado en el diario *La Razón*, y sorprende el interés que demuestran por participar, siendo lógica y coherente la respuesta que dan. Se precisa saber qué capacita en el ejercicio del voto. No se propugna aquí bajar la edad civil, ni mucho menos la penal, pero sí señalar que creemos a los jóvenes entre 16 y 18 años más lejos de los intereses de la *polis* de lo que realmente están.

Y dando un salto, quisiera señalar que hay que escuchar, como a todos los hijos, pero con mayor sensibilidad a los adoptados que se cuestionan cuál es la razón de la adopción y por qué fueron abandonados, y buscan cómo integrar una correcta y siempre difícil vinculación y apego. Y cabe que nos preguntemos por ese gemelo univitelino al que se le muere un hermano. ¿Un hermano o parte de él?

Sí, hay muchos tópicos, muchos errores. Los adultos dicen que nuestros niños quieren estar siempre ante una pantalla, pero una encuesta que realizamos en toda España, propiciada por una empresa de refrescos, nos demuestra que no es así, que a los niños entre 7 y 11 años les gustaría disfrutar de más tiempo compartido con sus padres, tiempo creativo, de relación con otras familias, realmente lúdico, de juego, de visita de pueblos, monumentos... Cuando a través de los medios de comunicación se hizo

consciente a la sociedad de los resultados, hubo sorpresa, y es que se funciona con muchas opiniones y poco saber, con muchos tópicos y pocos estudios.

En varios pasajes de este libro, hablamos del acoso escolar, pero estará bien traído aquí el preguntarnos, aun sin dar respuesta, cómo vive el acoso la víctima, cuál es su desesperanza, su desasosiego, su soledad.

Esta sociedad, como todas, genera expectativas y fracasos. Los psicólogos sabemos que un niño de 7 años cuyos padres inician el proceso de separación se preocupa por saber si seguirá en el mismo colegio, si disfrutará de la misma habitación. Eso sin entrar en situación de luchas cainitas de quienes dicen priorizar el interés del menor.

Casos hemos visto de transexuales que sienten su cuerpo como una cárcel, agobiante, extraña. Que quieren saber quién soy yo, mi cuerpo o lo que siento y percibo.

No me atrevo a preguntar nunca directamente a los niños de protección que han sido abandonados por sus padres, que miran con esos ojos lejanos, sin vida, ¿qué sienten? ¿qué esperan?

Nos centramos también en algún pasaje del libro en jóvenes abducidos por el terror, por el fanatismo. ¿Qué les ha faltado? ¿Dónde perdieron el ancla? Sí, sí, los niños también tienen miedos: a perder a sus padres, a perderse ellos, a lo inaprensible, a lo imprevisible.

Esa delgada línea que establecemos en la comunicación con los pequeños, en la que subrayamos el respeto a su intimidad, nos hace intuir muchas fantasías y algunos secretos, lo comprobamos en una investigación que reflejamos en el libro *¿Qué ocultan nuestros hijos?*

Y permítanme otra pregunta: ¿se quiere igual a todos los hijos? Ya sé que me dirán que de distinta forma. Contéstenme como hijos. Usted y yo y todos también fuimos niños y sabemos de frases que dijimos o nos dijeron, que no se olvidarán, que quizás no han de olvidarse. En la vida hay enfermedades graves, a veces terminales, del padre, de los hijos, y hemos comprobado cómo ambos lo saben y lo callan. Llamémosle amor.

Y qué decir de la utilización de la infancia en la publicidad, en los medios de comunicación con programas ridículos (no hay nada más patético que un niño haciendo de adulto, bueno quizás sí, un mayor haciendo de niño). No, los medios de comunicación no son siempre respetuosos con la evolución de la personalidad de los niños.

Hay quien tiene un hijo o un nieto y ya ve en él un «campeón» de un deporte, de un arte o de una ciencia, se proyecta en él, y lo responsabiliza más allá de lo que él desea, busca marcar el surco de una vida que no le es propia.

Apuntado queda el tema de la psicopatía, de la dureza emocional, pero qué truncó la sonrisa del bebé, qué generó esa desvinculación afectiva.

Hay empresas, negocios, que prostituyen literalmente a nuestros niños, hay una sociedad enferma que demanda pornografía, hay empresas de alcohol y otras drogas que viven de y para los jóvenes. Ser distinto es un problema, para un joven es el problema.

Y no se niegue, la enfermedad infantil existe en forma de psicosis, de obsesión compulsiva, de manías, de fobias incapacitantes, de personalidades límite.

Dicen los expertos que, antes del suicidio, la persona que tiene consciencia de lo que va a hacer se relaja, descansa, ¿es eso verdad en el caso de los jóvenes? Debatiremos sobre el dolor y el sufrimiento, que no tiene edad.

No dejaré pasar tampoco en esta ocasión que la semilla de la violencia de género está larvada desde la más corta edad. ¿Hacemos lo suficiente? ¿Hacemos algo? ¿Sabemos lo que hay que hacer? Y también en estas páginas hablamos de la violencia filio-parental, de ese desquiciamiento relacional, de ese dolor no buscado. Siempre habremos de analizar el porqué de las incomprensiones.

Los niños, los jóvenes, también tienen malas compañías, llamémosles celos, envidias, rencores. Se adquieren fácilmente, pero hay que erradicarlos a la mayor brevedad, como los piojos, como las liendres, las garrapatas, pues son mucho más perjudiciales.

Esta reflexión en voz alta podría ser casi interminable, pero nos preguntamos por la vida espiritual de los niños: ¿captamos su sentimiento de inferioridad? Queremos a nuestros hijos, a nuestros alumnos, a los niños en general, pero quizás no nos percatamos de los detalles. Esa tercera hija que escucha a sus padres: «Estábamos deseando tener un varón». O ese niño al que se le puso el nombre de ese hermano que con anterioridad falleció.

PRIMERA PARTE

EL ORIGEN DEL SUFRIMIENTO A CUALQUIER EDAD

El actual sistema de clasificación diagnóstica en el que se basan el DSM y el CIE, esto es, el modelo de enfermedad y diagnóstico, se encuentra en entredicho, entre otras razones, por sus continuas revisiones que interrogan sobre su cuestionable validez.

Es más, los llamados diagnósticos funcionales (esquizofrenia, trastorno bipolar, trastorno de la personalidad, trastorno por déficit de atención, etc.) se presentan como hechos objetivables, pero son en realidad juicios clínicos basados en la observación y la interpretación de la conducta y del autoinforme.

No seré yo, como psicólogo de la Fiscalía del Tribunal Superior de Justicia de Madrid con treinta años de desempeño, quien niegue las bondades de un sistema de clasificación para facilitar la comunicación, identificar la etiología, el diagnóstico y el muchas veces más importante pronóstico.

Como doctor en psicología, he podido comprobar la complejidad de las interacciones con los demás y con uno mismo, implicadas en la experiencia humana. Y puedo afirmar que existen etiologías incuestionables, como acontece en el estrés postraumático de las víctimas de abusos sexuales o de terrorismo.

Más allá de los estudios sobre el efecto placebo asociado a los psicofármacos, tengo la impresión de una creciente medicalización de aspectos comportamentales, ansiosos, que hunden sus raíces en una psicopatología social que afecta de manera inequívoca a niños y jóvenes.

Como presidente de la comisión rectora del programa recURRA-GINSO, que trata de forma ambulatoria y residencial a jóvenes inmersos en la denominada *violencia ascendente o filioparental*, me apoyo en la medicación que prescriben nuestros magníficos psiquiatras, si bien ellos mismos reflejan que no se confirman tantos diagnósticos de TDAH como nos llegan. Es más y como patrono de la Fundación Merck, soy conocedor del esfuerzo investigador que realizan.

Considero que la enfermedad mental infanto-juvenil existe, que podremos cambiar de sistema conceptual y aun de paradigma, subrayando el enfoque de rehabilitación, de psicoterapia o servicios comunitarios en salud, pero precisamos mayor convicción en que los niños también sufren. Erradiquemos la sublimación angelical de la infancia.

Yo sufrí hace diez años un severo infarto de miocardio y llevo implantados tres *stent*, soy y seré un enfermo crónico. Pregunto, ¿puede ser crónico un enfermo mental desde la infancia? Estamos viendo jóvenes que se han cortado los tendones, que han sido incapacitados de forma total y definitiva, que arrastran un grave hospitalismo, desapego vincular, carencia de calidez y de piel con piel. Víctimas del síndrome de fetoalcohol, jóvenes que tardan mucho en contestar a la pregunta: «¿Te merece la pena vivir?», adictos, anoréxicos y un largo etcétera.

Estamos explorando a muchos niños con problemas psíquicos serios, hablamos de fobias, de ansiedad, de dificultad para mantener la atención, de depresión que cursa de forma paradójica. En los adolescentes son las enfermedades mentales la causa más frecuente de baja escolar prolongada. Muchos de ellos se inician muy pronto en el consumo de alcohol y de forma desaforada, lo que implica, aunque los jóvenes no sean conscientes, que uno de cada siete presente a los 20 años síntomas de embriaguez crónica. Añadamos que desde hace alguna década se han disparado los trastornos alimentarios, primordialmente anorexia y bulimia. Un dato esclarecedor, alarmante: uno de cada cinco niños presenta problemas psicológicos relevantes.

La salud/enfermedad infanto-juvenil es la «cenicienta» de nuestro sistema de salud. Precisa más apoyo económico, más atención, más medios, más especialistas. Como primer Defensor del Menor, aprecié y denuncié esta realidad, aunque con escaso éxito.

Hace mucho trabajé con autistas; conocí el dolor de chicos afectados de parálisis cerebral con capacidad cognitiva mantenida y ulteriormente a víctimas de malos tratos. No caigamos en un reduccionista modelo biomédico como el que plantea el Instituto Nacional de Salud Mental de Estados Unidos, que pretende recopilar información procedente de la genética, las pruebas de neuroimagen y otros datos fisiológicos para identificar e integrar los componentes vinculados a los síntomas de enfermedad mental. No deben obviarse factores decisivos de tipo ambiental, conductual, social y hasta subjetivo.

Los jóvenes están sometidos a cambios fulgurantes en las fuentes del conocimiento, a transformaciones vertiginosas en las tecnologías, pero también a cambios voraces en las condiciones económicas y laborales, únanse las mutaciones sociales y las modificaciones en la estructura familiar y entenderemos su fragilidad emotiva.

El DSM-V ha concitado el rechazo de numerosas instituciones vinculadas a la salud mental, entre otras la Asociación Americana de Psicología y otras cincuenta organizaciones entre las que se incluye el Consejo General de la Psicología en España, al que pertenezco.

No hay más que caminar por las calles y mirar a quienes nos cruzamos para apreciar la prevalencia de la enfermedad mental, que también se teje de desahucios, desamores, deslealtades, de incomprensión, de sórdidos y oscuros silencios, de invasivas rumiaciones, de culpabilidades, de incertidumbres, de diagnósticos aterradores, de miedos, de pesadillas vividas que no diferencian la noche del día.

La vida. Los hay tan paranoicos que creen que siempre les siguen, y tan confusos que confunden si les siguen o son ellos los que siguen a otras personas.

Precisamos de la filosofía para buscar la lucidez, bordeando la locura. También del sentido común para anticipar que no es buena idea cruzar un precipicio en dos saltos.

SALUD MENTAL

Se estima que para el año 2020, de las diez enfermedades que mayor discapacidad producirán, cinco serán trastornos mentales, figurando la depresión como la segunda más importante.

Los costes de los trastornos mentales y del cerebro se cifran en 83.749 millones de euros anuales (aproximadamente el 8 por ciento del PIB de nuestro país).

Necesitamos poner una especial atención en los menores, dado que un *20 por ciento de los niños y adolescentes llega a presentar algún tipo de trastorno psicopatológico*.

Dentro de los avances en la formación sanitaria especializada en ciencias de la salud está la nueva especialidad de psiquiatría del niño y adolescente. Sin embargo, en nuestro país, el número de psicólogos que desarrollan su labor en el ámbito de la salud mental (en centros de salud mental públicos y privados, así como en la práctica privada) es de 5,71 por cada 100.000 habitantes, una cifra manifiestamente insuficiente para cubrir las necesidades de asistencia psicológica a la población.

La convocatoria para el acceso a la formación sanitaria especializada sigue siendo exigua, ceñida la oferta anual a 129, insuficiente para cubrir la creciente demanda de trastornos psicológicos en nuestro Sistema Nacional de Salud. Se estima el déficit en 7.200 profesionales.

Deberá incrementarse en años venideros el número de plazas en la oferta pública, para progresivamente acercarnos a la media europea, mejorando la atención a la población en materia de salud mental, reduciendo costes y listas de espera, así como rebajando la prescripción farmacológica y aplicando el mejor tratamiento posible en cada caso.

Hemos de *alertar del incremento en el consumo de hipnosedantes* con receta médica, situándose en España como la tercera sustancia más consumida después del alcohol y el tabaco y por delante del cannabis, según datos de la Delegación del Gobierno para el plan nacional sobre drogas del Ministerio de Sanidad.

Señalemos un grave problema como son los trastornos de alimentación y específicamente la *anorexia y bulimia* y su elevado diagnóstico entre niños y adolescentes. El incremento es constatado y la preocupación por el *descenso de edad de inicio en los enfermos, siendo los 12 años los más frecuentes en la actualidad*.

Se calcula que el *6 por ciento de las chicas jóvenes y adolescentes entre 12 y 24 años* sufren un trastorno de la conducta alimentaria. Sin entrar en el debate de las

etiologías, no se discutirá que los factores que la desatan, promueven y refuerzan son ambientales y del entorno, por ende la rápida expansión de las nuevas tecnologías ha intensificado la difusión de cánones de belleza irreales, adquiriendo matices más inquietantes con la aparición de diversos sitios web en los que se hace apología de estas enfermedades y se defienden como un estilo de vida.

Hace tiempo que venimos denunciando en foro parlamentario el peligro de las páginas pro-anorexia (pro-Ana) y pro-bulimia (pro-Mia), que radica en el elevado porcentaje de visitas que generan y en la alta participación de menores, pues constituyen el 75 por ciento de las personas que consultan estos contenidos, que intercambian información relativa a «técnicas y conductas» que pueden poner en riesgo su integridad.

El futuro Gobierno habrá de profundizar en la protección de los menores en internet haciendo que las grandes plataformas que alojan estas páginas web y quienes participan en las redes sociales se impliquen en la retirada inmediata de estos perversos contenidos.

Respecto al problema de salud mental más frecuente, que es el de la depresión y en ocasiones amenazante para la propia vida, afecta a unos 30 millones de personas en Europa y supone unos gastos de unos 100 billones de euros a los empleadores cada año. Cada vez más personas tienen depresión y, sin embargo, no disponen de acceso a una asistencia de calidad cuando la necesitan. Esto no acontecería si se tratase de una enfermedad física, y más teniendo en cuenta que existe una innegable evidencia de intervenciones costo-efectivas para prevenir y tratar la depresión.

Más de 800.00 personas mueren en el mundo cada año por suicidio. Esta cifra posiblemente se quede corta dado el estigma asociado al suicidio, la falta de procedimientos de registro fiables y las sanciones religiosas o jurídicas existentes contra el suicidio en algunos países.

En lo relativo a *España*, y según datos del Instituto Nacional de Estadística en 2013, el *suicidio* es la principal causa externa de muerte con un total de 3.870 *personas fallecidas* (2.911 hombres y 959 mujeres) y una tasa de 8,3 fallecidos por cada 100.000 personas (12,7 en los hombres y 4,1 en las mujeres). Estos datos dejan patente que el suicidio constituye hoy un grave problema de salud pública siguiendo los criterios de la Organización Mundial de la Salud.

Nos es difícil imaginar el cataclismo psicológico extremo que lleva desde el sufrimiento a alguien a decidir que el suicidio es la única y última salida. No se dude de que tender la mano a quienes están luchando con ese insondable dolor salvará vidas. Algunas de las claves de la posible prevención está en mostrar interés y preocupación por las personas vulnerables, preguntarles por su estado de ánimo, escucharles activamente sin enjuiciar, mostrar real interés por ellos, romper el aislamiento, conectarles con la vida, propiciándoles la creación de lazos sociales.

Asimismo, el suicidio es devastador para las familias, los amigos y los miembros de la comunidad que quedan vivos pero impactados, en ocasiones traumatizados y que experimentan una compleja y variada gama de emociones.

Sabemos que expresar los sentimientos resulta catártico y ayuda a dar un primer paso para ir asimilando el dolor y conviviendo con el sufrimiento. Haremos bien en posicionarnos de forma proactiva, aportar proximidad y calidez, erradicando prejuicios. Démosles a quienes están en duelo por suicidio la oportunidad de hablar acerca de su pérdida.

España es un país con una magnífica atención sanitaria que debe hacerse extensiva a la salud mental. Téngase en cuenta que en la misma se trabaja con otros ámbitos tan dispares como la explotación sexual, la violencia de género, los trastornos con déficit de atención e hiperactividad, los daños causados en accidentes de todo tipo, la psicosis, las fobias, las ludopatías. O, por no ampliar el espectro, con la violencia filio-parental.

Eduquemos a la ciudadanía en la prevención, en la psicohigiene, en el compromiso, y dotemos a la sociedad de unos profesionales que son absolutamente necesarios.

TDAH (TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD)

Empecemos por una buena noticia: solo el 20 por ciento de los niños con TDAH diagnosticados y tratados de forma adecuada requieren tratamiento de adultos. Son un 7 por ciento de los menores de 18 años los que están afectados por hiperactividad, impulsividad y dificultades de atención. Estos niños tienden más a la desobediencia, a seguir menos las instrucciones, a sufrir más despistes. Los niños son más propensos que las niñas a sufrir TDAH (en una proporción de cuatro a uno).

Este trastorno genético requiere trabajar con los niños, la planificación, la memoria (verbal y auditiva). El control externo debe ser coherente y cálido, buscando el desarrollo cerebral de estos niños. Los padres han de aprender a autocontrolarse (y téngase presente que algunos progenitores sufren este trastorno), deben saber ignorar conductas irrelevantes, reforzar y estimular de forma positiva. Evitemos los excesivos castigos, pero también que el «etiquetaje» encubra conductas inadmisibles.

La implicación en hechos tipificados como delitos o faltas en los adultos diagnosticados es de un 30 por ciento. El 50 por ciento aproximadamente presenta un TOD (trastorno oposicionista desafiante) y ese mismo porcentaje de trastorno de conducta. Un 25 por ciento evidencia trastornos afectivos y un porcentaje similar, trastornos de ansiedad.

El tratamiento de mejor pronóstico es el combinado multimodal, farmacológico, psicológico y psicopedagógico, donde deben participar padres, profesores, médicos y psicólogos. Con respecto a los tratamientos farmacológicos, se suelen utilizar los estimulantes no anfetamínicos que buscan aumentar la noradrenalina (neurotransmisor cerebral que regula la atención, actividad e impulsividad), la atomoxetina. Hay otro

estimulante eficaz en un 65 por ciento derivado de las anfetaminas: es el metilfedinato, que aumenta la dopamina en varias partes del cerebro implicadas en la atención.

Existe una polémica cronificada respecto a efectos secundarios de la administración de fármacos estimulantes. Bueno será preguntar a los niños si perciben sensaciones extrañas (efectos psicóticos, como alucinaciones, delirios o escuchar voces) y observar si aumenta la falta de sueño o la pérdida de apetito.

Precisamos educación activa, autoridad firme, pero afectiva, combinar la supervisión con el desarrollo de la autonomía e incentivación de la responsabilidad. El educador (profesor, padre) debe ser un referente de autoridad estable y próximo.

En el programa recURRA-GINSO para padres e hijos en conflicto buscamos alcanzar la estabilidad socio-emocional desde el establecimiento de límites y normas, la transmisión del afecto y rechazando todo tipo de chantaje. En nuestra residencia Campus Unidos, muchos de los diagnósticos de TDAH en nuestros jóvenes no se confirman.

Mischel realizó una prueba con niños muy pequeños a los que les puso delante de la mesa un bombón y les dio la siguiente instrucción: ahora voy a salir de esta sala, si en tres minutos no os lo habéis comido, cuando vuelva os daré otro. La prueba se hizo con miles de niños. Catorce años después, los adolescentes que tenían problemas fueron los que se comieron el bombón, es decir, los del «aquí y ahora», incapaces de diferir gratificaciones. En la vida hay que enseñar a aceptar frustraciones y a conocer las propias limitaciones.

El diagnóstico correcto de TDAH no resulta fácil (no hay pruebas de laboratorio). Este es un trastorno multifactorial en el que intervienen elementos genéticos, neuroquímicos y ambientales. Se está investigando sobre características prenatales y sobre las gestaciones.

Por lo que respecta al tratamiento psicológico, se interviene desde la psicoeducación (de niños y padres), la terapia individual y familiar (reducción de estrés) y la psicoterapia cognitiva-conductual. El psicólogo busca fortalecer los recursos del niño afecto de TDAH, entrenando sus habilidades sociales, enseñando a disminuir sus comportamientos disruptivos y reforzando la adquisición de autocontrol. No debe olvidarse el riesgo de padecer de forma asociada depresión o ansiedad.

Los padres pueden sufrir frustración, tristeza, estrés, incluso desconfianza en sus habilidades parentales y problemas de pareja.

Marquemos pocos límites, pero estables. La norma se ha de cumplir, eliminemos distractores, establezcamos rutinas, estructuremos los tiempos, definamos las reglas. No podemos permitir que el niño tirenice (a otros niños o a los adultos).

Hemos de reseñar y subrayar los factores contextuales: la psicopatología social. Precisamos paciencia y persistencia para lograr hábitos, así como contacto permanente entre padres, profesor, psicólogo. Facilemos la participación en actividades deportivas grupales. Busquemos momentos de ocio interaccionando con otros padres e hijos (visitas

a su casa, a la nuestra, salidas, etc.). Enseñemos a pensar antes de contestar, para ello resulta crucial la consistencia en la respuesta del adulto.

Los niños requieren jugar, correr, trepar, estar en contacto con la naturaleza. Hoy están horas y horas sentados en clase, ante la tablet. Sentados, siempre sentados. Un niño con TDAH (y todo niño) no debe estar todo el día sentado y apoyado en una mesa. En clase deben ocupar un sitio cerca del profesor.

El diagnóstico se suele hacer a los 5-6 años. Determinar que un niño tiene TDAH conlleva el riesgo de trasladar el problema al niño, pero hay que cambiar los colegios, la sociedad, la ubicación de niños y jóvenes.

Gracias a las asociaciones de padres de TDAH, la LOMCE (Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa) la reconoce como una causa de adaptación curricular. El profesorado requiere formación específica.

El menor desarrollo de los lóbulos frontales les dificulta la espera de recompensa y la inhibición de respuestas automáticas, lo que desemboca en rabietas en las que parecen estar «fuera de sí». El TDAH afecta a la función ejecutiva (planificar, reflexionar anticipando consecuencias, inhibir respuestas inadecuadas).

Hay que tratarlos o corren el riesgo de enfrentarse a la justicia, primordialmente, porque quieren ganarse el afecto del resto de componentes del grupo y/o caer en la adicción de drogas (incluido el alcohol). Son niños muy sensibles, modulando su impulsividad se entregan al cien por cien a causas altruistas.

En el ámbito forense, hemos de discriminar el TDAH del trastorno por estrés postraumático, y es que hay niños cuya inatención e impulsividad hunden sus raíces en ser víctimas de maltrato y/o abusos sexuales.

Los niños con TDAH generan relaciones disfuncionales en los otros miembros familiares (padres y hermanos). Suponen un mayor coste (sanitario, clínico) y a veces afectación laboral en los padres. La clasificación internacional de enfermedades de la Organización Mundial de la Salud (OMS) deberá establecer criterios más estrictos para el diagnóstico de este trastorno.

Precisamos intervenciones conductuales, psicosociales y de apoyo académico, más allá de las específicamente psicofarmacológicas.

Algo está haciendo mal esta sociedad cuando genera situaciones donde algunos niños sufren angustia vital, falta de proyecto de vida existencial. La enfermedad mental infanto-juvenil existe. Véase el riesgo de ideas autolíticas y de suicidio en el grupo comprendido entre 18 y 24 años.

ADICCIONES

Drogas

Según un estudio presentado por la FAD (Fundación de Ayuda contra la Drogadicción), en 2016 la mayoría de los jóvenes (80 por ciento de la población) cree que el acceso a las drogas es fácil; encontrar el cannabis no les supone ningún problema, al revés, lo consideran casi inevitable.

El alcohol y el tabaco siguen siendo las sustancias más consumidas, seguidas del cannabis, entre jóvenes de 14 y 16 años. Ha habido un aumento del consumo de cocaína, cuyo porcentaje es del 3,3 en chicos entre 15 y 34 años, poniendo a España en el segundo lugar de los países de mayor consumo de dicha sustancia. Son muchos los niños que a partir de los 13 años toman los fines de semana cantidades ingentes de alcohol, incluso de más de veinte grados, que se amplía a la ingesta de «pastillas», lo que ocasiona puntualmente reyertas, embarazos no deseados o accidentes de tráfico. La presión para beber, para sentirse adulto, para evadirse de la realidad, es muy poderosa.

El consumo se da en todas las clases sociales, unos solo entran en contacto con las drogas, otros las prueban temporalmente y algunos se hacen consumidores habituales. El patrón de consumo de drogas dominante sigue siendo experimental, ocasional, vinculado al ocio y al fin de semana.

A esto se le suma la «visión positiva y sin paliativos» que muestran las redes sociales con respecto a las drogas y el alcohol, según informa la AUC (Asociación de Usuarios de la Comunicación).

Existen muchos factores que inciden en el consumo de drogas. Factores personales como la edad (temprana), rasgos de personalidad con baja autoestima, desequilibrios y lagunas en la maduración, baja asertividad, falta de habilidades comunicativas, poca tolerancia a la frustración, necesidad de aprobación social, información errónea sobre las drogas y ociosidad mal canalizada.

También afectan los desequilibrios, conflictos y rupturas familiares. El toxicómano no tiene capacidad para resistirse al placer, su vida es instintiva, carece de la sujeción de su propio «yo», su «yo» no pone ninguna cortapisa a sus instintos. Deducimos que en la más temprana infancia, la maduración del yo se vio alterada. Por su parte, el «superyó», que ejerce la función de juez del hombre, requiere para su correcta constitución la identificación del niño con la persona del mismo sexo. Este proceso de identificación ha fallado en las personas que llegan a la toxicomanía, porque el padre no existía, estaba siempre ausente, no se responsabilizaba o porque al hijo no le merecía confianza digna de ser imitada. El hijo necesita también el reconocimiento del padre, sin este puede surgir un complejo de inferioridad que le dificultará la conversión de adolescente en un ser maduro.

La figura de la madre suele aparecer como sobreprotectora, pero en ocasiones distante, con muchas frustraciones y propensa a la depresión. Es la típica madre omnipresente que realiza un amor «tipo aspiradora», y que se refugia en los hijos ante sus problemas de pareja. Provoca un estancamiento de la personalidad del niño en una etapa infantil.

No son casos, en general, en que el muchacho reciba grandes traumas o se encuentre expuesto a situaciones extremas, pero todos estos comportamientos acarrear neurosis infantiles (entendidas como alteraciones de la conducta), que posteriormente dificultarán la adaptación al mundo normal y a superar sus propias tensiones interiores (léase lo antedicho y lo que continúa con capacidad crítica).

Pueden surgir además dificultades de aprendizaje y/o fracasos escolares, en algunos casos incluso con una escolaridad demasiado prolongada; necesitará un terapeuta y el sustituto que tienen más a mano es la droga.

La necesidad de socialización, la falta de relaciones interpersonales y el miedo a la soledad, conducen a la búsqueda del grupo, para pertenecer a él, para ser aceptado. En ocasiones, este es un grupo de droga, que les invita a experimentar con lo desconocido, satisfacer la curiosidad sobre los efectos de estas sustancias, a tener vivencias emocionantes o peligrosas, o a utilizarlas como sistema de escape, como forma de evadirse de los problemas reales.

Se trata de un grupo que verbaliza poco y que, por tanto, apenas ahonda en sus profundos conflictos; pero este no le solucionará sus problemas, con lo que se encontrará aislado, incomunicado con su familia y con el mismo grupo; ante ello, comenzará la escalada empleando alucinógenos y drogas más duras. Se ha cerrado la trampa, pues desaparece la comunión con sus colegas y se entra en la dependencia de la droga como única vía de evasión.

Vivimos en una sociedad consumista, que incita a probarlo todo y que empuja a la población joven y adolescente al consumo de drogas. Una sociedad hedonista que requiere el placer por el placer de forma inmediata, antítesis del aburrimiento, y en la que hay un constante contacto con drogas legales (medicinas inservibles, tranquilizantes, alcohol, etc.), una medicalización de nuestra cultura (toxicomanías «con receta»), personas consumidoras y que actúan como modelos de conducta para tomar drogas (padres fumadores o adictos a otras drogas).

La búsqueda de la autotrascendencia, del sentido de vida y de la razón para la propia existencia en una sociedad con grupos carentes de ideales sería otro factor más a tener en cuenta. Se usa como símbolo de protesta inconsciente, de inconformismo contra esta sociedad. Y supone una forma de romper con la moderación y expresar independencia y esporádicamente hostilidad, una ayuda para adquirir un estado superior de «conocimiento» o de capacidad creadora.

También puede ser empleada para escapar de unas condiciones infrahumanas de vida, ya sea por carencias (económicas, culturales, de albergue... —menores inmigrantes solos—) o por las constantes frustraciones y fracasos que provoca el capitalismo. El ser humano requiere ser aceptado y amado para desarrollar su autoestima y realizarse emocional y psicológicamente.

Las drogas más consumidas por los jóvenes y las que más problemas sociales y sanitarios causan son el alcohol, el tabaco, el cannabis, la cocaína y las drogas de diseño

(éxtasis...).

Es cierto que la persona nace con una cierta disposición, pero la manera cómo evolucione dependerá de la educación, el desarrollo de la personalidad y los estímulos e influencias del medio ambiente circundante.

VACUNAS

Los adolescentes se orientan a la experimentación de sí mismos, de sus propias posibilidades, en la búsqueda del placer y la gratificación, pero la droga nada puede hacer contra una personalidad madura y estable. Así lo confirman distintas investigaciones y la realidad de todos los que las abandonan, cuando han satisfecho su curiosidad, cuando el reclamo de «lo nuevo» deja de serlo. Jóvenes y menos jóvenes están convencidos de que la herramienta útil es la prevención y específicamente la educación en el hogar, la escuela, los medios de comunicación y primordialmente el ejemplo.

Hay que prevenir, explicar las consecuencias reales, visualizarlas, ser instruidos por profesionales sanitarios con credibilidad y solvencia. Ha de propiciarse el «goce-tranqui», como contrapuesto al «subidón» con pastillas...

Hemos de mostrar a los niños, a los adolescentes, que la vida tiene que llenarse de objetivos, de sentido, que tiene que ser interpretada en sí misma. Es terrible que un menor abdique de su vida, que su horizonte sea la fuga de sí mismo en el cotidiano fin de semana. Han de valorar la amistad y no la apatía del gregarismo. Formarles en la capacidad crítica, no en el consumismo temprano que les hace dependientes. No debemos confundir la tolerancia con la indefinición.

Hay que erradicar la publicidad favorecedora del consumo de drogas que llega sin filtro a los niños, con mensajes de triunfo y belleza. Entender el consumo de drogas como una moda cultural puede ser un buen camino para combatirlo. Se precisa educación preventiva, oferta de ocio sano, normas claras y ejemplo positivo por parte de los adultos.

Hemos de formar niños y jóvenes psicológicamente sanos, que posean un correcto nivel de conciencia de sí mismos y del entorno, que sean adaptables, que cuando les surja un conflicto estén capacitados en la medida de lo posible para resolverlo, que cuando les ofrezcan algo que les daña sepan decir desde su libertad NO, que aprendan a defender su derecho y criterio personal.

Enseñar a tolerar la frustración es la mejor receta preventiva. Al mismo tiempo habrá que abordar las dificultades de comunicación del niño, los pensamientos distorsionados, los fracasos escolares, el exceso de hedonismo y nihilismo, la dificultad en el manejo de la ansiedad, la baja autoestima y la carencia de responsabilidad.

Una buena relación con los padres es una magnífica protección del riesgo. El niño, el joven, necesita calor afectivo, ser aceptado de manera incondicional, que se le ayude a madurar y este papel es propio de una familia. La función socializadora y educativa de la familia junto con la colaboración de la escuela es esencial en la prevención del consumo de drogas, así como la de la sociedad.

La influencia del centro educativo es muy importante por el clima escolar que tenga, lo que transmita acerca del consumo de drogas, el apego al colegio que tenga el adolescente, así como la educación para la salud que se imparta y el estilo educativo del mismo. Será fundamental educar a los niños en los beneficios de la salud, el deporte, del contacto con la naturaleza, el autodomínio, del saber rechazar ofertas, y apreciar el equilibrio más que la subida de adrenalina.

Facilitarles una información real y objetiva de los riesgos del consumo de drogas y promover en ellos actitudes de cuidado hacia su salud. Por eso y con anterioridad hay que decirle al hijo: «*Tienes un cerebro, dos pulmones, dos riñones y un hígado. ¡Tú mismo!*». Hay que educar en la autorresponsabilidad.

ANTÍDOTO

Si descubrimos que nuestro hijo es consumidor de drogas, hay que sentarse y profundizar en lo que está pasando, decidir si se requiere la ayuda profesional de un psicólogo, médico, CAD (Centro de Ayuda contra la Drogadicción). Posiblemente, hasta el momento en que los padres se enteran o sospechan, el consumo habrá sido ocultado. Si se está atento se descubrirá por sus cambios conductuales, de humor, sus gastos... Serán instrumentos necesarios el diálogo y la supervisión, así como la realización de analíticas sin previo aviso dependiendo de los casos.

Existe una tendencia bastante extendida entre los consumidores de drogas a negar, o al menos minimizar, la presencia de problemas.

En España contamos con centros de asistencia a drogodependientes en todas las comunidades autónomas y ONG especializadas. Hablar con un profesional ayuda a revertir un consumo de drogas que empieza a amenazar su capacidad de control o es ya una dependencia. Pero también requerimos de más centros de desintoxicación y deshabituación para menores de edad donde la voluntariedad no sea requisito imprescindible.

Nuevas tecnologías

El ordenador, el teléfono móvil, los videojuegos, la televisión forman parte de nuestra cotidianidad. Los usamos en el trabajo, en el tiempo de ocio y para relacionarnos con otras personas.

Según un estudio realizado por el Instituto de la Juventud (INJUVE) sobre los «Jóvenes y las nuevas tecnologías», los jóvenes están bastante interesados en los avances científicos y tecnológicos, sobre todo entre los 20 y 24 años, así como en el tema de descargas y piratería en internet y el desarrollo de la comunicación a través de la red. Creen que utilizando la tecnología se relacionan menos con su familia y se aíslan.

Usan internet varias veces al día, estando conectados alrededor de hora y media cada vez. Lo hacen en su casa, principalmente en su habitación, a través de un ordenador portátil o una tablet, seguidos del móvil. Usan la red sobre todo para buscar información, descargas y entablar relaciones e intercambiar fotos y vídeos en redes sociales, foros y comprobar su correo. No piden ayuda a sus padres y si alguna vez lo hacen es por cuestiones «técnicas» (económicas la mayoría de las veces). Además, ven menos la tele. Estamos ante verdaderos nativos digitales.

Estas nuevas tecnologías se han hecho imprescindibles y han generado cambios en nuestras vidas, en la forma de pensar, de aprender, de comunicarnos en la sociedad. Han modificado las formas de convivencia y de las relaciones personales y familiares.

A los 9 años, el 41 por ciento de los niños españoles tiene su propio teléfono móvil y el 75 por ciento a los 11 años, llegando al 93,5 por ciento cuando cumplen los 15 años. Vemos un incremento del uso del móvil entre los 10 y 15 años de tres puntos pasando del 67 por ciento en el 2015 al 69,8 por ciento en el 2016. Según el informe EU NET ADBI, España es el país con la tasa más alta de menores en riesgo de sufrir adicción en internet (21,3 por ciento).

Los niños se inician en las nuevas tecnologías de la información y comunicación a edades precoces, cuando no han interiorizado algo más que conceptos o anhelos como el respeto a uno mismo o a los demás, la importancia de la privacidad, la propiedad intelectual, la información que le es tóxica, aquellos datos que no deben ser revelados.

Hábitos como el uso de las redes sociales más de dos horas al día, tener más de quinientos amigos *online* o jugar con el ordenador durante casi tres horas diarias pueden favorecer la adicción a internet. Pasan excesivo tiempo de conexión, que puede implicar dependencia o renuncia a la realización de otras actividades.

Los síntomas que podrían ser significativos son: malestar o irritabilidad si no puede utilizarse —describen la sensación como «de agobio» si no tienen cerca el móvil, por ejemplo—, alivio que genera el uso de los distintos dispositivos tecnológicos, fracasos en el intento del control del uso, dificultad para desconectarse, mayor tiempo de dedicación del previsto.

La adicción aumenta a medida que lo hace la edad del joven usuario. Si nos fijamos en su etiología, encontramos el escape de la cotidianidad, es un refuerzo positivo de compensación, se busca contacto, genera distracción, evitando el dolor y el malestar emocional, genera confianza en uno mismo, elude nuevos retos.

Como factores de riesgo encontramos muchas veces problemas de personalidad, como timidez excesiva, baja autoestima, rechazo de la imagen corporal, dificultades de

relación, no saber afrontar adecuadamente las dificultades cotidianas, así como un fácil acceso a las TIC, el bajo coste...

Los niños y adolescentes no son conscientes de las amenazas ocultas en las TIC, como información violenta, pornografía, inducción de sectas y fanatismos, suplantación de identidad, apología de la anorexia, acoso entre menores, acoso de adultos, difusión de imágenes de contenido sexual, adicción a las pantallas.

Los riesgos se concretan en alteración del rendimiento escolar, distanciamiento de familiares y amigos, problemas psicosomáticos, trastornos del sueño, desequilibrios emocionales, conductas psicopatológicas, violencia auto y heteroagresiva.

Dentro de las tecnologías con mayor riesgo de adicción tenemos *internet*, todo un fenómeno social que permite comunicarnos sin límites de espacio ni tiempo, ni de contenido en cuanto a información, entretenimiento... Fascina a los jóvenes por todas las posibilidades de aprendizaje, creatividad, relación, pertenencia a un grupo (redes sociales) que les facilita. Pero, por el contrario, pasan demasiado tiempo enganchados a la red.

El *móvil* lo utilizan para reforzar su identidad personal y colectiva y emanciparse de sus progenitores, pues garantiza la «seguridad» de su contenido. Muchos adolescentes lo consideran imprescindible para su vida, para sus relaciones sociales, para establecer contactos de forma privada. Su principal forma de comunicación son los servicios de mensajería como WhatsApp, y redes sociales como Twitter, Facebook e Instagram. Estar pendiente de la respuesta al último mensaje enviado, de los seguidores que tienen... interfiere en tareas cotidianas como el estudio, las relaciones familiares e inclusive los momentos de ocio.

Los *videojuegos* son la forma de entretenimiento preferido por los niños y jóvenes que utilizan videoconsolas, consolas portátiles, móviles y la red. Cuando juegan suelen olvidarse de realizar sus deberes, de compromisos adquiridos, incluso de sus amigos. Hay que destacar el abuso de «*videojuegos multijugador masivo en línea*», con la problemática añadida de ser de pago algunos de ellos.

Otros riesgos que nos podemos encontrar en las TIC son la vulneración de derechos de propiedad industrial o intelectual (uso ilícito o descarga de imágenes, programas, contenido o software). Quebrantan los Códigos Civil y Penal mediante la subida y descarga de archivos de las redes P2P («*peer to peer*», red de iguales). Copian la información, o incluso descargan los trabajos mandados en el colegio sin que haya ningún tipo de elaboración ni memorización de los contenidos (el «corta y pega» que se hace también en la universidad).

El acceso a contenidos inapropiados (sexual, xenófobo, terrorismo, anorexia y bulimia o contenido falso). Las redes sociales son un punto de encuentro y a través de ellas existe el riesgo de anuncios de todo tipo (venta de armas de imitación, anabólicos y esteroides, páginas pornográficas, redes sociales de adultos, cultivo de marihuana...).

En ocasiones, internet es utilizado para la compra-venta de sustancias. En algunos casos de los que han pasado por Campus, hemos detectado que los chicos/as se han servido de internet para obtener información sobre sustancias tóxicas que burlen los controles de consumo habituales (marihuana sintética-SPICE), sirviéndose de esta herramienta para realizar la obtención de dicha sustancia, lo que permite que el adolescente tome drogas y resulte difícil de detectar por los adultos. Al mismo tiempo, contactan con personas que se dedican a la venta, que de vez en cuando deriva en que estos jóvenes sean incluidos en la red de la compra-venta de sustancias.

Se puede producir igualmente una incitación a una maduración sexual temprana (dando lugar a parafilias: desviación sexual como masoquismo, sadismo, voyerismo, zoofilia, necrofilia). Uno de los riesgos más evidentes y peligrosos es la «educación sexual» que reciben los adolescentes a través de la red. Ellos buscan información sexual, muchas veces en portales pornográficos, asumiendo como normales prácticas, valores, actitudes y estética propias de la ficción, y que luego tratan de reproducir en sus relaciones. Hay asimismo una inducción y gusto por la violencia (en algún caso singular dando lugar a trastorno disocial).

Resulta peligroso el aprendizaje vicario de conductas de riesgo (por ejemplo *balconing*) o la incitación de ideologías extremistas y sectaristas, derivados del modelado y moldeamiento de conductas de los chicos a través de la gran cantidad de información que intercambian por las redes sociales.

Del mismo modo, la rotura de la barrera psicológica del suicidio, la bulimia, la anorexia... motivando dichas conductas, inspirando, ensalzando, desmitificándolas y enseñando nuevas a su acervo, es muy peligrosa.

La búsqueda de la innovación es un desafío constante en la evolución del ser humano. La sociedad aumenta en complejidad, en incertidumbre. La globalización añade diversidad, los avances tecnológicos precipitan el vértigo temporal y facilitan ¿el contacto? (si bien no «cara a cara» ni «piel con piel»). En todo caso propician la conectividad.

Precisamos educar en el silencio, para escuchar el eco de lo que nos dicen los otros y lo que emana de nuestro interior, y en la utilización de un correcto lenguaje como imán prosocial y de las palabras como semillas de ideas.

VACUNAS

En ocasiones los adolescentes manejan la red mejor que sus progenitores, les ofrece más información de la que estos les puedan dar, por lo que dejan de ser el referente, siendo sustituidos los adultos por internet como fuente de información y de transmisión de valores.

Se genera un importante conflicto padres-hijos por la privacidad/supervisión del uso de las redes sociales. La sospecha de los progenitores de un mal uso de la red por parte de sus hijos les lleva a intentar una supervisión/control que es vista por estos como una violación de su intimidad, al acceder a las conversaciones íntimas que los hijos mantienen con su red de amigos.

Uno de los grandes miedos de los progenitores es la combinación existente entre los peligros de la red y el mejor control de la misma por parte de los hijos. Se sienten indefensos y en desventaja con ellos, pues estos muchas veces saben ocultar estas prácticas sin dejar rastro.

Para asegurarnos de que nuestros hijos hacen un uso correcto y responsable de las TIC deberemos formarnos, en la medida de lo posible, en unos conocimientos básicos para poder orientarlos, así como dar un buen ejemplo en su uso.

En casa podemos seguir las siguientes pautas:

- Educar para ser saludable, anticiparse y conocer los intereses y preferencias del ocio de los hijos y compartir con ellos momentos, espacios y actividades de tiempo libre.
- Jugar a videojuegos o navegar por internet con ellos a la vez que comentar y criticar los contenidos favoreciendo la comunicación familiar. Para ello sería importante ubicar la consola, plataforma u ordenador en un lugar común de la casa (aunque ahora internet está en los bolsillos).
- Pactar con anterioridad desde el diálogo qué momentos de la semana o del día se dedicarán a internet y a jugar.
- Supervisar el contenido y lenguaje de los chats y si son nocivos deberán plantearse censurarlos mediante filtros al ordenador (infantil hasta los 12 años y adolescentes de 12 a 17). Igualmente es preciso controlar que el hijo no sea víctima de acoso y generar con él una relación de confianza para que ante una situación de riesgo lo cuente de manera inmediata y así poder actuar.
- Mostrarles que deben ser críticos en la red. Hacerles saber que algunas informaciones publicadas en internet pueden ser falsas, igual que la identidad de algunas personas que conozcan allí.
- Tutelar a los menores para que estos se suscriban a redes sociales acordes a sus años y con cierto control sobre la edad de acceso, advirtiéndoles de los riesgos de algunos chats, concienciándolos de que no den datos personales (domicilio, colegio...) ni secretos, hacerles ver que encontrarse físicamente con quien se ha conocido virtualmente tiene muchos riesgos.
- Aclarar a los niños el uso correcto del móvil, no compartir imágenes suyas ni de sus amigos con otras personas, si reciben imágenes pornográficas o con agresiones entregárselas a sus padres o a la policía... Transmitir que «en internet tu imagen es de todos».

Existe una clasificación por contenidos en cada juego (código PEGI), para que los padres puedan controlarlos y que los orientará sobre qué es posible encontrar en él.

- Hacer respetar el tiempo de juego, previamente pactado, para no caer en la adicción (pautar los tiempos).
- Vigilar el contenido de lo que sus hijos ven en la tele, de dónde navegan en internet, de los juegos con los que se divierten o los que les prestan sus amigos. La mejor manera es sentarse con ellos, observar y ofrecerles una explicación de lo que no entiendan, así como del uso que deben dar a la información.

Es preciso encontrar un equilibrio con unos hábitos saludables. Para ello, aparte de lo que hemos comentado hasta el momento, resulta indispensable la colaboración entre las familias y los centros educativos, apostando por unas buenas prácticas de las TIC que integren comportamientos y pautas aplicables por los adolescentes dentro de su educación integral. Porque no es cuestión de la tecnología sino de educación.

Las recomendaciones que cabe seguir a este respecto en el ámbito educativo pueden ser las siguientes:

- Reflexionar sobre las características del uso de las TIC: a través de una encuesta para internet (frecuencia de la conexión, duración, objetivo de la misma, lugar de la conexión...); sobre el móvil (llamadas diarias, mensajes diarios, llamadas más frecuentes, motivos de la llamada); sobre los videojuegos (frecuencia de la conexión, duración de la misma, lugar de juego, número de jugadores); sobre los juegos de rol *online* (frecuencia de la conexión, duración, lugar de juego, con quién juegan).
- Descubrir la proporción de adolescentes que hacen un mal uso de las TIC a través de una encuesta sobre su abuso y hacer una reflexión grupal sobre ello.
- Escenificar situaciones cotidianas en relación a la extralimitación de las TIC, o del chico que juega con la consola y no hace caso cuando su madre le llama.
- Hacer un debate sobre la intimidad *online*. Crear una discusión entre dos alumnos porque uno de ellos ha colgado fotos indiscretas del otro en el Facebook y toda la clase las ha visto.
- Estudiar las abreviaturas, emoticones, construcción de frases en tres modalidades escritas: mensajes de texto, WhatsApp y correo electrónico.
- Encuestar sobre cómo pasan el tiempo libre (en casa y fuera). Comparar.
- Analizar un caso. Por ejemplo, decidir qué harían si un niño ha bajado sus notas y rendimiento desde que sus padres le han comprado el ordenador y la conexión a internet.
- Elaborar un catálogo de buenas prácticas y riesgos en el uso del móvil y los videojuegos. Clasificar los videojuegos. Analizar las ventajas, inconvenientes

y riesgos del juego *online*. Examinar anuncios o noticias sobre esto. Hacer una campaña de sensibilización en el colegio. (Promover el consumo responsable).

Además de en casa y en los centros educativos, es muy importante adecuar la realidad jurídica a los avances tecnológicos. Alentemos la labor de las fuerzas de seguridad e impliquemos a las empresas que se desempeñan en la red.

Las familias están y se sienten solas, y se requiere por tanto el compromiso de toda la sociedad.

ANTÍDOTOS

Seamos pedagógicos con los niños desde su propia motivación audiovisual. Es verdad, disponemos de poco tiempo, pero debe ser de calidad. Eduquemos más a los padres (de hoy y de mañana) para que sepan educar en la responsabilidad.

Es esencial ofrecer otras alternativas de ocio como jugar con amigos, realizar actividades conjuntas en familia que faciliten el diálogo y la relación, leer, hacer deporte, escuchar música, estar en contacto con la naturaleza, realizar algún tipo de arte o actividad creativa, campamentos.

Debemos estar al tanto de las cuentas de correo que manejan los adolescentes y controlar sus correos electrónicos puede ser de interés para los padres, pero siempre cara a cara, los hijos también tienen derecho a su intimidad y han de ser conocedores de la obligada supervisión que ejercen sus padres por su propio bien y del hogar.

En febrero de 2016, la sala de lo penal del Tribunal Supremo dictó una sentencia, en donde da validez a que los padres controlen el acceso a las redes sociales de sus hijos menores, si tienen sospechas de que están siendo víctimas de ciberacoso, entendiendo la labor defensora y de protección que tienen los padres hacia sus hijos.

Hay que enseñarles a utilizar la tecnología de forma crítica. Para ello se precisa un alto grado de confianza (que hemos de ganar, respetando su intimidad pero con supervisión), una responsabilidad compartida, una autonomía propiciada y ello debe conformarse desde los primeros estadios de la evolución de nuestros hijos.

Desde los centros educativos se debe facilitar experiencias que ayuden a realizar un buen uso de la red, como incorporar su uso en las asignaturas que deben buscar información o realizar iniciativas desde la tutoría y/o asignaturas donde el grupo ponga en marcha su propia web o su propia intranet y crear un espacio virtual de comunicación entre ellos y el profesor y/o tutor.

Quiero dejar constancia de mi agradecimiento al Senado por concitar la aportación de la industria, de la justicia, de los educadores, de las fuerzas de seguridad.

Y hablando de fuerzas de seguridad y en estos días en que el espionaje es un tema recurrente y sabedor de que me meto en un ciber-garden, reincidimos en la necesidad de introducir la figura del «agente encubierto» para temas de pornografía infantil en internet

(como existe para otros delitos). Este es un tema que ustedes en su día debatieron y acordaron, pero del que no hay reflejo real. ¡Defender a los niños lo exige! Los delincuentes se organizan, ¿y nosotros?

El abismo de la ludopatía

La irrupción de las nuevas tecnologías en el sector, la legalización del juego *online* en 2012 y el aumento de oferta y patrocinio de las casas de apuestas ha provocado que, desde esa fecha, haya un auge de la ludopatía entre gente joven, incluso entre adolescentes.

Cada vez se apuesta más dinero, cada vez juega más gente y cada vez las casas de apuestas gastan más en publicidad. El juego *online* no ha dejado de aumentar en España, hasta el punto de que solo las tragaperras le hacen sombra a la hora de crear nuevos ludópatas.

El juego *online* tiene un potencial muy adictivo, hay escaso control, las apuestas pueden ser pequeñas, la accesibilidad es fácil y el anonimato total; añádase la posibilidad de poder apostar durante toda la jornada sin someterse a ningún control social. El jugador se convierte en invisible, que ni siquiera utiliza dinero real, ya que todo va a través de la tarjeta.

Hasta hace poco, los jugadores empezaban de media a los 28 años a apostar; en el 2017, la media está ya en los 18 años.

Los menores burlan el límite de edad mediante el DNI de sus padres, o dan dinero a un mayor de edad, que se registra, lo pone en su cuenta y juegan por turnos (hay chavales de cuarto de la ESO que pasan la tarde jugando al póquer *online*).

Apreciamos que si en el juego presencial se necesitan cinco años para «engancharse», en el juego *online* basta con uno. Da la sensación de que la regulación de tragaperras *online* en las que no se utiliza dinero va dirigida a los menores, enseñando a jugar a los más jóvenes, creando futuros clientes.

Los adolescentes están en una etapa de desarrollo y construcción de su identidad personal. Por un lado, se prohíbe jugar hasta los 18 años, pero, por otro, se transmite sofisticación y entretenimiento aceptable.

Los juegos que más facilidad aportan a la hora de enganchar a los adolescentes son los que presentan estímulos visuales y fomentan la inmediatez, el «apuesta ahora».

Las actuales generaciones jóvenes han crecido admirando la cultura del dinero fácil y con poca medida del riesgo. Hoy se previene a los chicos contra el alcohol, las drogas, la conducción temeraria y el sexo sin protección, pero no contra el juego.

Denunciamos la laxitud de la legislación española, conscientes de la presión en las campañas de publicidad de las casas de apuestas. Aceptadas las dimensiones del gravísimo problema que supone el aumento de la ludopatía entre los jóvenes, se requiere

redoblar los esfuerzos de prevención y control con el fin de auxiliar a quienes puedan ser absorbidos por un torbellino devastador para la salud mental y convivencial.

Los antiguos centros recreativos han sido sustituidos por las casas de apuestas, donde los jóvenes quedan para ver los partidos de fútbol u otro deporte, tomar algo y de paso apostar. No olvidemos que en España, el sector es responsable del 25 por ciento del PIB nacional, aportando a las arcas del Estado unos 4.200 millones de euros en impuestos.

Quienes diseñan dispositivos para juegos de azar o videojuegos buscan que el usuario se enganche una y otra vez, hacen lo posible por convertirlo en adictivo; esa es la fuente de ingresos. Por este motivo, los nuevos dispositivos de juegos de azar están incluyendo el concepto de pasar a un nuevo nivel (algo que crea todavía más adicción) y facilitar que exista menos tiempo entre apuesta y premio (aumenta el peligro).

No se entiende que Rafa Nadal anuncie póquer *online* o que el Real Madrid ponga en sus camisetas el nombre de una casa de apuestas *online*.

VACUNA

Jugar desde casa facilita el aislamiento, no hay razón para relacionarse. Por ello, es relevante la atención y supervisión horaria y conductual de los padres, que imposibilite el aislacionismo del joven y que se recluya en este tipo de actividades. Los jóvenes nos expresan que hay un momento en que se pierde el control, se miente a todo el mundo, se está como poseído, excitado, a veces cabreado.

Los padres y los tutores deben incluir su nombre en el registro general de interdicciones de acceso al Juego, del Ministerio de Hacienda. De esa forma, si alguien intenta suplantar su identidad en una web, la persona es rechazada de forma automática.

ANTÍDOTO

Una vez el problema está instaurado, el antídoto se inicia reconociendo su gravedad, deseando resolverlo y pidiendo ayuda. Junto a este primer paso se precisa la labor de apoyo y fiscalización de la familia, además de cegar todas las fuentes de financiación (se acabaron las tarjetas de crédito y la firma bancaria para cuentas corrientes). En caso de percepción de ingresos regulares, es necesario crear cuentas mancomunadas; presentar justificantes de compra a la figura designada como tutora; hacer frente al listado de acreedores de deudas; ocupar todo el tiempo libre; buscar nuevas implicaciones personales y/o profesionales; autoexcluirse tanto del juego presencial como *online*, a través de la Dirección General de Ordenación del Juego; eliminar creencias irracionales, supersticiones y pensamientos mágicos.

Anorexia y bulimia

Tener un «buen» cuerpo puede convertirse en algo obsesivo para muchos jóvenes que concentran su vida en cuidar su imagen, pendientes de no pasarse en la alimentación (con dietas), asistiendo muchas horas al gimnasio, mirando las revistas de belleza, estando al día en lo concerniente a las clínicas de estética. Y es que el culto al cuerpo en la publicidad promete la perfección según unos cánones estéticos. ¡Atención a los foros de internet donde las chicas principalmente cuelgan sus fotos y dejan que otros las voten y valoren por su físico!

La preocupación por el cuerpo y por el peso puede llegar a convertirse en una obsesión por adelgazar cada vez a más temprana edad, sobre los 11-12 años. Los expertos alertan sobre el incremento del trastorno alimentario, con comportamientos conducentes a la anorexia y la bulimia.

Existen factores de riesgo psicológico en la alimentación de nuestros hijos que pueden alertarnos como insatisfacción por el cuerpo, perfeccionismo, baja autoestima, experiencias subjetivas de fracaso, impulsividad, hiperresponsabilidad, conductas agresivas, sumisas y la necesidad de aprobación.

- **ANOREXIA.** Trastorno del comportamiento alimentario con un trasfondo psicológico. Se diagnostica cuando se aprecia temor a convertirse en obeso, aunque la persona se encuentra por debajo del peso normal, percepción alterada del propio peso o silueta corporal y rechazo a mantener sus kilos por encima del valor mínimo calculado según edad y talla. En el caso de las adolescentes, además se produce ausencia de al menos tres ciclos menstruales, cuando ya ha aparecido la menarquia.

Es un trastorno que prevalece más en mujeres, en una proporción de diez a uno, aunque últimamente se está viendo un aumento en los varones. Suelen apreciarse vómitos, uso de laxantes y/o diuréticos, amenorrea, cambio en el peso, insatisfacción con el propio cuerpo tras la ingesta de comida, disminución de la alimentación, rituales en la comida (hace trozos pequeños, tarda mucho en comer), actividad física exagerada.

- **BULIMIA.** Se caracteriza por episodios recurrentes de ingesta alimenticia voraz, falta de control sobre la conducta alimentaria en ellos. Se acompaña de prácticas de dietas estrictas (incluso ayuno), provocación de vómitos, uso de laxantes y/o diuréticos, hacer ejercicio para «desgastar grasas». Ha de haber un promedio mínimo de dos episodios de voracidad a la semana por lo menos durante tres meses.

El/la afectado/a muestra una preocupación intensa y persistente por la silueta y el peso. Suelen padecer de alternancia de diarrea y estreñimiento,

pérdida del esmalte o piezas dentarias (por la acción del ácido clorhídrico de los vómitos), fases depresivas.

VACUNAS

Hay que supervisar los hábitos alimentarios de nuestros hijos, las restricciones, hacer régimen puede conllevar fatiga intelectual y física, crear frustraciones que desemboquen en una anorexia o bulimia. Es mejor prevenirla que tratarla. Habrá que inculcarles desde pequeños una buena relación con la alimentación y cuidar su estabilidad emocional.

Es positivo preparar en casa comidas más equilibradas y practicar mayor actividad física para que se sientan mejor. Hay que acudir al especialista si se detecta un problema, pues en ocasiones se precisará tratamiento psicológico e incluso intervención médica, aunque sea contra la voluntad del paciente.

Se han detectado casos de jóvenes que recurren a internet para obtener programas de adelgazamiento. Estos programas no tienen por qué haber sido confeccionados por profesionales de la alimentación (nutricionistas, endocrinos, dietistas, médicos, etc.), pudiendo ser elaborados incluso por personas afectadas por problemas relacionados con este aspecto, por lo que no solo no tendrán en cuenta muchos de los aspectos relevantes para la salud (física y mental), sino que darán valor, únicamente, a cuestiones superficiales como la imagen o la figura. Pueden desembocar en trastornos de la conducta alimentaria, llegando incluso a detallar consejos para ocultar huellas. Hay dietas disparatadas. Existen páginas web dedicadas a estos dos trastornos (Pro-Ana y Pro-Mia). A partir de estas páginas, los usuarios hacen grupos de WhatsApp, siendo más peligrosos porque son difíciles de controlar.

ANTÍDOTOS

El tratamiento de la anorexia nerviosa debe ser precoz e intenso. Sesiones de terapia familiar, medicación antidepresiva y condicionamiento de la conducta alimentaria.

Adrenalina y vértigo

Buscando salir del aburrimiento existencial, hay jóvenes que practican deportes radicales, de riesgo. Alcanzar sensaciones extremas es el objetivo, se vivencia como una forma atrayente de quien está en conflicto con la sociedad convencional.

Hay bastante de transgresión de reglas, se desborda la búsqueda de sensaciones. Hablamos de chicos que demandan mucha estimulación y que reflejan emociones internas.

No nos extrañemos, superar el estrés produce placer, plenitud, que en algo engancha. Hay jóvenes que lo alcanzan dando un salto mortal con la moto de nieve y otros lo disfrutamos corriendo el encierro de Navarra o saltando para recortar a las vaquillas. El riesgo resulta atractivo, más para los jóvenes.

¿CÓMO SE PERCIBEN LOS RIESGOS?

Existe poca conciencia entre los jóvenes de los riesgos que entraña el abuso de drogas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) en su informe «Violencia juvenil y alcohol», considera el consumo en sí mismo un factor de riesgo.

Los jóvenes han ampliado el margen de tolerancia respecto al abuso sexual en espacios de ocio nocturno y discotecas, donde el cuerpo femenino es utilizado como reclamo sistemático. Hay una marcada mercantilización de la sexualidad de la mujer a través de la publicidad y las campañas de los centros de ocio basadas en «promesas implícitas de sexo». Comportamientos como tocamientos, insultos y comentarios sexuales incómodos no son identificados como acciones de acoso sexual por una gran parte de los jóvenes.

El consumo abusivo de sustancias en las chicas las coloca en una posición de mayor vulnerabilidad de sufrir un abuso sexual, siendo además percibida como más accesible si está bajo los efectos de las drogas. Añádase que cuando ha habido un consumo voluntario previo, se agrava la culpabilidad de la víctima, mientras que se atenúa la responsabilidad del agresor, tan es así que algunos graban el acto (penal) y lo cuelgan en la red.

VACUNA

Respecto a la prevención, habrá de regularse la publicidad de los locales y supervisarse con mayor ahínco, deberá formarse y corresponsabilizar a los profesionales de ocio nocturno; habrá que especializar a las fuerzas de seguridad, incidir en campañas preventivas, aumentar la sensibilidad social frente al acoso. Y lo primordial, desde preescolar hay que formar a los niños en la igualdad de género, en el respeto, en la aceptación de un no.

ANTÍDOTO

Precisamos sanciones que sirvan socialmente como pedagógicas y un posicionamiento ciudadano que discrimine claramente lo aceptable de lo que no lo es, que muestre una

repulsa extrema a ciertas conductas. Retomemos lo que subyace tras estos conceptos: intimidad, dignidad, honor y respeto.

El ocio como contexto de riesgo

El 76 por ciento de los jóvenes defiende la noche como aventura y señala que lo que le gusta es el no saber qué va a pasar. El 75 por ciento son favorables a «salir de marcha», practicar deportes de riesgo o «liarse» con desconocidos.

Casi siete de cada diez dicen haberse emborrachado en el último año. Más del 45 por ciento viajó con alguien que había bebido o tomado drogas. El 31 por ciento se vio envuelto en peleas. El 26 por ciento tuvo relaciones sexuales sin preservativo. Un 13 por ciento condujo bebido. Asimismo, un 11 por ciento provocó peleas, y un 7 por ciento de jóvenes llevó un vehículo habiendo consumido drogas.

Para el adolescente, el mayor riesgo no es beber en exceso, ni consumir sustancias, ni verse envuelto en situaciones o actos violentos; su principal temor, el peligro más evidente, es el de la exclusión. Que un joven no se comporte como la inmensa mayoría significa ser señalado como distinto, raro, extraño, algo perturbador en una sociedad donde todo se etiqueta. Tan es así, que hasta a los progenitores no les gusta tener un hijo con comportamientos o conductas excepcionales, prefieren asumir los riesgos de la no diferencia respecto a lo que ya es «normal».

Vivimos el presentismo, el disfrute al máximo del ahora, en gran medida debido a la percepción de que la inversión en educación y la actitud responsablemente anticipatoria puede resultar baldía.

Además, se ha generado un constructo cognitivo que asume una mayor convivencia con el peligro. Para el joven, hablar de riesgo en su tiempo de ocio es hacerlo de emoción, de experimentar sensaciones, de romper con lo cotidiano, de trasgredir, de jugar con los límites, de vivir con la máxima intensidad, sin incluir en la ecuación las posibles o probables consecuencias. La emoción del riesgo resulta gratificante y aceptada, dado que rompe con el entorno anodino, al tiempo de conseguirlo de forma integrada y aceptada socialmente.

La noche da el amparo esencial, es el territorio de lo desconocido. Se piensa que en las horas nocturnas puede pasar cualquier cosa, que las normativas convencionales diurnas se diluyen, que cabe asumir otras identidades y comportamientos.

Adolescentes y jóvenes viven su ocio en un contexto de trasgresión, de vinculación con el grupo de pares, de alienación programada como forma de romper con lo cotidiano, mediante la intensificación de experiencias de interacción en las que intermedian estímulos externos.

Se sale para beber, y se bebe en exceso, se identifica la diversión como ligada a la ingesta, hay una incuestionable dependencia entre fiesta y consumo de alcohol. De

manera menos intensa, el cannabis también forma parte de la «fiestuqui» y las salidas; resulta ser una sustancia apreciada dado el potente discurso que habla inequívocamente de sus bondades, otorgándole un estúpido prestigio entre los jóvenes.

ACTIVADORES DE PROBLEMAS QUE AFECTAN A NIÑOS Y JÓVENES

Una sociedad en parte enferma no debe ponerse en manos de terapeutas y psicofármacos, sino analizar las etiologías de los activadores de problemas para abordarlos. Hemos de prevenir pandemias sociales.

Estos activadores de problemas podemos englobarlos en los apartados siguientes:

PADRES / FAMILIA

Nos encontramos padres con una *inmadurez permanente*, que no son adultos (síndromes de Peter Pan, Wendy, Osos Panda); progenitores que confunden su edad y conductas; varones de 50 años que ligan con chicas de 27; madres que salen con las hijas y compiten para ver quién liga más. Parece que quisieran robar o usurpar la etapa juvenil de sus hijos. Hasta los octogenarios dicen ser y estar jóvenes.

También los hay *egoístas*, que priorizan los amigos, los viajes, el trabajo. Sus hijos apenas los encuentran. Son los que denominamos «niños llave». O se pierden los primeros años, y los primeros meses, y los primeros días en la educación de los hijos (y si me apuran aún antes de nacer).

Distinto es cuando se sobrecarga a los padres de tareas, obligaciones, objetivos, metas y responsabilidades. La mayoría de madres y padres no son merecedores de ese negativo *sentimiento de culpabilidad* (más acusado en las madres, que a duras penas pueden compatibilizar el trabajo en el hogar y fuera de él, cuidar a los hijos, llevar vida de pareja, cuidarse y ahora ocuparse del anciano con demencia senil). La mujer ha hecho su revolución, el varón no termina de implicarse; considero que hoy, y como nunca en la historia, los padres se preocupan (y mayoritariamente se ocupan) de sus hijos.

Otro problema reflejado en el ámbito familiar son las separaciones. Padres que se separan, se *desvinculan* y utilizan al hijo como arma arrojadiza, trasmitiéndole hechos falsos sobre el otro progenitor.

Hay quien tiene un *equivoco sentido de posesión*: «Es mi mujer» (dice con el mismo tono e intencionalidad que «es mi coche») o «es mi hijo» (confundiendo el

significado de la patria potestad). Incluso a veces emiten un *doble mensaje*: «Yo soy la madre, le he parido y por eso es mío» (verbalización de algunas mujeres en el proceso de separación dejando fuera al padre). Habíamos quedado en que los varones tenían que comprometerse al cien por cien en la educación de los hijos (algo que no acontece, como compruebo al dedicar mis libros o en la feria del libro, casi siempre son mujeres-madres las que los adquieren).

Hay padres que al *no ostentar la custodia* ven a sus retoños solo de vez en vez. Se observa en las hamburgueserías a padres con sus hijos que se mantienen en silencio, pues no se conocen.

Se ha *trivializado la separación* de los padres, teniendo miedo a ser menos querido que el otro progenitor. Pero no olvidemos que *las decisiones* de los adultos interfieren ocasionalmente en los niños. Véase en estos procesos de separación que de vez en cuando conllevan que los niños no vean a los abuelos (por cierto, abuelos que, en muchas ocasiones, están también separados). Los niños son adaptables, pero no son chicles.

Algunos padres se *proyectan en sus hijos*, consiguiendo niños estresados, los denominados «niños agenda», siempre matriculados en múltiples actividades.

Otros incluso intentan que el pequeño «*les jubile*», mediante prácticas deportivas o integrándolos en series de televisión incompatibles con ser niños...

Tampoco se deben *apropiar del hijo*, atribuyéndose el derecho y la capacidad para no llevarlo al colegio, entendiendo equivocadamente que se puede educar en el hogar sin contacto con el grupo de iguales, cercenando relaciones, debates..., asumiendo una responsabilidad inabarcable. Una responsabilidad que no debe estar basada en el «*dejar hacer*», no poniendo normas, ni límites, es decir no socializando, ni educando. *Generando pequeños dictadores* (desde los 4 años y aun antes) con la premisa «no puedo con mi hijo» o «me salió así». Como si fuera un espárrago. Los hijos no salen, se forman, se conforman.

Tampoco se debe *mendigar la aprobación* de los hijos, dejándose chantajear por ellos. Se instituyen dispositivos publicitarios y mediáticos que idolatran al niño-rey, mientras los psicólogos estigmatizamos a los padres sumisos y esclavos, llamando siempre a la puerta de mamá Estado, pidiendo que se endurezcan las leyes penales cuando se es incapaz de sancionar, cuando se *desresponsabilizan educativamente*, que se cierren antes los sitios de copas cuando se saben impotentes para hacer cumplir horarios lógicos de regreso al hijo.

El progenitor debe asumir su papel y apoyarse en el mismo encontrándose de cara con el hijo, de forma leal y noble, sin quebrar la necesaria mutua confianza. Los niños y jóvenes son ciudadanos de pleno derecho. Contratar detectives para que comprueben si es homosexual es una vulneración de derechos, hacerlo para ver cuándo bebe o qué consume supone un reconocimiento de pérdida de autoridad y confianza, como lo es

recoger la orina del adolescente o el empleo de otras técnicas para que se analice o hacerse pasar por quien no se es para contactar con el hijo en la red.

En cuanto al tratamiento de los hijos, hay *padres que los diferencian*. ¿Se quiere igual a todos los hijos? (No me contesten como padres, contéstenme como hijos). El padre que viene a la consulta psicológica y te dice: «Creo que el segundo no es hijo mío» (el niño no lo sabrá pero está marcado. Por cierto que tanto en España como en Francia se ha comprobado que aproximadamente el 10 por ciento de los hijos son del padre, pero no del que cree. La prueba es con ADN —poco discutible).

Pero también es verdad que hay que apreciar que los *hijos son distintos*. Y precisan medidas en algo diferentes. El colega psicólogo Allport nos asesora: «Con el mismo fuego que endureces un huevo derrites la mantequilla».

Por último, pensemos que hay *padres que no deberían serlo*. Por excesiva o por escasísima edad. He conocido a una madre a la que hubo que retirarle ocho (ocho) hijos que había tenido con distintas parejas. También a otra madre que le espetó a su hijo delante de mí: «Ya te he dicho muchas veces que quise abortar de ti». Ciertamente, este hijo podrá perdonarla pero no olvidarlo —yo tampoco.

No existe un «*carné por puntos*» para ser padres. Y hay quien antepone la droga o se prostituye en la vivienda donde está el niño. Y es importante la valoración de idoneidad en los procesos de adopción (se rechaza un 3 por ciento de posibles progenitores). Nunca olvidaré cuando, siendo Defensor del Menor, se presentó una pareja con sus dos hijas rusas adoptadas, eran hermanas y me dijeron con desparpajo: «¡Quédese con esta, tiene defectos!». (Me quedé sin palabras, tuvimos que retirar a las dos niñas para, obviamente, no separarlas). Estos egoístas adultos (que no maduros) confundieron la sagrada adopción con unos grandes almacenes donde se puede devolver lo adquirido.

Piense en las *madres subrogadas* (mal llamadas vientres de alquiler), en los úteros que no son de la madre que el niño conoce, del semen que puede no ser tampoco del que considera su progenitor. No confundir esta situación, donde se antepone el deseo de los padres, con el de la adopción, auténticos «hijos del corazón».

Hay adultos afectos de *enfermedad mental* que siguen educando. Quieren a sus hijos mucho, pero sus alteraciones les incapacitan. Recuerdo el caso de Diego, el denominado niño del Royo (un pueblo de Soria en donde unos padres lo acogieron proveniente de Salamanca). Su madre estaba diagnosticada de trastorno bipolar de la personalidad y el padre de esquizofrenia alcohólica. La batalla entre los servicios sociales y la justicia fue larga y tensa. Ojalá Diego sea feliz y lo transmita. No se elaboran auténticas políticas de infancia. Y el apoyo a las familias no es suficiente.

Existe una desconsideración a los *derechos del feto*. Hay niños que nacen con síndrome de fetoalcohol o adicción a las drogas.

EDUCACIÓN Y OCIO

La *educación* permite alcanzar nuevas cotas, su función tiene una dimensión universal. Olvidamos que *se educa con el ejemplo*, y por tanto si no se paga a Hacienda lo que corresponde, si se saltan las normas de tráfico, si se acosa al trabajador que está a nuestro servicio, ¿qué se espera? Para educar se precisa *auctoritas*, no solo *potestas*. No debiéramos hurtar la sanción como derecho. Inmediata, coherente, proporcionada y que se cumpla. La sanción es parte de la educación.

Hay padres *equivocos abogados* de los hijos. ¿Qué culpabilidad se oculta o qué distorsión perceptiva cuando vemos a los progenitores defendiendo a ultranza a sus hijos en Fiscalía, pese a haberse enfrentado a las Fuerzas de Seguridad realizando lanzamientos de objetos contundentes e incluso en algún caso cuando cuatro niños pijos, en ausencia de los padres del chalé, invitan a una chica y la violan anal, oral y vaginalmente?

También hay *educadores que no transmiten*, que carecen de herramientas pedagógicas, que no poseen la suficiente vocación, que no se vinculan y comprometen, que no disponen del necesario equilibrio. Y alumnos que ven a los profesores desde los ojos del consumidor: «Profe, tú estás ahí porque mis padres te pagan». La presión del consumo.

Estamos ante una sociedad que educa en la *evitación de las responsabilidades*. Todos cometemos errores, solo los honestos y nobles los reconocen y asumen, y si encima son inteligentes, aprenden de ellos. Debíamos iluminar la zona reflexiva de la sociedad. Se repiten *tópicos falsos* hasta la saciedad, como «no hay un manual para educar a los hijos». Se les sobreprotege, por un ridículo miedo a que se «traumen». Se acorta hasta extremos insospechados la infancia y se dilata sin límites la adolescencia.

Debiera de dejarse claro cuáles son los *derechos y obligaciones de los menores*. Sin embargo, se les confunde: se puede declarar ante el juez con 7 años y preceptivamente con 12 en los juzgados de familia. Se puede dar consentimiento para mantener relaciones sexuales con 16 años; casarse con 16; trabajar (en actividades sin riesgo) con 16; independizarse, consumir alcohol, conducir con 18. Pero es que además se puede interrumpir el embarazo con 16 informando a los padres, aunque a esa edad y sin permiso de los progenitores no puede ponerse un *piercing* o tatuarse.

Se permite que el niño sea el *motor de la infancia*, y, en ocasiones, el timón de la misma. Se cercena su deseo de aprender. En la escuela, todos los niños (o casi todos) preguntan. En la universidad, casi ninguno (¿es que lo saben todo?).

Su *capacidad de concentración es mermada* por las avalanchas de información. Y a la vez se fomenta el *zapping*, las frases con impacto, en lugar de los matices, el enseñar a aprender, el gusto por el reto de pensar.

Generan crispación, enmudeciendo a quienes pueden aportar esperanza, saber, experiencia y conocimiento. No se estimula el paso al acto, se quedan en la placidez del

pensamiento en *electroencefalograma plano*. Arrinconan la fantasía, la creatividad, la capacidad para innovar. La rutina como sombra que acompaña. La imaginación es cercenada. Hay presión para consumir un ocio programado, corriendo el riesgo de convertir el tiempo de descanso en un parque de atracciones donde todos los estímulos han de venir del exterior.

Se pierde el *contacto con la naturaleza*, olvidando que somos animales y que ya Heidegger nos advirtió de este riesgo. Arrinconan la práctica deportiva, convirtiéndonos en un apéndice de la silla, el sillón o el sofá (y la cama), y se pierde la capacidad para apreciar la belleza, desde una escultura a una tela de araña.

No se provee a los niños de *instrumentos del pensar y sentir* para que se formulen preguntas sinceras, inteligentes, para que miren las estrellas y se planteen si estaremos solos. Tampoco se les prepara para una cosmovisión, una mirada en gran angular, poliédrica, rica, capaz de interiorizar e integrar alternativas distintas y hasta contrapuestas. Porque no se valora lo suficiente lo distinto, el arcoíris es bello porque sus colores son diferentes. *Lo distinto enriquece*. ¡Qué terrible si todos fuéramos clónicos! Se vive junto a, pero no se entremezclan chinos con latinos, subsaharianos, etc. No se aborda la verdadera multiculturalidad. Se crean barreras físicas, lingüísticas, normativas, en lugar de tender puentes.

Se asocia *juventud con conflicto*. Jamás en una entrevista te preguntan por aspectos positivos de niños y jóvenes. El tema es siempre «el botellón», la violencia, la anorexia, la generación ni-ni (ni estudia, ni trabaja), generando una grave distorsión de la realidad. Tampoco ayuda que se construyan *ciudades escasamente habitables*, con pocos lugares de esparcimiento para los jóvenes y de actividades donde se sientan cómodos, se integren (teatro, expresión plástica, campamentos, etc.).

Otro punto importante en la educación es la constancia que está teniendo el *machismo* en nuestra sociedad. ¿Cuál es la razón por la que las niñas de corta edad dan migas de pan a las palomas, mientras que los niños las persiguen con un palo? ¿Por qué los adolescentes varones no cierran el tapón del champú o del gel tras ducharse? ¿Se educa de verdad igual o se pone un «chorlito» en la cabeza a la niña recién nacida, mientras se admira la dotación testicular del varón? Frases, conductas. Narcisismo apoyado en un «yo» quebradizo, raquítrico. Búsqueda de dependencia en el otro.

VALORES ÉTICOS Y MORALES

Hoy en día existe una *devaluación moral*. Se quiere cambiar conductas sin sostenerse en valores. Se confunde lo que está bien y lo que está mal. El «todo vale» o el «todo es opinable». Se expande considerablemente el *nhilismo* y el *hedonismo*, la búsqueda del placer sin límites o desear simplemente «ser rico». El nivel de vocación se diluye en la pobre expresión «está en mi sueldo».

Sube el *nivel de exigencias* y baja el nivel cultural. Existe un despotismo en las formas. «Prohibido pegar al médico» (cartel expuesto en algunos ambulatorios). Nos comportamos babeantes con el jefe y tiránicos con el que sirve (véase a veces el trato a azafatas, camareros, etc.). O creemos que todo está «a mi servicio». Grasoso blanco que paga a chica joven (muchas de color) para mantener relaciones sexuales, cumplir sus fantasías o contarle sus penas. Existe una *moral de doble rasero*. Se respetan a las niñas/os de nuestro país, pero se realiza «turismo sexual» a Tailandia, a República Dominicana... para tener relaciones con niñas de 13 años, exculpándose con que parecen adultas o que con ese dinero pueden cenar, cuando no se las califica de «zorritas». O en las páginas de contacto: «Viuda e hija menor te harán feliz» (lo de viuda debe ser por el morbo).

Estamos ante una *amoralidad hipócrita*. Nadie va de putas. Vean los clubes de carretera, pone club, pero es puti. Por cierto que hay un 20 por ciento de «clientes» que pagan más a condición de no usar preservativos (es claro y manifiesto que psiquiatras y psicólogos no corremos riesgo de quedarnos sin material humano de trabajo).

Se es permisivo con la mentira, la calumnia, la insidia. Se transige que haya «famosos» que utilicen «negros» para escribir sus libros, una permisividad equívoca y socialmente dañina, ante una sociedad litigante, querulante, que busca resolver sus conflictos con querellas, juicios, venciendo al contrario mediante terceros interpuestos. Una sociedad que vulnera la intimidad mediante cámaras ocultas, videovigilancia que con frecuencia se transforma en espectáculo. Telerrealidad. Un mundo estúpidamente transparente, donde se tiene miedo a decir la verdad, a ser políticamente incorrecto, a ser criticado, a recibir una demanda por haber hecho lo que se cree que se debe realizar (llevarse a los alumnos a una excursión y uno se rompe la clavícula).

Se tiende a *abolir la culpabilidad* en niños y jóvenes, siendo importante asumirla desde corta edad. Un niño que rompe un jarrón debe ser sancionado por ello, pero si reconoce que ha sido él debe al mismo tiempo de ser aplaudido por su nobleza. Más grave que el jarrón, sería que mintiera y transmitiera que «habrá sido la señora que viene a limpiar». Sentirse culpable por lo que objetivamente lo merece no es negativo. Lo esencial es el respeto y la solidaridad.

No se propugnan *dilemas éticos* para ser formulados, planteados, contestados, más allá de la eutanasia y la eugenesia. Por ejemplo, dadas las posibilidades de la amniocentesis, ¿los síndromes de Down se convertirán en una enfermedad rara?

Se *distorsiona la realidad*. La serie continuada de películas como *La jauría humana*, que hunden sus raíces en lo más abyecto del ser humano. Que millones de usuarios dediquen buena parte de su *ocio a la guerra* —generalmente hombres adultos, aunque sea una guerra virtual—, tantos millones de unidades vendidas deben hacer reflexionar sobre el significado.

Existe una contradictoria *permisividad con la droga*. Hay una hipocresía con el alcohol. Horarios antinaturales. Mensajes confusos («el cannabis es cardiosaludable») y

una terrible incongruencia (prohibida la venta, no el consumo). Las armas + droga + pornografía + prostitución son los grandes negocios del mundo.

Pero se deja en la trastienda la *realidad del «otro mundo»*, el denominado Tercer Mundo. No se explica a los niños que el mundo es uno. Que ya no existen barreras ni fronteras. Que mientras la esperanza de vida en España es de 84 años para las mujeres y 76 para los varones, en África está en los 42 años. Que en España de cada 1.000 niños que nacen morirán antes de cumplir la mayoría de edad por enfermedades menos de 5; en algunos países de África más de 350. Se transmiten nacionalismos diferenciadores, un paletismo estúpidamente excluyente y en muchas ocasiones victimista. Entrevisté para el libro *Charlando sobre la infancia* —editado por Espasa, con prólogo de su majestad la reina Sofía y portada dibujada por Úrculo—, entre otros, a Pedro Duque, con 27 años, astronauta, y le pregunté: «¿Cómo se ve la Tierra desde la Luna?». Me contestó: «Blanca y azul». Eso es todo.

La *desigualdad y la corrupción* corroen los cimientos sociales.

Expresiones como: «Si eres amigo de ese, ya no puedes ser amigo mío». Conductas donde se lee siempre el mismo periódico, se escucha siempre la misma radio y se visiona siempre la misma televisión para concluir complacido: «Dicen lo mismo que yo pienso», denotan una *calidad democrática ciudadana baja*. Se aprecian *patologías sociales* como la búsqueda continuada del aplauso ajeno. El miedo a la responsabilidad y el compromiso. La desorientación e insatisfacción personal. La obsesión por la seguridad y por mantener una buena imagen. Agresividad y violencia interna y de relación. Reacciones exageradas, susceptibilidad y cinismo. Prepotencia y despotismo. Actitud posesiva en relación a los otros. Rigidez. Consumismo compulsivo.

Vivir éticamente presupone contar en todo momento con la perspectiva e intereses del otro. No debiéramos concluir que estamos determinados por la genética, la incapacidad del desarrollo autoeducacional, de la musculación de la voluntad, olvidando que la vida hay que llevarla en los propios brazos y que las cartas están dadas, pero hemos de jugarlas.

Hipocresía y falsedad. Nadie va al urólogo. Se disfruta del presente esquilmando el futuro. Véase los incendios, las talas de árboles indiscriminados, el vertido del petróleo al mar y otros atentados contra la ecología y el planeta.

Y se *arrincona a los mayores*. La pérdida del irreemplazable respeto intergeneracional. La ingratitud de no reconocer la inconmensurable labor de los abuelos. Los niños precisan de los abuelos y estos de sus nietos. Los mayores transmiten lo esencial de la vida, pues han tenido tiempo de filtrarla. Habremos de abordar el papel de los bisabuelos.

SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Se potencia la psicopatía en vez de *maternizar la sociedad*. Hay que feminizar la sociedad (no digo afeminar). Las enfermeras son casi todas mujeres, como las profesoras en los primeros estadios de la vida. ¿El cuidado es patrimonio de la mujer? Se erradica la importancia de la compasión. El sufrir con y por el otro.

No se *educa emocionalmente*, siendo analfabetos de los sentimientos que no saben lo que el otro siente (carencia de empatía para ponerse en el lugar del otro). No se transmite la importancia del perdón. Saber perdonar, dejarse perdonar, perdonarse.

Se *rumian ideas negativas*. Nos cortocircuitamos en pensamientos resentidos por algo que nos han hecho o dicho. Se da voz a los catastrofistas, a los agoreros, a los que incentivan la competencia. Más que la cooperación. Falta enseñar a parar el pensamiento, optimizarlo, ser asertivo y dar la respuesta en el momento y proporción apropiados. A no dejar que nos hurten el *sentido del humor*. No conozco a nadie inteligente que no tenga sentido del humor. Hay quien va muy serio por la vida, pero si le das la vuelta, no cae ni una idea. Debiéramos enseñar para aprender a reírse de uno mismo. No somos tan importantes. Si faltáramos mañana, el mundo seguiría girando (como antaño).

Se inocular una mala vivencia de las intenciones ajenas (hablar mal del jefe, de la vecina, del suegro...). Se señala lo *negativo en lugar de lo positivo*. Aquello de lo que carecemos, pero no lo mucho que poseemos. Olvidamos lo esencial: la bella expresión de los amigos chilenos: conversar un vino; el olor a tierra mojada, el perderse en sensaciones viendo un fuego, escuchando su crepitar. Ver un amanecer juntos. Miramos poco a las estrellas. A otras galaxias, a un universo al que pertenecemos, pero ante el que nos mostramos miopes.

Se minimiza el *con-tacto*. La ternura. La transmisión de la comunicación no-verbal como nexo afectivo. Las amistades son de plastilina. De redes sociales, virtuales, inaprensibles. Donde se reduce la *empatía*. El uso excesivo de tecnología limita la relación de contacto entre las personas. Se pasa del amor al odio sin el anclaje de la memoria afectiva.

Se dificulta la *soledad*, el silencio. Tremenda contaminación acústica, cháchara ininterrumpida, llamadas y mensajes abrumadores, publicidad invasiva hasta del hogar.

Se esconde *la muerte* en tanatorios, buscando que el muerto parezca vivo, rehuyendo la importantísima despedida. No se prepara ni nos preparamos para una muerte digna, que podamos contestarnos satisfechos que hemos dejado un leve legado, que hemos tenido un motivo para vivir. Que sepamos para quién hemos existido. Que si es factible nos despidamos con amor.

Se *rehúye el dolor*. Los niños deben acudir a los hospitales infantiles y comprobar que otros niños sufren. Resulta un aprendizaje vital, así como la transmisión histórica del horror. Guerras civiles. Guerras mundiales. Auschwitz. Atentados como el 11-M o el 11-S. Matanzas en África y un largo etcétera.

Se sigue discriminando razón de emoción, disociando cerebro y corazón.

LOS OTROS

Se olvida interiorizar que *los otros son importantes*, que sus experiencias son muy ricas, que pueden aportarnos ideas que ni hemos atisbado. Entronizamos el *yo/nosotros*, sin percibir que lo importante es el *tú/vosotros* (hasta numéricamente).

No se administran antídotos contra la subjetividad. Creemos que lo que nos acontece es único. Ciertamente no estamos en comunión (común-uni3n) con los otros. Llego a la playa atiborrada de bañistas tomando el sol y solicito permiso para extender mi toalla, pasan cinco minutos y llega otro bañista y pienso o digo: «¡No ve que no hay sitio!». Así somos. Debíeramos conciliar los *intereses propios con los ajenos*.

Existe una incapacitación para mantenerse en la duda, en la incertidumbre. Esta sociedad del cambio exige fluidez, adaptabilidad, pensamiento alternativo, manejarse en un mundo líquido, mercurial, no puede abordarse desde el pensamiento clónico, donde no se transmite que hemos de aceptar la crítica, que no tiene por qué ser positiva. Hemos de dialogar (no una suma de monólogos).

EL LENGUAJE

Estamos en una sociedad que transmite (proyecta) que una imagen vale más que *mil palabras*. Todos los animales ven, solo el ser humano transmite historia, cultura desde la palabra. Quizá sea esta la causa del *empobrecimiento verbal* que nos acucia. La pérdida de la riqueza lingüística, que sirve como imán prosocial, como puente afectivo.

EL CONSUMISMO

Vivimos en un mundo *capitalista* que ofrece ocio atractivo, viajes, pero que no permite la conciliación personal, familiar, laboral. Donde se transmiten derechos, disfrute, placer, adquisición, rehuendo la austeridad, el compromiso cívico, universal. Se entroniza el dinero como lo más importante y casi único valor, donde confundimos el *ser con el tener*: «Yo de mayor lo que quiero es ser rico».

Se sobresatura a los niños y se les sobreestimula, priorizando el frenesí consumista. Provocando ansiedad, angustia y aun pánico cuando no se dispone del objeto fetiche. Derribamos las ideologías, convirtiendo el mundo en una filial de Wall Street.

Hay una desmesurada utilización en algunos programas de televisión del *morbo*, del sensacionalismo, de la toma de partido sin escuchar a las partes, atacando así a la dignidad, la intimidad y el honor, proyectando a personajes, confundiendo fama con reconocimiento y mérito. No se enseña a decodificar el mensaje mediático. No se explica que, en muchas ocasiones, es un espectáculo amañado o que puntualmente los

programas son contenedores de publicidad o que el regidor, siguiendo instrucciones, hace que el público aplauda a unos contertulios y no a otros.

LAS VIVENCIAS

Le pedimos a la vida más de lo que puede dar, y no nos comprometemos en su mejora. Al revés, despilfarramos lo esencial: «Me aburro», «Esta tarde voy a matar el tiempo» (o lo que es igual, suicidarse por fascículos). Somos incapaces para *valorar lo importante*, que puede ser estar con la abuela que tiene Alzheimer y que quizás no nos reconozca, pero posiblemente nos sienta como suyos. Hurtamos el sentido de la voluntad, el esfuerzo, lo sencillo, lo humilde, lo bien hecho. Deambulamos por la vida sin ilusión, llevando en la cara el cartel de «aquí yace».

Se busca ser *Superman o Superwoman*, olvidando que convivimos con sombras, limitaciones, miedos, que lo ideal es ser normalitos, que no debemos incapacitarnos para utilizar la capacidad crítica. Creemos en anuncios como «rejuvenezca en una semana» o «aprenda alemán en tres meses».

Hemos organizado un sistema económico/político que conduce a la *insatisfacción*, pese a mejorar la calidad de vida, que no busca la felicidad de sus ciudadanos, que no prima la calidad ecológica. Existe una transmisión perpetua de que tiempos pasados fueron mejores, confundiéndose quien lo dice, pues lo que acontece es que eran más jóvenes.

No se garantiza la *inserción laboral*. Ni el mantenimiento en la plaza de trabajo, si es que se ha conseguido. Lo que dificulta (o imposibilita) la planificación del futuro. Imposibilita adquirir una vivienda, lo que unido a la sobreprotección existente mantiene a los jóvenes en casa de los padres hasta los 34 años, generando el denominado «síndrome del nido vacío», pues los padres se reencuentran como pareja, pero en ocasiones no saben a qué dedicarse de tanto que se han volcado en los hijos. Yo le llamo el «síndrome de la puerta giratoria», pues los hijos se van pero vuelven.

Estamos inmersos en una sociedad sin ideologías, *sin grandes objetivos*. Y casi sin figuras a las que imitar. Con situaciones que arañan el alma: ojos de lluvia (niñas abusadas en el hogar) + niños adictos a los inhalantes + niñas gitanas nómadas que viven de la mendicidad y de las pequeñas sustracciones y buscan quedarse embarazadas a corta edad + chabolismo vertical y un larguísimo etcétera. Una sociedad que olvida lo que es un niño en cuanto se llega a ser adulto (¡sorprendente!).

No se enseña a vivir. A ser padres, a ser abuelos, a separarse, a conocerse, a tomar decisiones, a elegir la profesión. Hay un cierto despotismo no ilustrado: «Todo para los jóvenes, pero sin los jóvenes». ¿Para cuándo un informativo de noticias hecho por y para jóvenes (con apoyo de adultos)?

Nos preguntamos qué mundo vamos a dejar a nuestros hijos. Pero no nos formulamos *qué hijos vamos a dejarle al mundo*.

¿VACUNAS CONTRA LA VIOLENCIA?

No se vacuna contra la violencia. Debiéramos generar alergia a levantar la mano, a utilizar la palabra como pedrada, a dañar a los animales, a perjudicar la naturaleza. Arrumbamos lo que significa *respeto*: a uno mismo, a los mayores, a la autoridad. No se enseña a manejarse en el conflicto, a buscar mediadores, a generar respuestas alternativas, a alcanzar puntos de encuentro, a dominar los impulsos. Hurtamos las buenas maneras, el protocolo, los buenos modos.

Hagamos autocrítica, desarrollemos la capacidad para *relativizar* los acontecimientos. Por mi parte, hay días que al afeitarme y verme el careto me río y me digo: «¡No te tomarás en serio!».

No a la emisión de mensajes perniciosos, a algunas tallas, recetas hipocalóricas... que alientan la anorexia. Ni tampoco un tipo de alimentación (bollería) y sedentarismo que propicia la obesidad.

LO IMPORTANTE SON LAS HABILIDADES

Como hemos dicho antes, hay una escasa atención a la salud mental. Los enfermos han de ser acogidos con pocos apoyos por sus familiares. Por contra, existe una psicologización de la sociedad. En el último minuto de un partido de fútbol, la expresión del comentarista es: «¡Gol psicológico!» (no, si es gol es definitivo). Si el hijo no desea ir al cole, los padres inmediatamente llaman a un psicólogo; ¿no sería mejor un porteador?

Los trastornos y síndromes se multiplican, como el hipertrofiado TDAH (trastorno por déficit de atención e hiperactividad). Hace una década la moda era el «niño disléxico». En la actualidad: síndrome del emperador... hasta síndrome posvacacional. ¿Y en el futuro: bipolar?

Lo importante son las habilidades, las competencias.

VACUNAS Y ANTÍDOTOS

Acrecentemos la capacidad de diferir gratificaciones, de tolerar frustraciones, de controlar los impulsos, de relacionarse con otros. Debemos incentivar la reflexión como contrapeso a la acción, la correcta toma de perspectiva y la deseabilidad social.

El egocentrismo del pequeño tirano que se le fomenta al hacerle el centro de las miradas en las familias y también en la sociedad de consumo le lleva a no aceptar que los demás —padres, hermanos, compañeros...— existen y tienen sus derechos.

El reproche social es necesario y, sin embargo, muchas veces la sociedad «baja los brazos».

Conscientes de que las personas podemos olvidar lo que se nos dijo, incluso lo que se nos hizo, pero es difícil que olvidemos cómo se nos hizo sentir resulta claro que esta sociedad se tiene que sensibilizar, ser más afectiva, más sensible, más empática, menos dura, menos depredadora, menos competitiva y menos conflictiva.

La salud mental ciudadana demanda aceptar las frustraciones, entender la sanción como un derecho, activarse emocionalmente, comprometerse con la esperanza como obligación ética.

O la sociedad en su conjunto cambia de forma de pensar o el futuro de la humanidad no alcanzará una mejora transcendente. Precisamos un mayor nivel cultural y ético en todos los estratos sociales.

LA VIOLENCIA COMO FORMA DE CONDUCTA

No hay violencia juvenil. Hay violencia. Y su origen debe contemplarse desde un modelo comportamental, social, asumiendo que se produce en los distintos contextos humanos, desde el individual al sociocultural (tiempo libre, *mass media*, medios tecnológicos...), contexto familiar (maltrato, desestructuración, violencia de género, violencia paterno-filial, socialización inadecuada, malos ejemplos...), contexto escolar (crisis de autoridad, escaso apoyo del profesorado, padres equívocos abogados de los hijos...). El diagnóstico de estos adolescentes no puede ser desde un corte vertical en su vida —«son así»—, pues tienen una realidad transversal con un pasado y un futuro (a veces oscuro).

La intervención debe ser global, una vacuna obligatoria, de repetición, universal, proporcionada en todos y cada uno de los contextos.

La Organización Mundial de la Salud estima que el 70 por ciento de las muertes prematuras en el adulto se deben a conductas iniciadas en la adolescencia. Tengamos presente que la mayoría de estas conductas se pueden y deben prevenir.

Esta sociedad está haciendo, está fabricando, jóvenes o adolescentes muy duros emocionalmente, niños que se nos disparan en psicopatía, niños a los que la violencia les produce placer, que sienten y quieren vivenciar la violencia en estado puro.

Debemos tener en cuenta que existe violencia del ser humano, de grupos, de naciones. Violencia contra uno mismo, maltrato en el hogar, matonismo en la escuela, violencia territorial en la urbe. Violencia desde las pantallas, en las lecturas. Las urbes en que habitamos son agresivas, inhumanas, el rey de esa selva es el vehículo a motor.

El cuerpo social está enfermo, se consume cocaína, pornografía infantil, pieles de animales en extinción. Nihilismo, hedonismo, disfrute sin límite. Mensajes endogámicos. Se generan miedos, nos bombardean con sucesos, el niño tiene que ser visto en todo momento o puede ser atacado por un pederasta, un psicópata, un secuestrador, un drogadicto. Esta constante alarma social hace que sean recluidos en sus cuartos ante la pantalla del televisor, ordenador, videojuego.

El conocimiento humano sigue aumentando, pero la irracionalidad humana se mantiene. Vivimos con una sensación de alarma, de hechos negativos, que nos paraliza y

devora. Nos sentimos impotentes. Uno mira a su alrededor, consulta a sus familiares, amigos y la verdad ni han sufrido violencia, ni la han ejercido, pero hay una percepción subjetiva de riesgo, de peligrosidad. No es extraño oír a un niño decir: «Te mataré». Los niños juegan a que se mueren y a que se matan.

Respecto a los jóvenes, cunde un profundo desasosiego y desconfianza, gana terreno la peligrosa creencia de que tras caras angelicales se esconde una perversidad desconocida. Los expertos nos gritan: «¡Cría cuervos....!»». Otros buscan explicaciones en el genoma.

Cada vez su edad es más corta, su extracción social más variable, hay muchos chicos que provienen de familias cuyo nivel socioeconómico es medio-alto o muy alto, y además las niñas se van implicando más en estas acciones que entendemos irracionales, que calificamos de gratuitas, que muy erróneamente adjetivamos de inhumanas.

En todo caso hay más violencia latente que real y más psíquica que física. Debe romperse el vínculo violencia/juventud. Acontece que, paradójicamente, los medios de comunicación hipertrofian lo minoritario y negativo, olvidando destacar lo genérico y positivo, como la solidaridad juvenil. El joven no es emisor de violencia, es el receptor. Piénsese en los niños maltratados, a veces físicamente, otras emocionalmente.

Hay padres que de hecho no lo son, que fracasan en la educación o inducen al comportamiento disocial, porque han errado absolutamente al interpretar lo que significa patria potestad. Padres que no educan coherentemente, tampoco se coordinan con los maestros, que adoptan una posición cobarde y errónea no permitiendo que nadie recrimine a sus hijos sus malas acciones. Padres que no escuchan, que no conocen las motivaciones y preocupaciones de sus hijos. No saber nada sobre los amigos de los hijos es síntoma muy claro de la existencia de un problema de confianza mutua.

Son progenitores que no saben decir nada positivo de ellos —«me salió así»—, que pierden los primeros días, meses y años de sus hijos —«se me ha hecho mayor sin enterarme»—, que creen que no se influye sobre ellos, que no educan en la autorresponsabilidad; los que muestran una relación gélida y utilizan la palabra como florete y el mediador verbal como esgrima; los que quieren ver en sus hijos puras «esponjas de conocimiento» sin otros horizontes.

El ser humano no nace violento (lo hacemos). Fracamos en el proceso de educación, de socialización, en el proceso por el que nace y se desarrolla la personalidad individual en relación con el medio social que le es transmitido, que conlleva la transacción con los demás. Se forma una personalidad dura que puede llegar a la deshumanización, es el etiquetado psicópata.

Hay que tener en cuenta que proliferan los nuevos «entretenimientos» que los mismos jóvenes justifican (algunos con cara de niño) con un simple «me miró mal», «queríamos divertirnos», «me dio la vena», como disparar con perdigones a viandantes o con piedras a trenes o vehículos, conducir motocicletas en sentido contrario, agredir a profesores, lanzar cócteles explosivos contra una jefatura de policía, quemar coches

aparcados, atar a los árboles, vejar, imponer multas a niños aún más pequeños si desean evitar represalias. Agredir a sus progenitores. Están también los que golpean con las manos, con puños americanos, con un bate o pinchan con un estilete o navaja-mariposa.

El siguiente paso es grabarlo (con el móvil) para mostrarlo, para que los otros lo celebren en lugar de denunciarlo.

Hay una violencia contra «los otros», los que «son distintos», una violencia distante, desproporcionada y espasmódica. Y lo que es peor, hay una falta de responsabilización y de valoración de la gravedad de sus conductas.

Hay que enseñar a afrontar con valentía la vida, con honor y dignidad. Debiera sancionarse más el no decir la verdad que el hecho que motiva la mentira. Cuando un hijo nos miente y nos consigue engañar, no se trata de saber si el niño es muy hábil o el adulto muy ingenuo, lo que denota es que estamos lejos del niño. Volvamos la mirada hacia ese niño pequeño ya tirano: «Lo quiero aquí y ahora», «No admito órdenes de nadie...» (viaje iniciático hacia pulsiones primitivas e incontroladas). Vivir en sociedad exige límites.

Y qué decir de esas familias que hablan mal de todo el que le rodea, que muestran vivencias negativas de las intenciones ajenas (del vecino, del jefe, de la suegra), de esos padres que al subirse al coche se transforman en depredadores insultantes de los núcleos familiares, que emiten juicios mordaces contra el distinto (por color, forma de pensar, procedencia). No se dude de que generaremos personas intolerantes, racistas, xenófobas.

La no aceptación de la homosexualidad o la bisexualidad en la infancia o adolescencia atenta contra su identidad como persona. La no aceptación de la identidad sexual, incluida la transexualidad y transgénero de una niña o un niño, es un atentado a su identidad personal, no reconociendo lo más específico de una persona, su yo más auténtico.

La violencia de género, y todo tipo de violencia intrafamiliar, debe ser considerada una forma específica de maltrato a la infancia, pues afecta negativamente en la socialización como mujer o como hombre.

En gran medida educamos a nuestros niños en la violencia contra los seres humanos, contra la naturaleza. Quemamos los bosques, contaminamos el aire, esquilamos el mar, exterminamos otras tribus, otras ideas, otro sentir. La violencia que nos rodea puede llegar a insensibilizarnos.

Algunos planteamientos socioeconómicos y educativos fomentan comportamientos desviados y carreras disociales y delincuenciales.

El que haya niños violentos es un mal que está en la sociedad. Y esta los teme, los rechaza y los condena.

No es verdad que el genoma humano esconde las raíces (o las semillas) de la violencia, esta se aprende.

Existen niños que por causas sociales (anomia, cristalización de clase, etiquetaje, presión de grupo, profecía autocumplida) conforman una personalidad patológica, pero

la etiología está muy lejos de ser cromosómica, lombrosiana... El estudio del genoma humano demostrará que el delincuente no nace por generación espontánea, ni por aberración genética. Y esto no está interiorizado.

En muchas casas al hijo se le alecciona: «Si un niño te pega una bofetada, tú le pegas dos». Y añádase la clara influencia del golpeo catódico de violencia en series de televisión, dibujos animados y videojuegos, violencia gratuita, sin consecuencias, donde gana el bueno, el que más mata, el guapo con el que el niño se identifica, revistas donde se mezclan sexo y violencia, donde se transmite el peligroso criterio de que cuando la mujer dice no, quiere decir sí. Claro que se influye muy negativamente sobre los niños, claro que banalizan la violencia, la presión es muy fuerte y ejerce influencia.

Afrontemos las violencias desde nuevas ópticas. Buscar la solución (centrarnos en ella) es parte de la solución. A veces los problemas no se pueden resolver desde la reflexión, sino desde la acción.

Hemos de revertir la bancarrota de la autoridad moral. Sin buenos sentimientos no cabe concebir el amor al prójimo, el sacrificio, la abnegación, ni tampoco podríamos imaginar la creación artística. Generemos anticuerpos contra la violencia, exactamente lo contrario del uso de la violencia como forma de resolución de conflictos.

VACUNAS

«Educar en la igualdad y el respeto es educar contra la violencia», nos decía Benjamín Franklin.

Padres

Dotemos a los hijos de seguridad y cariño constante, haciéndoles sentir miembros partícipes de una familia unida y funcionalmente correcta, escuchándoles activamente, valorando sus aspectos positivos, participando en su desarrollo.

Eduquémosles en sus derechos y deberes, siendo tolerantes, soslayando el lema «dejar hacer», marcando reglas, ejerciendo control y, ocasionalmente, diciendo NO. Ambos padres, de forma coherente, se han de implicar en la formación, erradicando los castigos físicos y psíquicos, consiguiendo respeto, apoyando la autoridad de maestros y otros ciudadanos cuando en defensa de la convivencia reprendan a sus hijos.

Nuestro comportamiento, la elección de nuestras conductas, también ante la violencia, está en nuestra capacidad de optar, en el componente de libertad, en la voluntad y la motivación, que se matizan con la herencia y la educación recibidas.

No permitamos que nuestros hijos se rebocen en una moral indolora, o se dejen arrastrar por el relativismo moral.

El contexto social debería ayudar a que las familias mantengan una estructura equilibrada, reduciendo los desajustes, rechazando que los progenitores se hagan copartícipes de chantajes, se conviertan en cajeros automáticos, o, por el contrario, usen a sus hijos como arma arrojadiza contra el otro progenitor facilitando que utilicen la coherencia y se erradique la violencia, que exista una participación más activa del padre. Este sostén exterior permitirá a los padres intentar ser amigos de sus hijos, pero sin olvidar su papel de educadores.

Los educadores

Hay que educar al educador (a quien educa) mediante escuelas de padres, campañas en los medios de comunicación, etc.

Sería necesario que la experiencia escolar preparara a los niños para el mundo real y los formara para el acceso al mundo laboral, dando una respuesta individualizada y motivadora. Impulsaremos que la escuela integre, que trabaje y dedique más tiempo a los más difíciles, quebrando el esquema (ocasional): «Sal de clase al pasillo, del pasillo al patio, del patio a la calle». El grupo de amigos no ha de ser un padre sustitutorio, deberíamos saber quiénes lo componen y si sus intereses son los propios de su edad.

La sociedad

El cuerpo social tendría que aumentar su fuerza moral, acabando con el etiquetaje indiscriminado: «Esos son psicópatas, producto de una aberración genética»; la hipocresía: «Pobre niño», de forma genérica; «a la cárcel», cuando roban mi cartera, y la atonía, al delegar el problema en el Gobierno y la policía.

Las asociaciones de padres, de consumidores, de derechos humanos, las ONG, las administraciones han de comprometerse e invertir tiempo y esfuerzo para estructurar una red ciudadana que aborde los problemas graves infanto-juveniles. Erradiquemos el niño-producto comercial al que vender alcohol. Precisamos motivar a nuestros niños, sin el estímulo vacío de la insaciabilidad.

Denunciemos la violencia que esta sociedad fomenta. Señalar los malos tratos que ocasionan algunos menores nos da fuerza para denunciar el maltrato de los que en muchas ocasiones son víctimas estos u otros menores. Insertemos a los jóvenes y sus ideas en la sociedad. Impulsemos los derechos del niño, del adolescente.

Desarrollemos una tupida red de recursos sociales. Fomentemos una política urbanística ecológica...

Un esfuerzo conjunto

Eduquemos en desarrollar competencias que les permitan resolver diferencias y conflictos de formas no violentas. Una de las bases de la no violencia es la *tolerancia*. Formemos y transmitamos la *compasión* (concepto y posicionamiento en desuso). Enseñémosles a *vivir en sociedad*. Por ello han de ver, captar y sentir afecto, es preciso transmitirles *valores*. Entendemos esencial formar en la *empatía*, haciéndoles que aprendan a ponerse en el lugar del otro, en lo que siente, en lo que piensa. La empatía es el gran antídoto de la violencia, no hay más que ver el menor índice de agresividad de las mujeres y relacionarlo con el aprendizaje que reciben de niñas.

Hemos de ser dueños de los vastos dominios interiores. La ética, el *respeto* y la *autolimitación* son asignaturas de la vida que el ser humano debe aprender pronto. Mostrémoslas, utilizando el razonamiento, la capacidad crítica y la explicitación de las consecuencias que la propia conducta tendrá para los demás.

Acrecentemos su capacidad de *diferir las gratificaciones*, de tolerar frustraciones, de controlar los impulsos, de relacionarse con otros. Debemos fomentar la reflexión como contrapeso a la acción, la correcta toma de perspectiva y la deseabilidad social.

Los diagnósticos negativistas que solo insisten en clasificar y resaltar los aspectos problemáticos no sirven para nada. Hay que pronosticar pero aludiendo a lo positivo, a lo que les motiva, a lo que les engancha socialmente, para llevarlo a efecto y desarrollar todas sus potencialidades.

Desde luego, la inacción perjudica seriamente la salud, de generación en generación. Tras la violencia compartida hay mucha víctima sola y silenciada. Propiciemos que el niño se sienta responsable de lo que le ocurra en su vida, evitando mecanismos defensivos. Potenciemos su autoestima. Fomentemos la voluntad, el esfuerzo, la búsqueda del conocimiento y el equilibrio, la ilusión por la vida.

Hace falta más imaginación para educar en el ocio, eludiendo el aburrimiento, el usar y tirar, la televisión como canguro. Ayudémosles a buscar sensaciones nuevas, incentivando la curiosidad por la tecnología y la naturaleza. Prevengamos (lo más económico), reduciendo los factores de riesgos y aumentando los de protección, preocupándonos no solo por el menor que es un conflicto social, sino por el que está en riesgo.

ANTÍDOTOS

¿Qué es la psicopatía?

El concepto de psicopatía resulta de utilidad para la predicción de un patrón de conducta antisocial severo, reincidente y violento.

Los niños con puntuaciones significativamente altas en rasgos psicopáticos cual los afectivo-interpersonales e impulsivos-conductuales muestran años más tarde niveles altos de agresividad y problemas de conducta. Son adolescentes con escasas habilidades de regulación emocional y de comunicación, destacan en dureza emocional, como nos señalan padres y profesores, se unen a jóvenes disociales, consumen alcohol y cannabis.

Se propone que los rasgos psicopáticos infantiles sean objeto de inmediata e intensa atención clínica dada su gravísima incidencia en el curso del desarrollo, habiendo de ajustarse las intervenciones a sus particularidades conductuales, cognitivas y psicosociales.

Distorsiones cognitivas y excusas

Los procesos cognitivos distorsionados ya sean autosirvientes, creencias justificadoras de la agresión, errores de pensamiento, técnicas de neutralización, atribución hostil, sesgo egocéntrico o mecanismo de desconexión moral surgen y se desarrollan a partir de la interacción entre las condiciones biológicas (neurológicas, genéticas, perinatales) y ambientales.

Al tercer año de vida, el desarrollo cognitivo propicia interpretar que acciones que provocan un perjuicio pueden venir bienintencionadamente. Hay niños cuya vivencia de las intenciones ajenas es negativa, cuando no hostil. Estos esquemas disfuncionales hunden sus raíces en el aprendizaje distorsionado pero modelado de los adultos, haber sufrido maltrato, vivir en un entorno agresivo, violento, de venganza.

La agresión reactiva va de la mano del sesgo de atribución hostil. Por contra, una evaluación favorable de la agresión es la que permite entender que no se debe compartir la agresión proactiva o instrumental.

El comportamiento agresivo, en cuanto a su raigambre y empeoramiento desde la niñez hasta la adolescencia, se puede explicar por esquemas o guiones cognitivos preexistentes a la respuesta inusitada, desproporcionada y violenta.

Hay niños expuestos perennemente a situaciones de frustración inevitables, atribuyendo la acción ajena como intencionada, generando la semilla de la hostilidad hacia «los otros». Apreciamos niños de 8 a 12 años que justifican la violencia, porque han sido testigos de ella en su entorno próximo.

El comportamiento prosocial proviene en gran medida de una percepción moral madura. Por contra, el comportamiento antisocial se basa en un juicio moral superficial, en el que además se generan racionalizaciones protectoras, con distorsiones cognitivas secundarias que desplazan la propia responsabilidad, minimizando la gravedad de las conductas inadecuadas, atribuyendo injustamente intenciones negativas a la víctima, preservando así su autoestima y su tendencia egocéntrica.

En la delincuencia juvenil apreciamos un grave retraso en el desarrollo del juicio moral, están anclados en el sesgo egocéntrico, el otro importa poco o no importa. ¡Cuidado con las excusas y justificaciones que preceden a agresiones y conductas violentas! Actitudes, errores de pensamiento y racionalizaciones deben abordarse de manera diferenciada, aunque interconectada.

EL ACOSO

Cuando un niño es maltratado tanto física como verbalmente y como resultado de ello es intimidado, amenazado y excluido, estamos ante un caso claro de acoso escolar.

Según el último informe publicado por Save the Children, uno de cada diez alumnos españoles asegura haber sufrido acoso escolar. La violencia física o psíquica entre estudiantes comenzó a investigarse en Estados Unidos, Gran Bretaña y los países nórdicos a principios de los setenta. Allí recibió el nombre de *bullying*.

No se trata de una agresión esporádica, de una broma puntual o de un conflicto entre iguales, sino de un intimidador (o varios) con fuerza física o poder psicológico que se mete con un chico más débil (psíquica o físicamente) —víctima impotente para salir sola de esa situación—, de forma reiterada, sin ninguna razón y donde nadie de los que los rodean y observan actúan para evitar esta terrible situación.

Existe intención de dañar y para ello se utiliza la amenaza, la burla, el desprestigio, el insulto, el rechazo... Se pega, intimida, acosa, humilla, excluye, incordia, aísla, chantajea... y puede ignorarse, poner en ridículo a la víctima, abusar sexualmente de ella... En fin, de una u otra forma, se tiraniza.

Según los estudios, el perfil de los agresores se corresponde con varones (en una proporción de tres a uno), que, aparte de poseer una condición física fuerte, establecen una dinámica relacional agresiva y generalmente violenta con aquellos a los que valoran como débiles y cobardes. Se consideran líderes y sinceros, muestran una gran asertividad, rayando en ocasiones con la provocación.

Las víctimas, que suelen ser el blanco de los ataques hostiles sin mediar provocación, presentan en general rasgos específicos significativamente diferentes, incluyendo un aspecto físico destacable: su complexión débil, acompañada esporádicamente de algún tipo de hándicap. Viven sus relaciones interpersonales con un alto grado de timidez que con frecuencia les llevan al retraimiento y aislamiento social (aspecto muy reseñable). Manifiestan una considerable tendencia al disimulo. Entre los rasgos de personalidad destaca una alta puntuación en actitud neurótica junto a altos niveles de ansiedad e introversión, alcanzando valores que son opuestos a los agresores.

Las formas más frecuentes de agresión son las verbales, las malas relaciones y la agresión indirecta; las menos habituales, el aislamiento y la agresión física.

Los modos de intimidación y de acoso difieren entre edades y sexo: desde mofas e insultos a amenazas o extorsiones a través de teléfonos móviles y correos electrónicos; desde chantajes como pedir dinero a obligaciones de hacer los deberes al acosador o exigencia de regalos.

Según el estudio de Save the Children, seis de cada diez alumnos reconocen que alguien les ha insultado en los últimos meses, y más de un tercio a través del móvil o internet. Casi un 30 por ciento de los niños afirma haber recibido golpes físicos.

Dicho estudio indica igualmente que los grupos que más sufren acoso son las chicas y los más jóvenes, sobre todo los estudiantes de primer ciclo de ESO. Podríamos decir entonces que el *bullying* (acoso) es un comportamiento activo y pasivo más masculino que femenino. Está demostrado que los varones suelen decantarse por los ataques físicos (golpes, palizas, armas blancas, violencia sexual) y que se pavonean de sus «hazañas» «colgándolas» en la red mientras que las chicas son más sibilinas, más sutiles, y se inclinan por descalificar a sus compañeras y aislarlas, camuflando así sus acosos.

En todo caso, el acosador logra extinguir los límites entre la víctima y él, la manipula a su antojo; este lo vive de manera confusa emocionalmente, pendiente de su agresor, haciendo todo aquello que le exige.

Este maltrato se produce ocasionalmente en la escuela (aunque algunos colegios lo nieguen). Tengan en cuenta que cuanto más grande es el centro escolar, más riesgo de *bullying* se padece porque hay menos control físico.

Volviendo al estudio de Save the Children, cuando se ha preguntado a los niños por sus conductas agresoras, la mitad de ellos reconoce haber insultado u ofendido a alguien, y uno de cada tres afirma haber agredido físicamente a un compañero. Tanto los agresores como las víctimas tienen algo en común: su baja autoestima.

Que siempre haya ocurrido no legitima el maltrato. Debe saberse que no se trata de bromas, que el profesorado a menudo no se entera, aunque debiera, y en todo caso no le es fácil enfrentarse a una situación que a veces el grupo ampara. Después de todo, estamos acostumbrados a aceptar la violencia en sus manifestaciones más sutiles y cotidianas y las nuevas generaciones parecen habituarse a trivializar la violencia.

Ahora bien, también son muchos los profesores que se sienten desprotegidos y desautorizados en numerosas ocasiones, porque, cuando se produce el conflicto e intervienen, la administración educativa suele quitarles la razón y dársela a los padres, que tienden a justificar y a amparar los comportamientos de los hijos.

Resulta fundamental identificar factores de riesgo que aumentan la probabilidad de llegar a ser víctima o agresor, y aquellos que evitan el desarrollo de la conducta agresiva. La prevención se inicia en primaria, pues el acoso escolar es un proceso en que un alumno queda expuesto a acciones repetitivas violentas que son realizadas por alumnos que tienen una relación de poder, de dominio. Toda la comunidad educativa ha de estar implicada en la prevención: profesores, alumnos, orientadores, administración, y estar inserta e integrada en la dinámica diaria de los centros educativos.

El acoso escolar es una forma de violencia muy grave, que tiene repercusiones muy negativas en el desarrollo de la personalidad tanto de víctimas como de agresores. Para detectar, prevenir y realizar intervenciones tempranas, y a lo largo de toda la escolarización, para reducir o eliminar esta problemática conductual, emocional y social, es necesario contar con profesionales valientes y capacitados. La escuela tiene que ser un entorno seguro para el alumnado, que favorezca el desarrollo integral de todas sus competencias, no solo del aprendizaje curricular. La educación no ha de conocer fronteras, ni de lenguaje, ni religiones, ni culturales, ni de género, ni de edad. El tema no se resuelve indicando: «En la vida hay que saber defenderse».

El intimidador aprende a maltratar, a sentirse bien con ese papel que refuerza su conducta asocial, conduciéndole a una carrera ligada a la delincuencia. Utilizan la violencia para conseguir su objetivo y corren el riesgo de convertirse en sus propias víctimas. Con tal de ser los protagonistas, tener poder, prestigio, destacar, son capaces de todo sin pararse a pensar en lo que hacen. El acto sobre la razón les lleva a comportarse de manera impulsiva. Necesitan la popularidad que no consiguen de forma natural.

Cuando se encara al acosador ante los hechos, su reacción es la de negar la realidad, se convence a sí mismo y a los demás de que no ha hecho nada por lo que tenga que ser sancionado. Los culpables son siempre los otros —el colegio, la víctima (que se lo ha ganado por chivata o porque se lo merecía)—, justifica su comportamiento, miente o se muestra a él mismo como víctima evitando las acusaciones y la responsabilidad y, si es necesario, el derecho a defenderse.

Si se es padre del agresor, se debe formular la pregunta: «¿Cómo ha llegado a esto?», y abordar la situación —si es posible— de forma conjunta entre el padre y la madre.

Cuando se producen agresiones entre los escolares, encontramos como factores de riesgo la impulsividad, el estilo educativo paterno coercitivo y punitivo o errático, falta de vínculos sociales y afectivos, la exposición a la violencia; por tanto, fallas en el aprendizaje socio-cognitivo, débiles vínculos sociales y escaso autocontrol individual.

Otro factor es el cambio de la estructura familiar tradicional. En las nuevas familias conviven hijos de distintas uniones que asumen diferentes roles; muchos padres han delegado en la escuela la responsabilidad de la educación de sus hijos.

Hay alumnos víctimas de amenazas, de extorsiones, de robos, de golpes, de abusos sexuales y algunos se sienten —están— muy solos. La víctima sufrirá angustia, ansiedad, temor, terror, su autoestima caerá, puede llegar a rechazar la situación escolar, implicarse en absentismo, fracasar escolarmente, entrar en profunda depresión y llegar (no es ninguna exageración), como ya hemos dicho, al suicidio.

Si bien las huellas psicológicas no son visibles, las víctimas tienen una visión más negativa de sí mismas y las relaciones con otras personas las percibe como poco seguras. Puede ver minada su personalidad el resto de su vida, aun cuando el acosador ya se haya

ido. Para la víctima es difícil hablar, siente vergüenza y culpabilidad. Cree que lo que le pasa es porque se lo merece, por ser distinta a los demás.

Los padres pueden sospechar del maltrato entre iguales por la conducta observada en el hijo o por informaciones de amigos o de profesores. Cabe también la información directa o indirecta del hijo. En caso de sospecha, se debe indagar más, recabar más información (del hijo, de sus hermanos, compañeros, maestros). Si se confirman las sospechas y manteniendo la calma, no se debe actuar directamente con el hipotético agresor o con los familiares del mismo, sino hablar con el tutor y el director del centro escolar y si se estima conveniente formular una denuncia en la Fiscalía de Menores. Obviamente y durante todo el proceso, se apoyará al hijo y se colaborará activamente con el profesorado.

En muchas ocasiones, además del agresor que provoca el maltrato y la víctima que sufre la intimidación e indefensión, están los compañeros que no suelen intervenir en defensa del débil. Por razones de ser tildados de chivatos con el consiguiente riesgo, los niños no suelen informar a los adultos de la escuela. En torno a la mitad de los escolares se muestran pasivos ante las situaciones de maltrato. La otra mitad o avisan a alguien o intentan detener por sí mismos la situación.

En el caso de los escolares que solo intervienen como observadores, esa exposición vicaria a la violencia puede dar lugar a una conducta antisocial, pasiva ante los problemas ajenos, a relaciones entre iguales de dominio-sumisión, a unos valores poco solidarios. Ejemplo de esto es el rechazo o aislamiento que sufren las víctimas entre sus compañeros del colegio. Se acostumbran a vivir siendo cómplices del agresor y a no ser coherentes con la valentía que exigen la justicia y dignidad humana.

El compromiso y la honradez nos conducen a decir la verdad, sabedores de que nos pasará factura.

VACUNAS

El maltrato entre iguales es un fenómeno que ampara el grupo y por tanto la resolución se ha de abordar desde el mismo.

Nosotros como padres hemos de procurar implicar *ética, razón y empatía en el proceso de socialización*.

Expliquemos que no somos similares, pero sí debemos ser iguales en derechos. Somos lo que la educación recibida y la posterior autoeducación ha hecho de nosotros, reflejamos cual espejo el amor o la villanía que se nos ha puesto delante.

Hay que educar en los ideales, en la no violencia, en la apreciación de lo distinto, en la reflexión, en la utilización del mediador verbal como forma de resolver problemas. Hemos de educar en el esfuerzo colectivo, empezando por el nuestro. Hay que fomentar

el tejido juvenil asociativo, que promueva un ocio sano y enriquecedor. En la nueva realidad multiétnica han de plantarse semillas no solo de tolerancia, sino de solidaridad.

Reforcemos en nuestro hijo, el sentimiento de amistad, para enseñarle a valorar lo que supone la lealtad y la dedicación a los amigos. Los núcleos y pautas parentales son esenciales porque son modelos de identificación que se van introyectando. En ellos captan los niños la forma de vivenciar las intenciones ajenas, de enfrentar los problemas, de flexibilizar y de negociar.

Los padres afectuosos y educadores conseguirán unos niños que van internalizando un código de conducta moral y un amplio e inclusivo sentido del «nosotros», su actitud será prosocial. Para evitar conductas futuras violentas no hay nada tan rentable como la prevención con los niños más pequeños. Variar el perfil arisco del mundo viene condicionado a conseguir que en los hogares brille el cariño, la comprensión y se erradiquen la crueldad, los abusos, las agresiones sexuales.

También es fundamental la empatía, donde concibamos las situaciones desde el punto de vista de la otra persona. Hay que enseñarles a ponerse en el lugar del otro, a dominar sus rabietas y a valorar el daño que ocasiona el desprecio. Puede entrenarse efectuando dramatizaciones de papeles antagónicos y desarrollarse mediante el *role-taking*, el cual facilita la comprensión de uno mismo, del otro y la asunción de distintas perspectivas.

Los cuentos y la imaginación permiten abordar en abstracto temas conflictivos.

ANTÍDOTOS

Agresor

Desde el primer momento se ha de mostrar con rotundidad que se está en contra de la intimidación y el maltrato. Con decisión, rapidez y calma imponer una severa sanción. Manteniendo el contacto con los profesores, reforzar las medidas educativas realizadas en el contexto escolar. Apoyar (y apoyarse) en la actuación desarrollada en la escuela. Hay que escuchar al hijo indicándole que también se prestará atención a lo que digan sus maestros, partiendo de la absoluta credibilidad de estos, mayoritariamente vocacionales profesionales. También se le ha de mostrar que no se va a consentir que realice ninguna acción violenta. Se le debe castigar y obligarle a restituir lo robado o reparar lo dañado.

Si no reciben valoraciones negativas de sus conductas y/o si son recompensados con cierta popularidad y con la sumisión de sus compañeros, el comportamiento agresivo puede convertirse en su forma habitual de enfrentar los problemas y la dominación, en su estilo de relación interpersonal. Se participará, junto a los profesionales del centro educativo, en la puesta en marcha de acciones elaboradas para extinguir la conducta agresiva. Resulta muy positivo que el hijo de manera formal y sentida pida perdón públicamente (ante los compañeros) a la víctima, con la coparticipación de los padres.

Las conductas violentas deben cercenarse con premura y eficacia. Al igual que han de apoyarse, potenciarse y aplaudirse las prosociales.

Si ante las medidas tomadas el agresor no cesa en su comportamiento, se aconseja un cambio de colegio. De esta manera, perderá su estatus de poder abusivo y se le obliga a iniciar nuevas relaciones con chicos diferentes y con otras actitudes. Entenderá también que su forma de proceder tiene consecuencias, como el ser apartado de sus amigos y, a su vez, servirá de ejemplo en el colegio indicando que tales conductas no son admisibles.

Los padres hemos de reconocer anticipatoriamente que nuestro hijo puede ser un intimidador. Para ello deben apreciarse signos, como que siempre quiera imponer sus deseos, que sea dominante, que grite y emplee malos modos, que «levante la mano», se jacte de sus acciones de matonismo, que no se ponga en el lugar de los otros. Recibamos quejas de sus hermanos o algún amigo por su conducta desconsiderada y prepotente.

Víctima

Hay que hablar a los hijos de la existencia del maltrato entre iguales y solicitarles que, si acontece, lo cuenten con confianza a los padres, que antes de tomar cualquier decisión o medida, la hablarán con el hijo.

Por otra parte, hay que aprender a reconocer signos de que el hijo puede ser víctima, como pérdida de objetos, rotura de ropa, rechazo repentino al colegio, cambios en sus hábitos, en sus patrones de sueño o alimentación, fallas en el rendimiento académico, mayor secretismo e incomunicación, cambios en el humor... mostrarse triste, irritable, distraído, quedarse sin amigos... incluso enuresis («mojar la cama»).

Es propicio que nuestro hijo amplíe su grupo de amigos dentro y fuera del colegio para crear vínculos de afecto, así como que reforcemos su autoestima.

Observadores pasivos

Si se es padre de un hijo que se ha comportado como espectador pasivo, se le ha de recriminar su actitud y ponerlo en la disyuntiva de ser casi un cooperador necesario para que acontezca tal vejación, o una persona valiente y solidaria que se pone del lado del débil.

Bueno será que se plantee la vivencia de la víctima. Que comprenda que hay muchas formas de ayudar (información, testimonio, no reír la «gracia», apoyo...). Hay que hacerle ver que una cosa es «ser chivato» y otra bien distinta denunciar unos hechos que son inaceptables. Debe sentir que no intervenir por miedo conlleva convivir con culpabilidad. Ha de ser consciente de que intervenir resulta también positivo para el intimidador, que han adoptado un papel muy equivocado.

Hemos de hacer llegar a estos chicos que cuando conocen o ven estos hechos de la actitud que adopten va a depender que cesen o continúen. Si el conjunto entiende que una persona es maltratada injustamente y toma una postura firme y conjunta frente a los agresores, el maltrato cesará.

Invitar a participar en el voluntariado y en asociaciones que fomentan la cultura antiviolencia es una buena prevención.

Padres y maestros

Los padres, junto a los maestros, han de denunciar situaciones inaceptables al tiempo que han de participar en grupos de discusión y crear equipos de mediación dentro de la comisión de convivencia. Dentro del aula se fomentarán valores de absoluto respeto y se crearán con los propios alumnos figuras pacificadoras que actúen como intermediarios en la resolución de conflictos. El profesor debe ser un líder y enfrentar el problema.

NOVATADAS

Hoy en día, las novatadas están prácticamente prohibidas en todos los reglamentos de colegios mayores y estatutos de universidades, pero, aun así, siguen existiendo. Tienen mucho de sentido de dominio, sometimiento. Es maltrato. Muchos jóvenes entienden que la novatada es un medio de integración. Hay cierto paralelismo con el acoso escolar. Hay algunas extremadamente violentas, machistas y de agresión sexual. Y hay víctimas que sufren recuerdos imborrables, podríamos decir que lo viven como estrés postraumático.

Gran parte del problema viene de la mano de la ingesta masiva de alcohol y psicofármacos.

Hay novatadas merecedoras de sanción y/o expulsión. Nadie puede divertirse a costa de otros. Es una violencia estructural.

En Google aparece la siguiente frase: «Quien no admite la novatada se convierte en paria social».

Hay que combatir las conductas de asimetría de poder. Hay en ocasiones ataques a la dignidad, a la intimidad, al honor y a la libertad, violentando derechos fundamentales.

No hay que sobreactuar, poniendo límite a todo tipo de bromas, pero no es admisible la obligatoriedad de asumir novatadas.

Eduquemos en el respeto a la diferencia, en la libertad de asunción...

El grupo que se genera en las residencias universitarias se vive como «su familia» para quien viene de otra ciudad. Algunos «veteranos» se comportan como el «príncipe destronado».

No es una broma la novatada que coacciona. Hay un gran riesgo de normalizar la violencia. Los veteranos pueden ejercer un liderazgo de servicio.

El Código Penal recoge como delito lesiones, vejaciones, humillaciones, la coacción.

La verdadera broma no daña. No deja en «heredad» la conquista de la veteranía «para girar el tablero». Las residencias universitarias son instituciones de educación.

En Campus, del programa recURRA-GINSO, no se permiten las novatadas ya que es una falta de respeto y se entiende que fácilmente pueden acabar en conflicto y hasta en una agresión. Se es muy severo en la reacción ante cualquier intento de que uno de los usuarios (residente) haga valer su «antigüedad» en el centro para ejercer mofa. En todo caso, los residentes más antiguos y que se encuentran en una mejor situación terapéutica son los que realizan la acogida de los nuevos jóvenes.

VACUNA

Eduquemos en el afecto, la acogida, la capacidad para reírse de uno mismo, para reírse con los otros, pero nunca para reírse del otro.

ANTÍDOTO

Cuando un alumno o residente de un colegio mayor ha sido víctima de novatadas puede denunciarlas a través de dos canales:

- De forma administrativa, en el vicerrectorado de la universidad donde estudien los alumnos que hayan sido víctimas de las novatadas.
- Judicialmente, en el juzgado de guardia de la ciudad donde esté ubicada la universidad a la que asistan los estudiantes agredidos.

ACOSO EN LA RED (*CIBERBULLYING*)

El acoso entre iguales en el entorno TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación) incluye actuaciones de chantaje, vejaciones e insultos de niños a otros niños, incluso llegando a ignorar a la víctima aislándola. Se produce con ello difusión y multiplicación del sufrimiento de la «víctima».

El denominado *ciberbullying* comparte muchas características con el acoso escolar cara a cara, pero además el agresor se desresponsabiliza, se puede hacer anónimo, se distancia afectivamente, se desinhibe, se hace verbalmente más violento, amplía y dilata en el tiempo la humillación. La conectividad permanente hace que la víctima se sienta de forma continua acosada y ante grandes audiencias. El impacto en la víctima es devastador, se desesperanza, se siente absolutamente aislado, se sabe desprotegido,

lapidado, su indefensión le ahoga, entra en miedo, en depresión, desesperación, en ideas autolíticas y, ocasionalmente, acaba en el irreparable suicidio.

Se realiza básicamente a través de internet en las redes sociales, emails, blogs, foros y los teléfonos móviles (casos de acoso por WhatsApp). Especialmente los sufren los adolescentes entre 13 y 14 años.

El compartir un espacio de privacidad con un gran número de «supuestos amigos» (sobre todo en redes sociales) implica que alguno de estos pueda compartir fotos o mensajes privados con un gran número de personas sin el permiso del propietario de ese contenido. Se publican dichas fotos, vídeos, mensajes comprometedores ridiculizando, amenazando y atentando contra la privacidad y la imagen del que va a ser víctima del acoso. En muchas ocasiones se chantajea con no realizar esta publicación a cambio de dinero, ropa, aparatos tecnológicos e incluso favores sexuales.

Twitter o Facebook tienen peligro: el de dejar entrar a tanta gente en tu pequeño mundo.

Si las fotos enviadas son comprometidas, estaríamos hablando de *sexting*, se realiza tanto a través de la red como por WhatsApp con el móvil. Esta forma está aumentando, ya que no es necesario conectarse a un ordenador para transferirlo, con una simple pulsación se graba y envía o se cuelga en la red.

Puede llegar a ser tan traumático o más que el acoso escolar, ya que internet amplía su incidencia debido al anonimato e inmediatez con que se realiza, así como el gran alcance que tiene. A causa de la dificultad de eliminación de la información, puede perdurar el acoso aun después de que el agresor decida detenerlo.

Otra forma de acoso que nos encontramos en la red es el *grooming* y/o acoso sexual ejercido por un adulto. Se refiere a las acciones realizadas deliberadamente con el fin de establecer una relación y un control emocional sobre un niño o niña con el fin de preparar el terreno para el abuso sexual del menor. Son situaciones de acoso con un contenido sexual explícito o implícito. Suele producirse a través de chat o servicio de mensajería instantánea y debe ser denunciado de forma inmediata (se considera delito a partir de 2010).

Hemos tenido alguna experiencia en la que personas mayores de edad han buscado chicas menores a través de las redes sociales, manteniendo durante un tiempo una relación virtual para posteriormente llevar esa relación al plano real, basada en una posición de poder, manipulación, amenazas, celotipias, etc., aparte de producirse abusos sexuales en esa pareja de forma habitual.

En cuanto a las amenazas a la privacidad (robo, publicación y difusión de datos e imágenes personales), exponen su vida en las diferentes redes sociales a través de escritos y de fotografías, usándolas a modo de diario, donde se pierde la intimidad personal y familiar con los consecuentes riesgos de acoso y de persecución por parte de terceros. Se produce una falta de discernimiento vida privada-vida pública.

Las TIC son también un instrumento en el entorno de la violencia de género, ya que existe control machista: «¿Quién te llama?», «¿Quién te escribe?», «¿Con quién te comunicas?».

VACUNAS

Es importante que como padres supervisemos el contenido y lenguaje de los chats y, si son nocivos, deberemos plantearnos censurarlos. Igualmente es preciso controlar que el hijo no sea víctima de acoso y generar con él una relación de confianza para que ante una situación de riesgo lo cuente de manera inmediata y así poder actuar.

Conocer las cuentas de correo que manejan los adolescentes e inspeccionar sus correos electrónicos puede ser de interés para los padres, pero siempre cara a cara; los hijos también tienen derecho a su intimidad y han de ser conocedores de la obligada supervisión que ejercen sus progenitores por su propio bien y del hogar.

Debemos tutelar (velar por) a los menores para que estos se suscriban a redes sociales acordes a su edad y con cierto control sobre la edad de acceso.

Aclararemos con ellos el uso correcto del móvil, no compartir imágenes suyas ni de sus amigos con otras personas, si reciben imágenes pornográficas o con agresiones entregárselas a sus padres o a la policía...

ANTÍDOTO

Los progenitores tienen una responsabilidad inexcusable sobre los hijos, eso significa la patria potestad: hay que supervisar las conductas e impedir las de riesgo. Y no se olvide: los hijos tienen obediencia debida. No confundamos los papeles de padres e hijos.

LA VIOLENCIA DE HIJOS A PADRES. AÚN HAY ESPERANZA

La violencia filio-parental es un fenómeno relativamente nuevo y que no ha recibido demasiada atención académica. Pertenece al ámbito más íntimo y privado de las vidas de las personas que se ven afectadas por la misma, por lo que la detección, el estudio, la correcta dimensionalización y la atención son y han sido enormemente dificultosas. Esta violencia ascendente, de hijos a padres, habrá de ser contemplada por la OMS en su próximo informe sobre violencia y salud, más específicamente sobre la violencia ejercida en el ámbito de la familia.

Escribí sobre ello en 1994 en *Papeles del Psicólogo*, la revista del Colegio Oficial de Psicólogos. Sigo haciéndolo, alertando del riesgo de victimizar a las víctimas, lo que permite señalar un culpable y exorcizar miedos ante una psicopatología que también es social, y que incluye la disipación de los límites entre lo que está bien y lo que está mal, la búsqueda del placer y felicidad personal como prioridad vital (hedonismo), el materialismo, el consumismo, el derecho a exigir, a denunciar, el todo vale o el cliente siempre tiene razón.

«Aquí y ahora», esta es la exigencia infantil que ocasionalmente no encuentra confrontación, por lo que se cercena la necesaria aceptación de la frustración.

Nos encontramos en una sociedad excesivamente permisiva en la que, en aras de la libertad malentendida que no quiere asumir responsabilidades, padres y educadores eluden imponer normas y límites. Añádase que no son pocos los padres que carecen de criterios educativos, además de existir una pérdida de referentes de autoridad menoscabando la de los maestros, policías o ciudadanos cuando, en defensa de la convivencia, reprenden a sus hijos. No se olvide que estar juntos no presupone compartir el tiempo y así acontece con el uso abusivo de televisión, videoconsolas, internet...

Pese a todo, inculquemos esperanza. Estamos consiguiendo que instituciones públicas y entidades privadas se impliquen ante esta lacra social, erradicando la indefensión, partiendo de que padres e hijos en conflicto son necesariamente parte de la solución, rechazando las ideas deterministas genéticas, erradicando el mito de los padres todopoderosos. La violencia filio-parental ni es asumible, ni inevitable.

Los profesionales hemos de saber y hacer saber de nuestras limitaciones y asumir el papel que nos es propio, erradicando prejuicios como que los niños son arcilla o que el ciclo intergeneracional de la violencia es inevitable. Sépase que los jóvenes agresores también sufren y se deprimen y muestran profunda angustia vital. Que exista abuso, imposición, no quiere decir que no se desee querer, sino que se ha perdido el respeto.

Hay esperanza si enseñamos a sentir y decir gracias; si variamos actitudes; si rompemos la eterna deuda emocional; si reequilibramos el cuerpo social donde antes muchos padres eran autoritarios, mientras que ahora son autoritarios muchos hijos; si intervenimos con prontitud, criterio y sin miedo ante las faltas de respeto y los desafíos; si partimos de que ser víctima o victimario es un estado pasajero, no un carácter inalterable y crónico; si los profesionales apoyamos, empoderamos, exigimos y aún retamos; si trasladamos a los padres la convicción de que ellos también tienen derechos; si preguntamos a los jóvenes, ¿cómo educaréis a vuestros hijos?

Esta denominada patología del amor, este tsunami relacional, demanda una mayor implicación de los organismos de salud mental y no solo de justicia, así como su inclusión en los seguros médicos.

Quien esto escribe, siempre implicado en UNICEF, ha sido el primer Defensor del Menor en España y presidente de la Red Europea de Defensores del Menor, pero su choque con la realidad en centros tanto de justicia como privados y su desempeño profesional como psicólogo de la Fiscalía y juzgados de menores le han hecho ver y constatar que hay niños y jóvenes que no son víctimas, sino agresores, que buscan domar a sus progenitores para obtener los privilegios que se proponen.

El origen de esta violencia es multicausal, influyen las características del menor, pero no menos las relacionales ya sean familiares o ambientales.

No estamos hablando de una violencia de género, pero es constatable que un *70 por ciento de los agresores son varones, y el cien por cien de víctimas son mujeres (madres), mientras que padres varones lo son en un 50 por ciento.*

Nos encontramos con muchos padres indulgentes, educados, de clase media y alta. Resulta significativo el número que se dedica a profesiones de cuidado y ayuda, como médicos. Se detecta alto grado de sobreprotección, son permisivos, pero mayoritariamente no son patéticamente débiles, muchos son tiernos, simpáticos, amables, como nos confirman los hermanos de los hijos agresores.

Pese a que bastantes padres en búsqueda de una explicación y quizás inconscientemente para desplazar culpabilidades solicitan que a su hijo se le imponga una etiqueta diagnóstica, se confirma que el *75 por ciento de estos jóvenes* no están afectados de explícita *psicopatología mental*. Si bien un 40 por ciento reciben tratamiento farmacológico, al ingreso en la Residencia Campus Unidos, siendo de un 54 por ciento las chicas y un 35 por ciento los varones. Destacan los ansiolíticos e hipnóticos con un 30 por ciento las mujeres y un 24 por ciento los varones. Asimismo los antipsicóticos con un 28 por ciento los varones y un 25 por ciento las mujeres. Con respecto a los

derivados anfetamínicos, un 22 por ciento para los varones y un 8 por ciento para las mujeres. Estabilizadores de ánimo, 20 por ciento de las mujeres, 13 por ciento de los varones. Y respecto a los antidepresivos, 14 por ciento de mujeres y 12 por ciento varones.

Es más, fuera del entorno del hogar, que viven como refractario, son en general unos jóvenes majos y no pocos encantadores, que si bien rechazan normas, claramente las demandan, las precisan.

Lo que en gran medida da respuestas a las conductas abusivas de estos jóvenes es que son comportamientos adquiridos desde la más tierna edad que les han permitido obtener sus demandas, convirtiéndose en reforzantes, hasta el punto de que, en ocasiones, la prioridad debe ser proteger a sus hermanos y a los progenitores.

Apreciamos padres involucrados, afectuosos, si bien confusos en la interpretación de lo que son relaciones democráticas, con los que hay que vencer el sentimiento de culpa y aislamiento. Es a partir de la superación de miedos, de interpretaciones equívocas de hijos y de padres, de cambio de actitudes y posicionamientos que podrán modificarse en positivo los comportamientos individuales y relacionales. Y es posible. Lo constatamos día a día en nuestra práctica clínica ambulatoria y residencial, pues existe sentimiento de pertenencia, de vínculo, de apego.

Partiendo de tomarse muy en serio los abusos no físicos, trabajemos el deseo del otro: en la mirada, en el decir, en el con-tacto.

Más de *1.400 casos ambulatorios*, más de *600 residenciales* (con una media de *estancia de diez meses*), un trabajo intenso, apasionado de *ciento tres profesionales* nos permite transmitir desde recURRA-GINSO, que nunca prometeremos éxito en el tratamiento, si bien comprobamos *que este alcanza un 70 por ciento*.

Apreciamos relaciones complejas, etiologías del problema multicausales. Partimos de que los hijos no son perfectos, pero que los padres (¡y menos mal!) tampoco. Padres e hijos padecen un grave y duradero sufrimiento. A veces padres e hijos son víctimas y victimarios, pero partiendo de que todo influye en todo, no magnifiquemos lo sistémico, hay víctimas y agresores, no siempre la responsabilidad de los hechos son atribuibles a todos.

Causas sí, múltiples, variadas, no siempre identificables, y desde luego no epidérmicas. Hay cuestiones complejas como la culpa que, mal entendida y asumida, puede ser paralizante, y sin embargo, ciertas conductas debieran llevar aparejadas la interiorización de dicha culpa.

Es un proceso en cuyas fases encontramos resistencias, regresiones. Es necesario tener en cuenta la casuística individual. No nos engañemos, hay niños más difíciles, lo cual no quiere decir que no sean educables.

También hay padres que no debieran de serlo. Encontramos progenitores con dependencias, otros con abusos de sustancias, intentos de suicidio, depresión mayor, problemas mentales, maltratadores, con discapacidad intelectual, caóticos. Vemos

también a padres que quisieran ser perfectos, o que sus hijos no sufran, y están abocados al fracaso. Hay quien pone al hijo como centro de atención, buscando dar respuesta a sus demandas y exigencias. Acabarán defraudándolos, haciéndolos egoístas e insoportables.

Escuchamos a calificados como «expertos» que sostienen que los problemas radican en el poco tiempo que los padres dedican a sus hijos. No es verdad. Los padres (también ellos) se ocupan y sobre todo se preocupan como nunca.

Reflejemos lo que vamos aprendiendo, por ejemplo, que los niños inmigrantes son menos propensos a abusar de sus padres. O que los padrastros son menos propensos a ser abusados que los padres biológicos. Hay pocos padres autoritarios —pese a lo que se dice— que sean maltratados por sus hijos.

No resulta muy significativo ser más grande o más fuerte, si el otro está dispuesto a utilizar la violencia y tú no. Reconozcamos que hay quien busca imponerse desde la violencia deliberadamente, no desea autocontrolarse, le va bien de esta forma, pues alcanza sus objetivos. Las autoagresiones, las fugas, el ir con gente de «riesgo», adoptar ciertas conductas, se utiliza como chantaje para vencer resistencias.

Y es que cuando no te importa el sufrimiento que provoca en el otro tu conducta (psicopática), y al otro sí, te sientes poderoso. Por contra, cuando uno demuestra más, mucho más la necesidad del otro, se hace dependiente.

Hay conductas que no son discutibles, son inadmisibles. Hay jóvenes que demandan medidas drásticas, de distanciamiento de los padres, ya no caben en el hogar técnicas de «tiempo fuera», de tareas extra, de sanciones. Los hijos «fuera de control» son un riesgo para sí mismos.

Detectamos que hay resentimientos, resquemores que hunden sus raíces en impotencia, incompreensión. También sentimientos erróneos de derechos personales, de superioridad, distorsión de perspectivas, de verdades objetivables, son pasto para el abuso y la violencia. Además, hay quien incentiva su propia ira, su deseo de venganza, de dañar lo más sensible, profundo, vulnerable. Claro que hay que intentar no generar daño innecesario, pero sin por ello aceptar todo tipo de exigencias.

En general, los jóvenes que agreden a sus padres tienen una capacidad cognitiva correcta, si bien no son reconocidos por los iguales. Hay jóvenes que se saben y sienten «en la frontera», los denominados límites o *borderline*, que ocasionalmente manifiestan furia interna por sentirse desubicados e incomprensidos.

El trastorno obsesivo compulsivo induce a controlar a quienes le rodean y potencian la actitud de desafío y abuso. El trastorno límite de la personalidad y el opositor también son propiciadores, como el de déficit de atención e hiperactividad (aunque a nosotros este mayoritariamente no se nos confirma). El síndrome de Asperger, y dado que conlleva una empatía limitada, alto grado de tozudez, comportamiento egocéntrico e inmaduro, también puede coadyuvar a buscar el control de quienes le rodean.

Hay hijos que por sus características, queriendo o sin querer, «chantajea» a los padres. Por ejemplo, niños adoptados, niños afectados de diabetes, niños nacidos «in

vitro», niños que han sobrevivido a enfermedades muy graves, niños que han intentado suicidarse...

Sigamos compartiendo apreciaciones para ponerlas al debate de quien, desde la investigación empírica, pueda contrastarlas. Una y muy grave es que encontramos pocos pero algún caso en que la madre ha sido victimizada por el marido y ulteriormente lo es por el hijo. Y hablando de madres, tienden a aguantar más abusos, y generalmente sufren más psicológicamente. Padres y madres de niñas suelen estar más molestos y asustados. Constatamos que cada vez hay más abuelos abusados. ¿Y hermanos?

Ratificamos que el peregrinaje desde corta edad por consultas y profesionales es agotador, devastador. Apreciamos depresión y angustia en padres e hijos antes de reconducir las conductas, lo que agrava las perspectivas, más aún si ha habido amenazas o intentos de suicidio por parte del hijo.

La culpa inhibe la asertividad. Hay padres que son muy asertivos en el trabajo, pero no en el hogar, o con uno de los miembros familiares.

Vemos padres que no son adultos, no desean asumir sus responsabilidades. Al respecto hay que señalar que no son pocos los padres varones que han desubicado su papel. En aquello relativo a la ausencia de un progenitor no es problema (si es por fallecimiento), sí lo es si se trata de una separación conflictiva.

Los profesionales que hemos de salvaguardar la proporcionalidad y el humor podemos en mucho mejorar las relaciones, pero no cambiar el mundo. Hay puertas que se abren desde dentro.

Los padres —y en general— daríamos la vida por nuestros hijos. ¿Y a la inversa?

Hay progenitores que deben de tomar decisiones educativas, no solo a corto plazo, que tienen que erradicar la tontería del: «Para que no se traume», y alejar el grave error de interpretar la educación como un entorno democrático extremo. Vemos a otros incapaces de mantener una sanción: ¿son víctimas de la inmediatez, de la culpabilidad, de pautas educativas erróneas partidarias del «dejar hacer»?

Claro que niños y jóvenes precisan de derechos, entre ellos el de ser responsables y el de respetar los derechos de los otros. Por eso, poner límites, decir no, sancionar, enseñar a diferir gratificaciones, a autodominarse, es una forma de educar, la única acertada para posibilitar buenos ciudadanos.

Y es que la mayoría de estos dictadores, pequeños y ya crecidos, no deben adscribirse a lo que llamamos enfermedad mental. Algunos son violentos solo en el hogar, mientras que otros son también matones en el colegio y en la calle. Respecto a la tan citada autoestima, unos la tienen alta y otros baja.

Y por ir desenrollando el ovillo, hemos de afirmar que resulta un factor de riesgo más alto la «herencia conductual» (haber visto al padre agredir a la madre), que haber sufrido abuso físico. Violencia verbal, material, física, psicológica, emocional. Una patología del amor, un ciclo sintomático perverso.

Vamos conociendo qué se esconde tras esta pandemia social. Observamos que las madres que cuidan solas de hijos adolescentes suelen ser más propensas a ser víctimas de violencia filio-parental. O que la violencia que manifiestan los chicos suele ser física, mientras que las chicas dañan verbalmente.

También podemos confirmar que el uso y abuso de sustancias en los adolescentes que ejercen de VFP no desempeña un papel causal de la misma, aunque esté muy presente en muchos de los conflictos que se generan en el entorno familiar, principalmente debidos a la obtención de dinero, al consumo en sí mismo o el querer salir del hogar para tomar drogas.

Hay tres modelos teóricos generales que explican la VFP: del aprendizaje, contextuales e individuales y/o familiares. Pero también hay quien afirma que se puede incluir dentro de la violencia de género, y si bien es cierto que la mayoría de agresores son varones y las víctimas mujeres, y que quien violenta a su madre más que posible y probable agredirá a su pareja, hay características diferenciadoras, como que en la VFP la víctima «no puede» abandonar a su agresor o que la víctima es quien posee los recursos económicos, sociales.

La mayoría de estos jóvenes sienten que sus familias no les comprenden. Muchos de ellos a la pregunta: «¿Te quieren tus padres?», tras un largo silencio, contestan: «No sé». La pregunta inversa a sus progenitores obtiene como respuesta: «A su manera».

Pese a realizar conductas disociales, la mayoría de estos chicos y chicas no manifiestan una personalidad antisocial. Su absentismo escolar es alto, si bien cuando se les instala el hábito de estudio muestran buena capacidad. Los padres señalan que una vez que se ha iniciado el consumo abusivo de sustancias, especialmente cannabis, la conducta de sus hijos había empeorado drásticamente.

Nuestros residentes, con los que hemos trabajado en el programa recURRA, *han padecido acoso escolar en un 52,6 por ciento*. En estos casos, la VFP se explica desde la necesidad del menor de resarcirse de las humillaciones y el dolor que experimenta en la escuela, es una compensación por los sentimientos de debilidad e ira que sienten en sus conflictos con iguales y descargan todo en quien saben no le va a devolver la violencia. (Este dato se basa solo en la información que ellas y ellos nos trasladan).

Las chicas nos refieren que han mantenido conductas sexuales con iguales sin desearlo (para no perder a su pareja, «pues de otra forma se iría con otra») en un 44,2 por ciento. Además, la falta de preocupación por sí mismas, el deseo de hacer daño a los padres, lleva a estas jóvenes a exponerse en las relaciones afectivas a este tipo de abuso.

En nuestro programa, la proporción de *adoptados es del 22 por ciento*, apreciando características que les son propias, como problemas de vinculación (por exceso y por defecto), una mayor dificultad en el logro de identidad al preguntarse por sus familias de origen, una mayor sensación de culpabilidad al atribuir tanto los padres como ellos a factores genéticos sus problemas conductuales, sentimiento de soledad, miedo al abandono (en algún caso continuo), padres que manifiestan sentirse defraudados en su

proceso de paternidad. Reseñemos algo preocupante, no son pocos los padres que, tras ser rechazados en el proceso de valoración de idoneidad, acaban consiguiendo su propósito de adoptar.

Siempre digo que el amor no se exige, se da, y hemos de transmitir el nosotros o el vínculo del cariño.

En el programa terapéutico recURRA aprendemos del dolor y sufrimiento de progenitores y descendientes. Descartamos el «no puedo». Trabajamos en la gestión de las emociones y los pensamientos, sabedores de que los grandes incendios nacen de pequeñas chispas. Buscamos generar cortafuegos contra la violencia, y lo hacemos enseñando a administrar la mente, o lo que es lo mismo, a administrar la vida, a no tomarse demasiado en serio, pues carecer de humor es carecer de humildad.

Somos conscientes de que los pequeños dictadores no nacen, se hacen, y por ello promulgamos que desde pequeños hay que educar en que «el que no sabe lo que siente el otro pierde».

Exigimos a los padres ser adultos. Trazamos líneas rojas. Restablecemos el significado del deber. Incentivamos la relación de abuelos y nietos. Aceptamos que educar conlleva asumir riesgos. Lo compartimos en acampadas de otoño y primavera y campamentos de verano en los que en contacto con la naturaleza participamos padres, hijos y profesionales.

En este mundo de relativismo, donde se quiere confundir lo que está bien y mal, se olvida educar en la conciencia, la moral, la compasión, la ternura, el perdón, es decir, lo esencial. Es por ende que los menores con los que trabajamos parecen sentir que se merecen una vida mejor, plena, entendida como poseer todo aquello que se proponen por el mero hecho de haber nacido sin haber sido consultados.

Súmese a lo antedicho que hay padres que viven a sus hijos como una extensión de su propia vida y emplean el estilo educativo (entendido como el conjunto de pautas y prácticas de crianza resultado de la combinación del afecto, la disciplina y la comunicación entre padres e hijos) de mayor riesgo en la VFP, el que reúne lo permisivo-inconsistente-negligente, fundado en los hijos tesoro, en la simetría de poder padres-hijos, y en el apriorismo de «no discutir».

Añádase que los adolescentes, ante la ignorancia paterna en ciertos aspectos de la tecnología, suelen generalizar su incompetencia a todos los demás aspectos vitales, viéndoles y haciéndoles ver que son incapaces de manera general.

Ciertamente, se sobrestima el poder que los padres tienen sobre los hijos y se olvida que, de todas las instituciones, en la que más violencia se produce es en la familia (por espontaneidad, porque se silencia lo que acontece). Siendo así que desde el denominado vínculo fusional no pocos padres sufren la victimización directa, la destrucción de su autoestima parental, y la victimización secundaria, al ser señalados como culpables por parte de la sociedad y algunos profesionales.

En el año 2011, como he contado en las primeras páginas, pusimos en marcha el programa recURRA como director clínico con el apoyo insustituible y generoso de GINSO (asociación sin ánimo de lucro para la gestión e integración social), iniciándonos con un congreso internacional. En 2012, con el compromiso de Euskarri, Amalgama-7, Fundación Amigó, Pioneros y recURRA-GINSO, nacía la Sociedad Española para el Estudio de la Violencia Filio-Parental. Treinta años después de mi primer contacto con la VFP, en 2015, SEVIFIP organizó un congreso nacional en el hospital clínico San Carlos.

Y es que, como advierte en España la Fiscalía General del Estado, «los esfuerzos de la justicia y las entidades públicas de reforma no son suficientes para paliar el problema sin políticas y estrategias de prevención que partan de un replanteamiento general de los valores de educación que deberían inculcarse tempranamente en la familia, la escuela y los medios de comunicación» (2013).

En interés de los jóvenes y de sus padres nace el programa recURRA, que cuenta con el teléfono gratuito 900 65 65 65 y con el mail consulta@recurra.com. Utiliza el denominado modelo ecológico anidado, junto a teorías cognitivas conductuales y aproximaciones sistémicas. Se trata de un programa terapéutico inmerso en el ámbito sanitario, que siguiendo modelos motivacionales trabaja en el proceso de cambio de cada miembro de la familia, estableciendo nuevas relaciones, afectos positivos, generando con los chicos un plan de vida que apoye el proceso de maduración. Se concreta en un *ingreso residencial* del menor *entre siete y once meses* con tratamiento psicológico individual y grupal y programas psicoeducativos (siendo la media de 8,21 meses. Las altas residenciales están como media en los diez meses y las altas voluntarias en 6,60 meses). Con los *padres* se mantienen de *catorce a veintidós sesiones grupales y de siete a once sesiones familiares*. Ulteriormente al alta se lleva a efecto un seguimiento ambulatorio que dura seis meses con sesiones individuales y/o familiares.

La primera fase, que consta de dos o tres meses, se llama Escoge. La siguiente que viene a durar cuatro o cinco meses se denomina Cambia. La última fase del programa es Actúa y va de cuatro a cinco meses.

Como herramientas terapéuticas tenemos la psicoterapia individual (con momento de «desafío y reto»); el grupo terapéutico (con «la relación»); talleres psicoeducativos; sesiones psiquiátricas; sesiones familiares e instrumentos específicos, como la «autobiografía compartida».

Contamos asimismo con herramientas educativas, dentro de la estructura residencial, donde los intervinientes son parte del proceso y evolución de sus compañeros. Generamos un «ambiente sanador», de respeto, una estructura de minisociedad que acoge el sistema de «recus» (sistema flexible de economía de fichas), asambleas, talleres, actividades creativas, artísticas, deportivas. Utilizamos asimismo herramientas académicas, con clases de apoyo educativo, tutorías con centros escolares, tutoría con padres.

En Campus Unidos (residencia de recURRA-GINSO), los jóvenes no tienen acceso a teléfono móvil, ni a ordenadores (salvo en tiempos de estudio). Y, si se estima, se realizan analíticas. Debo reiterar la importancia que damos al ocio en familia, que propiciamos, y a los campamentos terapéuticos.

El Consejo General de Psicología, por medio de Psicofundación otorgó al programa recURRA-GINSO el 19 de diciembre de 2014 el primer diploma a la organización del ámbito de la psicología orientada a la excelencia.

Hablemos de lo que apreciamos desde recURRA: de las *5.300 llamadas* atendidas y de los *1.800 emails* también recibidos, un *17 por ciento de llamadas* telefónicas que se refieren al tramo de *edad comprendida entre los 0 y 12 años*, lo que obliga a una preocupada reflexión e inmediata acción. Al tiempo, nuestra experiencia pone de manifiesto que *entre los 18 y 21 años* sigue siendo una edad de riesgo para ejercer el maltrato hacia los progenitores.

La edad en la que los padres reclaman más la ayuda es en los 15 y 16 años y la media de edad de ingreso en la *residencia Campus Unidos es de 15 años y 10 meses*, cuando la situación se ha descontrolado, después de haber sufrido una escalada durante años.

La violencia ascendente la ejercen un 70 por ciento varones y un 30 por ciento chicas. En nuestro caso, constatamos que un tercio de la población atendida sufre trastornos psicopatológicos. *La violencia ejercida es 50 por ciento física, 50 por ciento material, 53 por ciento psicológica, 76 por ciento verbal (en muchas ocasiones sumativa)*. *Estos jóvenes mantienen relaciones sentimentales conflictivas en un 15 por ciento y pertenecen a un grupo conflictivo un 30 por ciento*.

Nuestros adolescentes consumen habitualmente cannabis antes de mediodía (55 por ciento), especialmente los chicos, lo que implica que van a su instituto bajo los efectos de las sustancias, y por tanto, en detrimento de su rendimiento escolar. Otro aspecto significativo es que un 46 por ciento consume cannabis en soledad, algo que es preocupante, ya que el consumo habitual de esta sustancia es en contextos de ocio y en grupo. Esta conducta de aislamiento es de nuevo realizada por los chicos.

Nuestros jóvenes sufren altos niveles de angustia, están muy centrados en sus propias necesidades y se mueven con ausencia de límites. Su locus de control es externo, buscan sensaciones y se muestran infantiles. Los diagnósticos previos más frecuentes son: trastorno negativista desafiante, trastorno por déficit de atención e hiperactividad, trastornos de personalidad (límite o antisocial). *Un 20 por ciento de los jóvenes con los que trabajamos han cometido pequeños delitos* (hurtos, actos de vandalismo, tenencia de estupefacientes...).

Son menores inmaduros, acostumbrados a conseguir lo que desean sin tener que luchar por ello, lo que les genera una baja autoestima y abandono de los retos. No respetan al adulto como figura de referencia, al entender que si no tienen consideración con sus padres no han de tenerla con otros adultos.

Hoy se vive en un mundo de inmediatez, donde el esfuerzo no está contemplado por una parte de la ciudadanía. También es muy de nuestro tiempo la hiperestimulación e hipercomunicación por medio de las redes sociales. En este y como siempre convulso mundo, la mujer todavía sigue en alguna medida cosificada a la moda y a la pornografía. El machismo entre jóvenes es relevante, preocupante, siendo que las agresiones verbales están creciendo, dejando constancia de las mismas en «la red». Detectamos celos, posesiones, dominaciones, entregas y graves desequilibrios en las parejas.

Se advierten unas pautas de relación chicos-chicas muy machistas, asumidas tanto por ellos como por ellas. Rol masculino de superioridad sobre el femenino. Muchas chicas son vejadas por sus parejas y estas justifican dichas humillaciones.

Observamos un gran desconocimiento por parte de los chicos de las conductas de riesgo y sus consecuencias, sobre todo en el abuso de sustancias tóxicas y los comportamientos sexuales (métodos anticonceptivos, gran promiscuidad...).

La mayoría de los casos atendidos en recURRA llegan a instancia de los padres, familias de clase social media-alta y alta. *El 45 por ciento biparentales y el 49 por ciento monoparentales (dentro de estas, el 78 por ciento lo son por separación o divorcio, el 13 por ciento por soltería y el 9 por ciento por viudedad).* Esta alta incidencia la atribuimos a la percepción de la figura de la mujer por parte de los adolescentes como más débil, así como la dificultad de afrontar la crianza en solitario. Por último un *6 por ciento reconstituida*.

Los padres culpabilizan y responsabilizan a los hijos, mostrando ellos resistencia al cambio. *En ocasiones, bien por patología de los padres, 28 por ciento en tratamiento psicológico y 18 por ciento en psiquiátrico,* o por serios problemas de relación entre ellos es necesario realizar una intervención diferenciada y específica. Los diagnósticos previos más frecuentes en los padres son: trastornos depresivos y ansiosos.

Los progenitores en los test puntúan alto en depresión y hostilidad. Detectamos una preocupante combinación de padres débiles y madres inestables emocionalmente (téngase presente el momento de su psiquistoria vivida, por lo que no podemos saber si estas características son antecesoras o consecuencia de lo que acontece en el hogar).

Un gran número de padres presenta dificultades emocionales y no saben ejercer su rol de autoridad, intentando la mayoría de las veces resolver los conflictos con los hijos desde un plano de igualdad, creyendo evitar de este modo la confrontación con los mismos, lo que acaba generando una distribución de roles inadecuada.

Es reseñable el número de padres separados que mantienen una guerra abierta en la que utilizan a los hijos para hacerse daño mutuamente. Los chicos se alían con quien les interesa y obtienen la justificación de uno de los progenitores que busca desautorizar al otro.

En nuestro recurso, los objetivos iniciales de los padres (disminuir la violencia y otros comportamientos altamente disruptivos en el hogar), en numerosas ocasiones,

pasan a un segundo plano una vez que los menores experimentan cierta mejoría, enfocando su atención a los estudios.

Con respecto a los hermanos, incluirlos en el proceso puede ayudarles a encontrar apoyo en iguales, compartir experiencias, desarrollar estrategias y sentirse una parte importante de dicho proceso. Hay un sentimiento grupal de comprensión entre quienes no emiten juicios de valor, ni aconsejan sin fundamento «Es típico de la edad», «ya verás cómo esto se pasa...».

La mayoría coincide en no poder desahogarse en la familia. Asimismo, muestran acuerdo en la condición de no-normalidad de sus hermanos, lo que trae como consecuencia un etiquetaje o estigma y promueve la obtención de ganancias secundarias como hacer lo que quieren y recibir un trato diferencial.

Percibimos distintos roles en los hermanos, siendo el más frecuente el paternalizado, también en alto número el de cuidador y el de vigilante. Otro grupo es el cómplice que le guarda los secretos. La otra opción es la de intentar mantenerse al margen de los sucesos siendo por tanto periféricos/aislados.

La intervención en recURRA termina con una *valoración muy positiva en el 45 por ciento* de los casos, y si ampliamos la *valoración positiva* a un nivel de consecución medio, el porcentaje se sitúa en *el 70 por ciento*. La utilidad del proceso terapéutico queda certificada por la consolidación en el tiempo, tanto del residente como de sus familiares, constatándose cambios importantes.

Como presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Violencia Filio-Parental, fui invitado en 2015 a Bruselas a una reunión celebrada ante parlamentarios europeos. En ese foro pude preguntarme en voz alta sobre una cuestión que me parece primordial: si la VFP es entendida en gran medida como violencia de género, ¿cómo es que hay tantas chicas violentas? Aproveché para confirmar que los padres sufren, pero los hijos también, lo que se detecta en su angustia vital, depresión, en algunos casos ideas autolíticas y puntualmente conductas suicidas. También expuse que nos llama la atención que muchos chicos agresores en casa han sido víctimas de acoso en la escuela. Y reseñé que la violencia filio-parental se mueve entre los parámetros de la salud mental, la educación y la justicia, siendo relevante el posicionamiento previo de la ciudadanía y el legislador.

Miembros de la Comisión Europea plantearon que sería de gran interés una SEVIFIP que significase Sociedad Europea para el Estudio de la Violencia Filio-Parental, lo que aproveché para invitar a realizar un estudio longitudinal de cómo se comportan como padres quienes han sido hijos violentos.

En el año 1994 alerté sobre el tsunami que se nos venía encima. *En el 2007 el número de casos incoados por la justicia de menores por violencia ascendente fue en España de 2.683. En el 2014 de 5.136.* Las estimaciones más prudentes nos hablan de que *el 13 por ciento de los hijos ejercen violencia física contra los progenitores (primordialmente contra sus madres) y en un 40 por ciento violencia psicológica.*

Hablamos de una violencia donde las características de los menores, los procesos educativos y las relaciones que se establecen dentro de las familias son determinantes, sin olvidar influencias exógenas.

Trabajando con todos los miembros de la familia, implicándoles, fomentando la tolerancia y autorresponsabilidad, haciéndolo con criterio profesional, con medios humanos (como los cien compañeros que tengo el gusto de presidir y a los que he seleccionado personalmente), medios logísticos, de forma intensa, positiva, comprometida, dilatada, sabiendo de las fases del proceso, de los distintos factores interactuantes... cabe compartir esperanza basada ya en una práctica, en un estilo verificable, el que desempeñamos con pasión día a día.

Tenemos por delante un reto tan bello como utópico: educar a quienes educarán, en el hogar, en la escuela, desde los medios de comunicación, desde las políticas de salud, al legislador, a la ciudadanía, para minimizar esta pandemia, para en lo posible vacunar a las siguientes generaciones.

Rescoldos. La esperanza es una obligación ética. Trabajemos en el presente para sin modificar el pasado, maquillarlo, recomponiendo las vivencias conflictivas componiendo una pscohistoria relacional que nos permita construir un futuro basado en el respeto, el cariño y el esquivo pero certero amor.

Labremos la cancelación voluntaria de la vívida y subjetiva deuda, desde la generosidad, la empatía. Propiciemos el presentar disculpas, el mostrar arrepentimiento, colaboremos en el proceso para cicatrizar heridas individuales y relacionales. Proyectemos luz hacia el porvenir, de quienes hoy hijos serán padres y a aquellos que hoy padres serán abuelos. Coadyuveremos en la superación no en un amnésico olvido, sino en un enterramiento activo, caminando al compás de proyectos ilusionantes y compartidos. Facilitemos el olvido de lo que se ha olvidado, cercenemos el rencor, el engorde de la amargura, el lanzamiento de la culpabilidad como pedrada. Potenciemos la alegría por vivir, vivir con, abortemos el odio, el resentimiento, que solo conducen al autodesprecio, la depresión y la insatisfacción. No es el hecho de la mordedura de la serpiente lo que mata, sino lo que inculca, ese veneno que todo lo alcanza.

Estamos hablando de padres e hijos en conflicto, de conductas que desgarran la convivencia, la expectativa, la visión de la alteridad, del otro a quien quiero querer pero me siento dolorosamente rechazado, que me hace daño, que me posiciona como víctima.

No puede haber mañana sin reconciliación, sin reparación, sin esfuerzo. Somos sabedores de que el estado de víctima debe ser transitorio, que los profesionales hemos de luchar para que ese estado no se instaure como rol crónico.

Aquí no hay cabida para la negociación, sino para la reparación, la instauración de la justicia relacional. Resulta imprescindible el reconocimiento del daño consciente o inconsciente infligido.

La violencia intencional percibida como injusta y padecida de forma cotidiana en lo que tendría que ser un hogar genera al inicio perturbación, que posteriormente da paso a

indignación, confrontación o indefensión.

Terror, una expresión dura pero real ante lo acontecido y lo por acontecer, una vivencia paralizante que se extiende, incapacitando para la denuncia, para la solicitud de ayuda.

Llegará el día en que los componentes de una misma unidad (familiar) crean vagamente recordar, pero no nítidamente revivir, desencuentros tan traumáticos.

Contamos con «el otro» para reiniciar el camino, para afianzar los hábitos, las formas, las interpretaciones, para consolidar la esperanza en el porvenir. Perdonar, perdonarse, dejarse perdonar es parte del proceso largo, complejo, relacional, con los actores principales y quienes los rodean y sufren.

Aquellos a los que nos designan como expertos habremos de trabajar, con la vergüenza, la culpa, el odio, los miedos, pero también con la regurgitación de los recuerdos parásitos, sobre la tiranía de experiencias grabadas a fuego que ponen en duda la rehabilitación, que interfieren en el campo de la conciencia, pero sobre todo en la de los sentimientos que dejaron un pesado lastre.

Enseñemos a reconstruir, a representar el pasado. La memoria es necesaria, pero no lo es menos el olvido. No propugnamos distorsionar lo acontecido, pero sí reelaborarlo, reinterpretarlo, en lo posible olvidarlo pero no por su contenido evocador y amenazador, sino por convicción racional, emocional.

Comprobado. Hay esperanza.

VACUNA

Participar juntos, fundirse en un proyecto, eso sí que une.

ANTÍDOTO

Cuando el problema se detecta, hay que abordarlo con un profesional del ámbito educativo; más tarde se precisará de especialistas y quizás de un internamiento. Sin intervención el problema se agrava; tan es así que puede llegar el momento en que los padres se ven obligados a denunciar a sus hijos, algo tan necesario como doloroso.

En ocasiones explicitamos vacunas y antídotos; en otras se desprenden del propio texto.

LA VIOLENCIA DE GÉNERO ENTRE JÓVENES. LA VACUNA NECESARIA

Tela de araña: abducir + absorber + limitar o cortar relaciones = anulación → miedo insuperable → impotencia → indefensión aprendida → en busca de la dependencia, la despersonalización.

La violencia de género tiene aspectos diferenciales marcadamente relevantes. Se trata de un proceso que empieza limitando relaciones, incluso se cuestionan las ventajas de que la mujer trabaje fuera, y la violencia aumenta gradualmente.

Según el Instituto Nacional de Estadística, en 2015, 27.624 mujeres fueron víctimas de violencia de género, un 2 por ciento más que el año anterior.

Un total de 637 menores de 18 años figuran en el registro central del Ministerio de Justicia en 2015 (un 10,6 por ciento más que el año anterior). Es esencial entender que las mujeres menores y las mayores de 65 años presentan una mayor vulnerabilidad a la violencia; en el caso de las menores por su inmadurez, el inicio temprano de las relaciones sentimentales y la falta de educación para percibir los primeros signos del maltrato.

En 2015 aumentó un 12,2 por ciento la cifra de maltratadores menores de edad, así como la franja entre 50 y 54 años que se incrementó en un 17,6 por ciento, la inmensa mayoría nacidos en España.

Una de cada cinco víctimas de violencia doméstica en nuestro país es menor de edad, si bien, en términos relativos, la mayor tasa se da en las chicas de 18 y 19 años.

El 25 por ciento de los jóvenes de 16 a 19 años sufrió violencia psicológica de control en el año pasado. El porcentaje en el grupo de 20 a 24 años es del 19 por ciento. En el grupo de 25 a 29 años, de 14 por ciento, y esa cifra sigue descendiendo según aumenta la edad. (Fuente: Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad. 2015).

Seis de cada diez adolescentes víctimas de violencia de género sufren acoso a través del teléfono móvil y las redes sociales. Un 50 por ciento no es consciente de que está sufriendo dicha violencia de género, tema que ha preocupado al Senado, que ha publicado recientemente las recomendaciones de diversos expertos.

La violencia de género nace de unos agresores que sienten que tienen que cumplir un mandato, un deber coherente con la relación que mantienen con su mujer (muy importante la convicción de que es suya). Por eso su violencia es de motivación, es sistemática, es continuada. No van a aceptar que su mujer (suya) se salga con su decisión, por ejemplo tras una ruptura. Sienten que están obligados a imponerse, asumen sus actos, parten de que la mujer (su mujer) debe estar controlada y ha de adoptar el rol que él determina. Estos malos tratos a veces son psicológicos buscando la despersonalización y la dependencia.

La mujer que padece maltrato sufre lo que clínicamente diagnosticamos como estrés postraumático, que cursa con sensación de impotencia, de indefensión, de que no hay salida, a lo que hay que añadir erróneas asunciones de culpabilidad y depresión.

No son pocos los jóvenes que confunden el acoso con preocupación e interés.

Resulta reseñable la alta frecuencia de violencia psicológica y la dificultad de la víctima para identificar el chantaje, el control del tiempo, del dinero, de las relaciones, de las formas de vestir. Debemos erradicar de raíz en algunas mujeres la idealización y fantasía de que ciertas conductas impuestas por hombres violentos son expresión de sentimiento amoroso. El pronóstico es malo, porque todavía hay quien sigue confundiendo amor con posesión. Hay quien dice: «Es mi mujer», y se lo cree. Para muestra escuchen algunas canciones mexicanas o algunas de rap.

El 32 por ciento de los jóvenes de hoy conciben los celos como una prueba inequívoca de amor, cuando es amor propio. Tenemos que gritar a los cuatro vientos que los celos jamás están presentes en el amor, pues no son parte del amor, sino esclavos de la posesión. En el programa recURRA-GINSO nos encontramos con chicas que nos dicen: «Me acuesto con mi novio, porque si no lo hará con otra».

Todavía hay quien manifiesta o piensa que la víctima algo habrá hecho o se lo merecería. Esporádicamente, cuando me detengo en un restaurante de carretera y en la televisión se informa de que una mujer ha muerto a manos de su pareja o expareja, no es inusual oír: «Algo habrá hecho». Si te das la vuelta y le miras, añade: «Es broma». No es broma. Lo dice porque lo piensa.

En vez de educar en el tú, se propicia un peligroso narcisismo. Digamos lo que digamos, anteponemos «mi yo». No estamos preparando a los actuales jóvenes para la ruptura, y eso que ya hoy el 50 por ciento de las parejas rompen. Sigue primando la propia imagen, la incapacidad para aceptar la frustración, la valoración del qué dirán (sobre todo, «si me dejan»), ni a asumir el no del otro.

Debemos reseñar también el peligroso uso de la red sin valorar lo que significa humillar, por ejemplo, colgar en las redes sociales: «Mi pareja pegó un gatillazo» (no se reserva la intimidad y, sin deseirlo y sin que esto sea una explicación atenuante, se incendia la violencia emocional).

Tenemos un número significativo de chicas que tienen gran problema con su imagen: «Tengo estrías, cartucheras...».

Las mujeres maltratadas se caracterizan por el miedo (lo cual es lógico, no tienen más que escuchar las noticias), ese paralizante sentimiento se asienta en un peligro cierto, viven bajo amenaza, en un estado de permanente alerta, aunque ya se hayan separado o divorciado o a pesar de que sobre el agresor pese la medida de distanciamiento o que esté en prisión (saben que saldrán). Algunas viven aterradas, pues son exactamente conscientes de que las acabarán matando. Añádase a lo mencionado que algunas mujeres interiorizan un discurso de asunción de culpa, un estado permanente de sometimiento. Todo ello incapacita a algunas a reaccionar.

Dicho lo anterior, es claro y manifiesto que bastantes de estos agresores tienen decidido matar a su mujer si rebasa unos límites que ellos designan, y obviamente quebrantar una orden de alejamiento no les supone el más mínimo problema, al igual que se ríen del protocolo y criterio moral y cívico que busca que racionalicen e interioricen que su conducta es absolutamente inaceptable.

¿Trastorno mental o lo hice porque lo quería hacer? Existe una importante diferencia en la forma de conducirse de un violador, que actúa a oscuras y donde entiende es difícil detenerle, a quien asesina a su pareja, de día, en la plaza pública. Lo normal es que se entreguen a la policía; si consideran que la presión social no acepta su pulsión, su criterio, se suicidan (aproximadamente un 20 por ciento); otros fallan en el intento y un número significativo simplemente lo simulan. Es más, si le preguntamos en prisión si volvería a hacerlo, la respuesta mayoritaria es sí. En ese sentido, hemos de cuestionarnos si la medida de distanciamiento puede cumplir su objetivo.

La violencia doméstica dificulta a los niños el correcto desarrollo de sentimientos de confianza y seguridad. Quien vivencia en sus figuras de pertenencia la violencia de género, sin duda, es víctima. Es un maltrato al hijo, y no diría que indirecto, sino directo. Sufre el aprendizaje vicario (ejemplo) en su propio hogar. Si bien, y esto es muy importante, no necesariamente heredará el ser agresor.

El 63 por ciento de los hijos presenciaron episodios de violencia; de ellos el 64 por ciento sufrió maltrato por parte de la pareja de la madre. (Fuente: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, septiembre de 2015). Existe una magnífica película de Icíar Bollain sobre el tema en el que se trata también el de los menores expuestos a la violencia de género en el hogar: *Te doy mis ojos*.

También podemos encontrarnos con una utilización bastarda de los hijos, donde se mal-mete, se inculca desconfianza, se habla mal del progenitor, se imposibilita el contacto con los abuelos... Por desgracia, los hay más perversos y amenazan en el proceso de separación con matar o hacer desaparecer a los hijos si no obtienen la custodia. Hemos conocido varios casos donde han ejecutado tan espeluznante barbaridad, una brutalidad que no esconde su estúpida impotencia, su incapacidad para amar, el delirio de posesión, el yo patológicamente hipertrofiado, el narcisismo llevado al extremo. Su acto tiene el sabor a hiel de la venganza. En 2013, seis menores fueron víctimas mortales por violencia de género; en 2014, cuatro. En 2015, seis.

Cuando un progenitor va a la cárcel, la vivencia de los hijos es de incompreensión, de incapacidad para aceptar; hay muchos interrogantes no formulados, muchos sentimientos silenciados.

Según el observatorio para la violencia doméstica y de género del Consejo General del Poder Judicial en 2014 se interpusieron 347 denuncias por violencia de género. Son muchas las mujeres que, una vez presentada la denuncia, deciden retirarla. Hay que tener mucho cuidado con desacreditar a las víctimas o incluso culpabilizarlas.

Tenemos nuevos frentes en este grave incendio. Me refiero a los hijos que agreden a sus madres. Seamos conscientes de que es más que posible que reincidan con su futura pareja; así no terminamos con la violencia de género (diferenciar género de sexo).

VACUNAS

Hay mucho que hacer. Bien está que en junio del 2015 existieran 16.000 mujeres con protección policial, y 700 dispositivos electrónicos de seguimiento activos. Así como 5.200 contratos bonificados a mujeres víctimas de violencia, 24.000 de la Renta Activa de Inserción, y 20.200 de ayudas para cambio de residencia. Pero precisamos educar en lo más profundo, arrancar las raíces del problema que se llaman sentimientos de posesión, incapacidad para aceptar la ruptura, yo hipertrofiado.

Actuemos, intervengamos, presionemos socialmente, legislativamente, judicialmente, pero invirtamos desde todas las áreas en la educación para que todo niño, joven o adulto sepa, consciente y profundamente, que pase lo que pase nunca alzaré la mano a quien un día dijo querer.

Preparemos para las separaciones de pareja, para afrontar un nuevo proyecto vital, para divorcios de mutuo acuerdo, para propiciar la mediación, para no generar una guerra por la custodia de los hijos, el piso, el coche...

Enseñemos a no ceder en la intimidad. Debe defenderse como la dignidad y el honor (también en la red social).

Persíganse las denuncias falsas. Modifiquemos la percepción masculina de que la ley va contra él (que le desahucia vitalmente).

Estamos hablando de una violencia «sin arrepentimiento». Hay víctimas de esta violencia de motivación, sistémica, de posesión, a la que quizás, y por desgracia, solo le cabe el suicidio o el homicidio.

Observamos un grave problema de visión de roles en las mujeres jóvenes. Por ejemplo, sentirse incompletas si no tienen pareja. Porque, en alguna medida, ofrecemos unos modelos de aprendizaje de sexo cuasi pornográfico, sin respeto, amor, dignidad ni intimidad. Véase (o mejor no) algún programa de televisión en el que el «macho alfa» está rodeado de «insinuantes busconas». Y apreciaremos una violencia verbal continua.

Detectamos patrones de dominación del varón y de actitud sumisa (o complaciente) en la chica, al sentirse halagada con «el caballero celoso»... el perdón. Creer que cambiará o se le cambiará («mi novio es un malote, pero conseguiré que cambie». Ejemplo de malote: película *Casablanca*). Darlo todo por la otra persona («si yo daría la vida por ella, ella tiene que corresponderme de igual manera»). Inmolarse ante la subjetividad del otro.

Se están utilizando las nuevas tecnologías para el control del otro en todo momento, ejerciendo un acoso tras la ruptura de la relación.

Debemos cambiar los mitos e ideas erróneas en las parejas jóvenes: el amor lo puede todo, hasta transformar a la persona. La violencia de género es cosa de gente mayor. Identificar amor con celos. Los malos tratos son físicos. Obligación de contarle todo. Creer que hay igualdad entre chicas y chicos. «Si me quiere, hará lo que yo quiero». Obligar a mantener relaciones sexuales. «A mí no me va a pasar». El sexismo es algo que se aprende. La igualdad también. Hay que rechazar la violencia y basarnos en el respeto a los derechos humanos. Fomentemos la igualdad entre ambos sexos como valor esencial; informar sí, pero al tiempo modificar las actitudes sexistas.

Potenciemos la inclusión de la prevención de la violencia de género en los programas de mejora de la convivencia escolar. Debiéramos seguir en bien de la paz, feminizando —que no afeminando— la sociedad. Promocionando la igualdad, la sensibilización, el cuidado (¿número de enfermeros heterosexuales? ¿número de profesores varones en primeros estadios infantiles?), la riqueza del lenguaje, utilizándolo como colchón afectivo.

Sería preciso aprender a manejarnos ante la ruptura (primordialmente que te dejen), a relativizar el «yo», riéndose de uno mismo, a embridar el ego, a aprender a autodominarse (paso de la emoción al sentimiento).

Es necesario preparar cortafuegos contra las rumiaciones, evitar el paso del amor al odio (el inverso es complicado), vacunarse contra «levantar la mano», crear un antídoto contra intentar dañar/vejar/humillar e interiorizar que no cabe poseer al otro. Visitar hospitales infantiles, a la abuela con Alzheimer, sentir la piel con piel.

Precisamos verdadera educación afectiva y enseñar a identificar y reaccionar ante los primeros signos que conducen a la espiral de una violencia machista siempre creciente. Hay que educar en el tú, erradicar el narcisismo, enseñar a discutir, inculcar el respeto a la autonomía del otro. Es difícil ser como un espejo que te dice la verdad a la cara. El certero diagnóstico está realizado.

ANTÍDOTO

La terapéutica es la profunda educación, la correcta educación para entender la libertad del otro, para no trasladar las heridas al odio.

FANÁTICOS E INMISERICORDES

¿Cuál es la causa de que tantos jóvenes europeos se enrolen en la llamada «guerra santa», que pasen a formar parte del Estado Islámico? Capaces de cometer atroces atentados yihadistas. Capaces de inmolarse. ¿Qué lleva, en un breve espacio de tiempo, a adquirir una radicalización tan brutal, a mostrarse tan violentos? *Asesinos natos* es solo el título de una película de cine. Los monstruos no nacen, se hacen.

Tenemos jóvenes que no se sienten bien, que ocultan un vacío existencial. Ahora sin razón para vivir, tienen una para morir, porque la muerte los convierte en mártires. Hay adolescentes violentos que buscan una causa donde poder vomitar su náusea. El «canto de sirena» llega desde la zona caliente, el foco de guerra. El territorio en expansión. El Daesh busca atraer jóvenes, ya lo ha conseguido en Ceuta, en Melilla, en Cataluña. Reclutan muyahidines y mujeres para enviar al califato. A las chicas se las induce a casarse, a tener hijos «para la causa», a ser las «madres de la futura generación de terroristas», según Eloy Velasco (magistrado del juzgado de instrucción nº 6 de la Audiencia Nacional).

Las chicas jóvenes pasan a ser esclavas sexuales en una poligamia donde están mal vistos los celos; se busca procrear combatientes para el califato. Eligen a chicas vulnerables, con problemas de adaptación, afectivos, familiares y hasta con deficiencias mentales graves, indica el magistrado Velasco. Estudian sus puntos débiles para una mejor captación, que hacen a través de las redes sociales, creando grupos de WhatsApp, Telegram o Facebook.

La pertenencia a estos grupos las hace sentirse parte de un proyecto, de una identidad común, reafirmando así sus convicciones. Una vez dentro, las convencen de que ISIS es la solución a todos sus problemas, concluye Velasco.

Algunas chicas también se convierten en combatientes, o aprovechando sus amplios vestidos se suicidan buscando causar el mayor daño posible. Para ello los islamistas usan infinidad de material audiovisual en el que muestran mujeres con armas, con vestimenta yihadista e incluso niñas con referencias de la yihad.

Atrae la ferocidad de la batalla. La llamada desde la red, para convertirse en salvadores, para inmolarse por una causa. La llamada desde la zona del conflicto.

El ISIS es una realidad, el reverso de la libertad individual, de la cultura, la creatividad, el arte, la comodidad. Algunos de estos extremistas nacen en Occidente, ¿pero cuál es su sentimiento? ¿Se sienten distintos, desclasados, desintegrados?

No conocen la compasión, el perdón, la duda. Son fanáticos atraídos como por un imán que les garantiza una estructura militar, machista, con criterios estratégicos. Funcionan por células cuando están fuera del califato. La presión del grupo, el sentimiento comprometido de «hermanos». Sentimientos de inclusión por pertenencia. Convicción de que no hay vuelta atrás. Obediencia debida. Añádase excitación, anticipación, la efímera fama, el reconocimiento solidario del otro, la llamada de los vídeos violentos en la red, de las noticias de los medios. Sí, efecto llamada. Vence, como en *La naranja mecánica*, el más psicopático, el más cruel.

Tan convencidos de su actuar que, como en *American History X*, arrastran a sus hermanos más jóvenes. El odio contra el otro es un poderosísimo impulsor, el uso incontinente de la violencia desde la asunción de posicionarse como víctimas.

Hay explicaciones que aportan los politólogos. Hay otras más íntimas y personales. Buscan explicaciones para llevar a efecto las conductas que desean ejecutar.

No hay razones.

La captación se centra en jóvenes con unas características previas. Los actos terroristas sirven de publicidad. Se utilizan las redes sociales buscando un adoctrinamiento expreso.

La radicalización llega al extremo de entender que solo hay una frontera en el mundo, la religiosa. Nosotros estamos en el lado de los infieles.

Al llegar a Siria o Irak se les asigna lugar y ocupación. Si no están formados (la mayoría), la guerra. Si son médicos, arquitectos, la construcción del califato. Se les retira el pasaporte y se les asigna un sueldo de 1.300 euros. No está permitida la desertión.

Algunos regresan a Occidente. Si lo hacen con su pasaporte vienen con órdenes para matar. La red social de Facebook es la más utilizada para los primeros contactos.

En España 81 presos son islamistas, de primera generación de inmigrantes. El 80 por ciento tiene entre 25 y 35 años. También tenemos en centros de reforma a menores de 18 años, bastante refractarios a la conmiseración, al respeto al otro o simplemente a la racionalización del debate.

Estamos ante una guerra híbrida. Declarada por un estado donde política, dinero y religión se confunden, que recluta a jóvenes problemáticos entendidos como asociales, encerrados en sí mismos, que rechazan las normas que entre todos nos hemos dado. Unos jóvenes que buscan la excitación, la subida de adrenalina, hartos del alcohol y otras drogas, hipnotizados por la imagen sublimada de inmolarsse mediante un cinturón de explosivos. Jóvenes a los que les encanta «dar miedo», resultar relevantes, que rumian ideas de destrucción y autodestrucción. Que gustan de simbología de imágenes e iconos mitad Ninja, mitad Rambo. Que demandan riesgo, aventuras intrépidas para sentirse vivos, aunque sea por poco tiempo.

No se dude, buscan la venganza, posicionados idílicamente como «David contra Goliat», la inmensa mayoría, aparte de psicopatologías reseñables puntúan alto en psicopatía. Buscan convertirse en superhéroes, atraídos por grupos extremistas que les aportan identidad, sentimiento de grupo, de pertenencia. La extracción es variada, desde musulmanes jóvenes que se perciben subjetivamente discriminados por los gobiernos occidentales donde viven, a los que consideran atacan a sus ancestros, a criminales que se radicalizan y convierten en la cárcel, pasando por jóvenes desnortados y desesperanzados.

Nos es difícil combatir, porque no solo se nos infiltran en nuestra evolucionada sociedad, quebrando la confianza y seguridad, sino que hay jóvenes denominados nuestros y que desertan de nuestra forma de vivir, que nos acribillan.

La cuestión es cómo prevenir un continuo reclutamiento. Haremos bien en preguntarnos, sin por ello flagelarnos, ni girar el tablero entre víctimas y verdugos. ¿Una sociedad laica, agnóstica, carece del atractivo de la fe radical que proporciona la garantía de una vida feliz en el más allá? ¿Genera nuestra sociedad acomodaticia una infelicidad existencial para algunos sujetos?

Los captores les prometen el paraíso, buscan aislar a los elegidos de su entorno y mediante técnicas de manipulación mental y códigos visuales ofrecen un sueño.

Hay temas que deben ser analizados por expertos. ¿Se trata ciertamente de una interpretación del Corán cruel, intolerante, sanguinaria? ¿Es cierto que «se dan valor» mediante estupefacientes que consumen para vencer el miedo y el dolor y que genéricamente es una droga a base de anfetaminas y cafeína?

La yihad propaga la crueldad, utiliza espacios virtuales. Transmite una narrativa alternativa a la vida de la civilización occidental. Ello explica que en España se detenga a «españoles conversos», sin antecedentes árabes o musulmanes de ningún tipo.

Siempre habrá quien hará cualquier aberración para pasar de ser un don nadie a un supuesto héroe en internet. El adoctrinamiento vía internet busca dotar de nueva identidad social en la utopía yihadista.

La falaz denominación de Estado Islámico permite al Daesh convertir su objetivo utópico en real.

La identidad individual débil pasa a integrarse en una identidad colectiva fuerte, acaba de obtener su lugar en el mundo. Estas personalidades con escasa asertividad son muy influenciables, más cuando viven mayoritariamente en el espacio virtual de internet, en la inmediatez. Son eclipsados, cuasi hipnotizados, en un mundo global y ya pequeño.

La violencia extrema, salvaje, de la barbarie, de la crueldad, se convierte en elemento de radicalización per se.

Se teatraliza la violencia, se transmite una dimensión apocalíptica, se busca zarandear a una sociedad donde penden sujetos desesperanzados, voyeristas y virtuales, rompiendo las compuertas éticas, irrumpiendo en una conciencia deshumanizada que

aplaude y acoge la estética del horror. El empleo tecnológico de las atrocidades sirve como propaganda, como efecto contagio.

El Daesh no admite la negociación, exige la polarización, también de los musulmanes. Confronta el islamismo con el resto.

Un enfoque aparentemente medieval con asesinatos litúrgicos esconde un estudio geoestratégico y la utilización de la globalización para transmitir sus creencias indiscutibles, reclutar combatientes y recaudar mucho dinero.

Nuestras sociedades occidentales incluyen espacios de marginación y desigualdad. Pero también se aprecia una falta de identidad, la pérdida de sentido de trascendencia, la religiosidad, del más allá. El nihilismo nos invade, pero porque somos una sociedad libre, democrática, que antepone los derechos humanos y a cada individuo. Precisamos generar un discurso coherente, basado en nuestros valores y virtudes, transmitiéndolo de forma pedagógica por los mismos medios en los que propaga el contagio. Necesitamos anticuerpos psicológicos, sociológicos, antropológicos. Y hace falta una narración que explique por qué Occidente emplea la fuerza de las armas para proteger el presente y el futuro del respeto a todos y cada uno.

Compartir valores sagrados y sentirse fusionado con un grupo conlleva a procesos de radicalización y extremismo como dar la vida por la causa o matar públicamente a la madre por oponerse a sus creencias. Estos jóvenes diluyen su «yo personal» en el grupo, consideran a sus miembros como hermanos. Sus lazos relacionales son estrechos e irrevocables. La fusión de identidad hace que el yo y el grupo se vivan como iguales. No son pocas las ocasiones en que se utilizan los ritos de paso traumáticos, cuya función primordial es estrechar los vínculos entre los miembros del grupo.

Cuando un valor es considerado sagrado se le dota de un significado trascendental, se descarta cualquier tipo de comparación o posibilidad de mezclarse con los valores mundanos, se establece un compromiso absoluto, inviolable, los comportamientos en pro de su defensa resultan extremos. De ahí el peligro del ultraje moral. Los valores sagrados se perciben como moralmente correctos y no a través de la evaluación utilitaria de costes y beneficios.

Se lucha por ideales, por defender una causa en la que se cree profundamente y que define su identidad; sin embargo, en muchas ocasiones, no se combate tanto por una idea abstracta, sino por el compromiso, la unión que sienten por sus compañeros de lucha, se mueven por una causa, pero también por sus camaradas.

Somos capaces de teorizar con poder de predicción; ahora debemos prevenir que los jóvenes sean abducidos por la sacralización extremista, al tiempo de desradicalizar ideas y desvincular del grupo a los ya integrantes, generando disonancia entre el grupo de pertenencia y el autoconcepto. Hemos de trabajar con la percepción de una amenaza al yo, como paso previo a la desvinculación psicológica, incidiendo en aspectos racionales y emocionales, abordando los procesos establecidos con ese colectivo radical, y enfrentando las propias creencias y valores.

VACUNA

Existen procesos psicosociales que ayudan a predecir el alistamiento en la violencia extrema y estudios para vacunar contra este riesgo gravísimo, pero hay que actuar con diligencia, al primer signo o señal. Educar en verdaderos valores democráticos, de libertad, de respeto al otro. Educar en la capacidad crítica, en la autonomía personal, es la mejor vacuna.

ANTÍDOTO

Con respecto al antídoto, cabe tratar al joven fanático intentando minar la inicial ilusión con la ideología, al tiempo de ahondar en el deterioro de las relaciones interpersonales que seguro se han producido.

Las cuatro grandes empresas tecnológicas (Google, Facebook, Twitter y Microsoft) junto con la Comisión Europea han firmado un compromiso donde se comprometen a retirar aquellos contenidos que propaguen odio, xenofobia y discriminación en un plazo de veinticuatro horas, a la vez que garantizan libertad de expresión respetando los valores europeos. Es un intento de combatir a los grupos terroristas que han hecho de la red su mayor instrumento para captación y propagación de sus ideas.

PEDERASTAS. EN PARADA EMOCIONAL

A veces el dolor es tal, que no se escuchan las palabras, se puede llegar a dudar del futuro, de los valores e incluso transformar el sufrimiento en una injusta agresividad hacia los que le rodean.

Los datos sobre abusos sexuales a menores son alarmantes, afectan a un 10 por ciento de los niños y un 20 por ciento de las niñas.

Cortar el clítoris a una niña es un maltrato físico, pero primordialmente es un grave maltrato sexual, un atentado contra la propiedad del cuerpo y la sexualidad de la mujer. El clítoris es de la niña, no de su madre, su familia, su cultura o su Dios.

He trabajado desde la Fiscalía con personas abusadas sexualmente y he apreciado las secuelas en forma de miedo, de sentimiento cuasi de culpa y de incapacidad para detener lo que estaba aconteciendo (sentimiento de connivencia), cambio en la percepción de su propia imagen, modificación en las relaciones interpersonales, problemas de concentración, recuerdos vívidos del hecho traumático —estos recuerdos son con frecuencia muy recurrentes—, dificultades para mantener unas normales relaciones sexuales. Bien es cierto que las secuelas varían mucho dependiendo de diversos factores.

El trabajo se realiza con pruebas proyectivas que buscan descifrar los procesos subyacentes de la personalidad ya sean motivos, conflictos o necesidades, con base en las respuestas únicas y subjetivas de cada persona examinada.

Estas pruebas se clasifican desde expresivas con juegos o dibujos (por ejemplo, dibuja una persona, esta prueba de Machover nos enseña que el niño expresa así lo que siente), a asociación de palabras o de manchas de tinta (el conocido Rorschach), pasando por la construcción de historias o secuencias (T.A.T., test de apercepción temática de Murray) y complementación de frases.

En los estudios realizados con los dibujos de la figura humana que realizan los niños víctimas de abuso sexual encontramos frecuentemente signos de ansiedad, como tachaduras, emborronamientos y reforzamiento de áreas genitales.

El incesto genera un profundo y prolongado aturdimiento, pues la herida sentimental se la propicia quien debiera garantizar su seguridad y protección, lo que deviene en una oleada de ansiedad y una confusión generalizada en los vínculos que

pueden exteriorizarse o en una desconfianza extrema o una dependencia excesiva y es que no se olvide la gravísima sensación de duelo por la pérdida de objeto, pues el adulto de referencia, el ser querido, no le cuidó, pero sí abusó de él.

Verá el lector que en este y siguientes párrafos empleo un lenguaje más formal, pues debo asumir yo y solo yo lo que defendí, definiendo y mientras viva defenderé.

Al igual que en parada cardíaca, hace falta una descarga en busca de la reacción. Lo afirma quien durante seis años ha sido el presidente de la Comisión Deontológica de los Psicólogos de Madrid y cuya tesis doctoral versó sobre «Dilemas éticos de los psicólogos».

Aquellos violadores en serie, pederastas multirreincidentes, psicópatas que no muestran arrepentimiento, ni culpabilidad, que no sufren con las víctimas a las que tanto daño han causado, que te hacen saber que es posible que reincidan y que expresan que ya han pagado por la condena judicial, tienen que ser conscientes de que en la vida hay dilemas éticos y hay que enfrentarlos a ellos. ¿Dañar a las demás víctimas inocentes o dañarse a sí mismos? Es esencial que sientan, que se sepan concernidos, que no se desresponsabilicen, que afronten su libertad, que musculen su voluntad.

Como todo clínico, buscamos la rehabilitación y la no reincidencia. Eso exige ocasionalmente un shock, un enfrentarle contra su espejo, para que sepa que lo que hizo no puede repararse, que si alcanza a tener conciencia moral padecerá por no poder resarcir el daño.

Soy contrario radicalmente a la pena de muerte, estimo que el suicidio es un fracaso, una pérdida que debemos evitar. Nunca induciré al suicidio, pero sí enfrentaré al ser humano con su libertad; seguiré trabajando con los agresores, pero sin olvidar a sus víctimas, también a las que todavía no lo han sido. Acabemos con el buenismo, con una intervención aséptica, enfrentemos al multirreincidente con la verdad. Precisamos terapias en las cárceles, reconocimiento de lo hecho, aunque de esta forma se enteren su esposa e hijos, terapia revulsiva, dolorosa emocionalmente que convulsione las entrañas del insensible para que un día pueda reintegrarse a la sociedad y pedir perdón, un perdón profundo, crónico.

Asumo críticas, pero demando respuestas. Tenemos leyes, pero, en gran medida y en algunos casos, adolecemos de moral, de ética, de responsabilización ante lo hecho.

Y no se dude, las conductas son precedidas de pensamientos.

«DISCULPEN, NO LO VOLVERÉ A HACER»

Es una buena frase, pero para un epitafio. Mientras tanto afrontaré con valentía los problemas. Y lo haré no creyéndome un líder mediático que puede influir (no mucho más que un meteorólogo en el tiempo), sino como ser humano comprometido con el

pensamiento y la acción, con el estudio y la gestión, con la responsabilidad en los cargos y la clínica.

No cabe ser aséptico y equidistante entre el agresor y la víctima.

El 18 de agosto de 2014, en los cursos de verano de San Sebastián, se generó una polémica que hoy vuelvo a alentar al afirmar con rotundidad que la maldad se asienta en el acto, pero específicamente en la voluntad de ejecutarlo. Y es que el ser humano quizás no sea el animal más feroz, pero sí el que disfruta con una violencia placentera.

Es por ello que propugno que la punición no basta, que hay que procurar vías terapéuticas y la construcción de un proyecto de vida. Las terapias *light* no sirven, está demostrado. Debemos confrontar al condenado con el dolor que inculca y enseñarle a vivir de otra manera, desde el respeto y la responsabilidad.

La pena de pérdida de libertad puede ser retributiva, pero no cura. Castigar sin tratar es como hospitalizar y que el paciente se niegue a ver al equipo médico, a recibir fármacos, a ser atendido.

¿Cuánto nos cuesta un preso? ¿No debe tener obligaciones? La multirreincidencia, ¿es una responsabilidad compartida? Creo que el cumplimiento de las penas debe permitir erradicar la insensibilidad y la ausencia de empatía.

He visto a pocos violadores y pederastas que piensen en sus víctimas. La compasión está ausente. Se distancian de sus conductas, las banalizan. Nunca olvidaré la cara de aquel joven violador en serie con un inusitado sadismo al que pregunté por las víctimas y sus seres queridos, se quedó lívido y alcanzó a articular: «La víctima soy yo, que estoy en la cárcel».

Entiendo que abordar el suicidio es un tema que da miedo, me ratifico en que es un fracaso, que jamás un terapeuta inducirá a ello, pero que cabe el planteamiento teórico como una decisión ética para acabar con la vida, la propia. Y es que la vida fisiológica no es el bien supremo, sino la vida digna.

Recomiendo a los terapeutas trabajar con víctimas y victimarios a la par para no perder el equilibrio.

Nos encontramos con ojos de lluvia y almas quebradas, con crujidos inaudibles, con situaciones sangrantes, escondidas a veces en los hogares que no queremos ver. Quebrar el horizonte de los niños es el arquetipo de la infamia, el crimen más imperdonable de la humanidad.

Fue en los Cursos de Verano de San Sebastián donde, desde hace años, dirijo alguno de los seminarios. Presentábamos a los medios de comunicación. En una de las mesas estaban el director de los Cursos, José Luis de la Cuesta, y la escritora Espido Freire, que coordinaba uno titulado «Los malos del cuento». Allí comenté: «Hace tres días, en la prisión de Soto del Real me dirigí durante toda la mañana a un grupo de violadores y pederastas multirreincidentes. Al terminar, un pederasta exclamó: “Señor Urra, salgo de aquí dentro de poco tiempo, pero si me encuentro con una niña creo que

reincidiré”. Y delante de todos le dije: “Antes de cometer semejante aberración, ¿por qué no se mira en un espejo y piensa qué hacer con su vida?”». No hubo sorpresa.

El 19 de agosto recibí de M. B. el siguiente mail:

En relación a sus declaraciones necesito dar un paso al frente y apoyarle. Yo hablo en primera persona, sufrí abusos de un familiar desde que tengo uso de razón hasta los 13 años y medio. Tengo más de 30 años y sigo construyendo mi vida desde mis cenizas. Hace casi un año, ese desgraciado mató a su pareja embarazada de ocho meses y la descuartizó y enterró. Pues sí, ojalá hubiese tenido la capacidad de suicidarse o se hubiese muerto por causas naturales. Entiendo lo que dice que no hay que alentar al suicidio, pero la sociedad debería comenzar a tomar estos asuntos de forma seria y coherente.

A los psicólogos, a los psiquiatras, no nos concierne hablar de muerte, pero sí defender a las posibles víctimas. Son muchos los colegas que me han escrito, algunos desde su cátedra, que plantean si esas aberrantes conductas dependen más de la emoción o de la cognición reflexiva, concluyendo que en todo caso ello no modifica ni la responsabilidad, ni la valoración ética.

«¿Y usted por qué no se suicida?». Viktor Frankl, psiquiatra superviviente de varios campos de concentración, entre ellos Auschwitz, utilizaba tan impactante pregunta para ayudar a sus pacientes a encontrar el sentido de sus vidas. Y afirmaba: «La última de las libertades humanas, la libertad esencial, aquella que nadie nos puede arrebatarnos es la de elegir nuestra actitud sean cuales sean las circunstancias que nos rodean, por difíciles, dolorosas o complejas que sean tales circunstancias» (Viktor Frankl, *El hombre en busca de sentido*).

Coincidirán conmigo en que la justicia puede hacer justicia, pero perdonar solo puede la víctima, aquella que ante un hecho traumático similar, el eco de una noticia vuelve a reabrir la herida generándole una victimización secundaria.

No, el tiempo no lo cura todo, es el trabajo personal con el sufrimiento lo que forjará un carácter que se sabrá vulnerable pero resiliente. Somos humanos que, cuando nos acercamos al sufrimiento de quien ha perdido a un ser querido, decimos: «Te acompaño en el sentimiento».

Intento poner las certezas entre interrogantes, es por ello que agradezco a F. H. su mail, remitido el mismo 18 de agosto:

Soy un psicólogo clínico que trabaja en un hospital público y trato a muchos pacientes TOC (trastorno obsesivo compulsivo). De entre ellos un buen puñado de los mal llamados obsesivos puros («atormentados»). Algunos martirizados por horribles ideas egodistónicas, vividas como repugnantes, pero que cursan con una carcoma de duda que cuestiona su verdadera naturaleza (supuestamente contenida), condición moral y la posibilidad de llegar a perder el control y ceder a lo que, calmado, parece solo un miedo a hacer y no un deseo de hacer.

Hace un mes escaso perdimos a uno de esos pacientes, cuyo caso se resume en ideas e imágenes (intrusas, recurrentes, persistentes) repugnantes de contenido pederasta, repugnancia por sí mismo, miedo a perder el control, de forma impulsiva o insidiosa. Esfuerzos mentales pertinaces de todo tipo de contención de un improbable, pero posible, peligro interior. Su condición de obsesivo y no de pederasta la tenemos clara

desde el inicio los clínicos, pero acabábamos de empezar el trabajo terapéutico y él mantenía aún cierto miedo en condiciones de angustia extrema. Regresado de vacaciones, me enteró de que ha decidido defenestrarse en las rocas de un acantilado sin mediar explicación. Consideramos seguro que se trata de un suicidio altruista en prevención de mal. Amén del sufrimiento de la misma experiencia interna. Y lo sabemos porque lo había mencionado explícitamente, aunque hace tiempo que se había alejado de estas ideas autolíticas. Deja mujer, hipoteca y un hijo a quien quería proteger de sí.

Profundamente desolador. Mueve a la reflexión e incluso abre el debate de cómo deben tratarse ciertos temas en los medios de comunicación compaginando la libertad de expresión con la prudencia, erradicando titulares que pueden, cual latigazo, ser muy sonoros pero dolorosos. Como decía el psicólogo Alfonso Echávarri en *El Diario de Navarra* el 21 de agosto: «El suicidio no es el camino. Por horribles que sean las circunstancias personales, toda persona merece la oportunidad de elegir algo diferente». Coincido plenamente. Y tal vez lleve razón también al aseverar que «no debemos confundir a las personas con sus conductas». Pero entonces, ¿dónde está su responsabilidad?

Hago más las palabras de otro colega, Goyo Armañanzas, publicadas el 22 de agosto en *El Diario de Noticias*: «Como psicoterapeutas, nos metemos en el mundo del violador para entender desde dónde hacen esas cosas. Sí, hay que descender a los infiernos para ayudar a salir de ellos... Tu declaración tal vez ayude a tratar de acercar al gran público que hay mundos internos tan arrasados que ya están muertos sin estarlo. Lo que necesitan es una luz para salir de la muerte en la que ya viven».

El periodista Arcadi Espada en *El Mundo* del 19 de agosto mencionaba mi «manifiesta falta de empatía con el psicópata». Lleva razón, mi empatía, solidaridad y compromiso lo es con las víctimas. Al psicópata busco entenderlo pero no compartir sus fabulaciones, racionalizaciones. ¿Cómo se puede empatizar con quien nos llamó a Radio Nacional de España en el programa *De la noche al día*, presentado y dirigido por Manolo H. H. para decirnos que «tenía una vecina que lo seducía», y preguntado por su edad afirmó que «unos seis años»?

El gran periodista Félix Madero afirmaba en *ZoomNews.es*: «Es la primera vez que alguien dice cosas como esta, con esta claridad y determinación. Bueno, no es así en realidad. Hace más de dos mil años, y si hay que tener por cierto el Evangelio de Mateo, Jesús fue tan duro o más que Urta (...). Antes que el suicidio, ¿no habría que cambiar las leyes y dictar cadena perpetua? (...). No, no es el pederasta un tipo valiente. No, claro, tiene el valor de destrozar la vida de los demás, pero es incapaz de seguir el consejo de Urta».

Mis afirmaciones han suscitado opiniones diversas como la aparecida el 20 de agosto en *elcorreogallego.es* firmada por Manuel Molares: «Pero aquí chocamos contra uno de los tabúes de lo políticamente correcto más nefastos, el progresismo penal (...). La Constitución obliga a elaborar leyes que colocarían en la calle tarde o temprano al

mismísimo Hitler». Si alguien tiene a bien contestarme, por favor más que aplausos, adhesiones, o críticas solicito argumentos.

Vayan pues algunas cuestiones para ser teóricamente compartidas:

1. Si uno es consciente de que ha perdido su humanidad, tomar la decisión de suicidarse, ¿es un correcto acto moral?
2. ¿Se estima más ético mantener en vida encerrada y vigilada a una persona y/o en alguna medida anularle su sexualidad para evitar sus crímenes?
3. Sabedor de que son cosas bien distintas, ¿cómo es que hay quien acepta la eutanasia en determinados casos, el aborto en otros o quien propugna la pena de muerte y se lleva las manos a la cabeza ante plantear (que no inducir) la alternativa del suicidio para casos tan extremos?

Siempre seré un terapeuta y creeré en el arrepentimiento y el perdón cuando sea sincero, fruto de un trabajo terapéutico intenso y continuado, convencido de que el mejor antídoto contra el suicidio es dar sentido a la existencia.

Me apasiona saber lo que dicen las personas, pero sobre todo lo que sienten (no siempre son cosas coincidentes).

Generé una polémica que parece no coincidir con lo que acontece cuando un hombre mata a «su» mujer (o ex) y luego se suicida, pues es un clamor la expresión: «¡Equivocó el orden!».*

AFRONTAR LA MALDAD: UN DILEMA ÉTICO

Para ilustrar este apartado, quisiera mostrar una serie de mails que recibí a raíz de mi intervención en el curso de verano de San Sebastián y que suscitó, como hemos visto antes, tanta polémica. La opinión de colegas y profesionales de la psicología, al lado de testimonios de víctimas y otras cuestiones, nos hacen ver que este dilema ético es ciertamente complejo y se aleja de teorías reduccionistas.

J. M. P., catedrático de psicología de la UCM, me escribió:

Problema ético de primera naturaleza. Complejo y posiblemente insoluble como otros problemas existenciales.

Al margen de la bondad y pertinencia de tu sugerencia, no funcionará pues son hombres nada empáticos, sin conciencia.

La práctica del suicidio en Japón, de las secuelas de la noción de karma (ética a posteriori sin perdón).

En el budismo la única autoridad moral es uno mismo.

El mal hecho se compensa realizando buenas acciones, ayudando a las personas que has maltratado, a sus familiares... Cuando en Japón alguien asesina, alguien comete actos violentos ello puede entrañar incluso la ruina económica de sus familiares directos porque son corresponsables de la educación dada a sus hijos y las consecuencias de sus acciones por no haber sido buenos padres...

En Japón, los errores cometidos estando al mando se resuelven con una muerte querida, eso es tener dignidad en el momento cumbre.

• • •

M. J. R., una reconocida psicóloga, me envió un mail el 3 de septiembre de 2014, en el que exponía:

En un caso de un padre que decía querer tanto a sus hijos que por eso les violaba día tras día, cuando le pregunté cómo no paraba cuando sus hijos lloraban de dolor cuando les penetraba; por qué, aunque lloraban de miedo y se encerraban en su cuarto, él entraba y les amenazaba... Y su respuesta fue que, como eran niños, debían aprender a querer y que el que bien te quiere te hará llorar; que con el tiempo se lo agradecerían.

Javier, no puedo comprender la maldad, cómo somos capaces de hacer daño a los demás, más aún cuando se observa el dolor que se está haciendo.

Por mi parte, te agradezco que hayas abierto este debate. Necesitamos proteger a las víctimas. Especialmente a los menores y tenemos un grave problema con los pederastas y el nulo control que se ejerce en este país.

El último caso que perité fue de varias niñas abusadas por su profesor de música, con antecedentes y que vino de otra comunidad a trabajar. Y el director del colegio lo sabía y me dijo que pensaba que se había curado.

• • •

El 27 de agosto de 2014, recibí un mail de J. M. H., educador y psicopedagogo de Instituciones Penitenciarias, donde se indica:

Te ruego que hagas llegar a la sociedad española que los delincuentes sexuales suelen ser ubicados en los denominados módulos de destinos, módulos de respeto de alto umbral y/o en los módulos de unidad terapéutica educativa; «gozan» de destinos en muchos casos remunerados, suelen ser auxiliares de biblioteca, auxiliares de escuela, etc. Se les ofrece tratamiento de violencia de género y de agresores sexuales. Se les ofrece un montón de instrumentos y herramientas (económicas, de seguridad y de tratamiento).

• • •

El 5 de septiembre 2014 me llegó un mail de quien participa en el libro que publiqué bajo el título *Víctima de abusos sexuales*, y dice así:

Sabes de sobra que yo fui víctima de abuso.

Las ideas suicidas me acompañaron a lo largo del fin de la infancia y de toda la adolescencia. Además, lo hacían de la mano de prácticas autolíticas, sobre todo quemaduras autoinfligidas.

Yo pasaba por cualquier puente y lo primero que hacía era asomarme, dejando medio cuerpo fuera, para sentir el mismo vértigo de ese vuelo final. Contaba mentalmente los segundos que me separaban de la nada.

Pasaba por mis manos un objeto punzante y de inmediato acercaba su punta a mi piel para, sin dejar de hacer presión, medir los centímetros que separaban esa arista de la hemorragia final.

Cerrar los ojos por la noche era girar, en turbulenta noria, alrededor de un final anticipado. Era poner colores a la ausencia de color.

Hay niños víctimas de abuso y/o maltrato que saltan esa barrera. ¿Son tenidos en cuenta por quienes ahora se indignan ante la simple posibilidad del suicidio de los abusadores-maltratadores?

Poner mi persona otra vez en marcha fue muy laborioso para mí y me llevó años, pero supuso un renacimiento. Para renacer hay que haber estado muerto.

Por mi desempeño profesional como educador en Fiscalía y por mi ejercicio de voluntariado nadie puede sugerir que la ayuda a los agresores sexuales me sea algo ajeno.

Por eso y por venir de donde vengo, puedo afirmar con rotundidad que esconder el «derecho al suicidio», en referencia a esta población es un acto de puritanismo con el que, tras el disfraz de humanista indignación, se lavan las manos quienes dejan a los niños solos. Los niños que fuimos y los que siguen siendo, víctimas también del silencio.

• • •

Recibí otro mail que dice:

Darle una visión más desde el punto de vista de la víctima, por si fuera de su interés.

Rondo la cincuentena, y lo que voy a relatarle sucedió hace casi treinta años. El hecho es que un chico desconocido armado con un cuchillo me violó (en realidad como daño colateral a lo que inicialmente pretendía ser solo un robo) cuando me dirigía una noche a mis clases en la universidad. Temí por mi vida, era un drogadicto con síndrome de abstinencia, pero con la conciencia clara de lo que hacía.

Por supuesto que pasé miedo durante un tiempo, y mantengo la lógica prevención al transitar sola por sitios apartados, pero puedo decir que aquella experiencia me fortaleció, salí de ella con poco más que algún corte, el asco que durante un tiempo me producía el recuerdo de lo sucedido, el disgusto que se llevaron mis allegados... pero con el convencimiento de que no podía permitir que algo así me arruinara la vida, que, por otro lado, gracias a mi actitud, había conservado.

Aunque me presenté en la comisaría, no puse denuncia por miedo (me había obligado a escribir en un papel mis datos ya que a él el temblor de las manos no se lo permitía, y comprobado que coincidían con los del DNI, amenazándome con ir a buscarme si le denunciaba; era listo, y es posible que no fuera la primera vez que hacía algo así). Supongo que no fue muy solidario por mi parte, el tipo quedó libre para poder volver a hacerlo a cualquier otra... Sin embargo, creo que actué en todo momento (tanto durante el ataque como después) llevada de alguna manera por un instinto de supervivencia, que me permitió superarlo gracias a que no permití que nadie, ni yo misma, me victimizara...

De lo que se trata es de poner al agresor ante la disyuntiva de seguir haciendo daño al prójimo o poner remedio a su conducta, con el suicidio como remedio extremo, para hacerle reaccionar ante el sufrimiento ajeno. De todos modos, creo que para que esto pudiera servir de reactivo, estas personas deberían tener alguna capacidad de empatizar. Si no la tienen, son psicópatas, ningún planteamiento de este tipo podrá hacerles mella. Si su trastorno es compulsivo y no pueden controlar estos comportamientos a pesar de reconocer el daño causado, habría que plantearse si no son a su vez víctimas de las circunstancias que les han llevado a esa patología, y como tales deberían ser también tratados (sin obviar el castigo legal)...

La víctima estará sanada precisamente cuando no se sienta como víctima, sino como superviviente a una experiencia extrema, y para ello es importante encontrar y resaltar los aspectos positivos y las propias fortalezas.

• • •

A. S., matemático, que participó en la Agencia Espacial, me remitió un mail el 5 de septiembre de 2014, en el que exponía:

No encuentro ninguna falta ética en hacer consciente a quien ha perdido su humanidad de que tiene la alternativa del suicidio; no se trata de inducirlo al suicidio sino de hacerle notar su libre elección de dañarse a sí mismo para evitar daños a otros seres humanos.

Me ha parecido muy clara la analogía entre el preso que se niega a recibir un tratamiento psicológico y el paciente hospitalizado que se niega a recibir un tratamiento médico.

Me pregunto si la sociedad no debiera invertir serios esfuerzos y recursos en prevenir anomalías y enfermedades psíquicas.

• • •

En el *ABC* del 16 de septiembre de 2014 aparecía la siguiente noticia:

BÉLGICA AUTORIZA LA EUTANASIA A UN VIOLADOR Y ASESINO DE NIÑOS

Van den Bleeken fue reconocido como culpable, y a su vez, como víctima de un trastorno psicológico. Su abogado asegura que no podía eliminar sus abominables impulsos y que estos le producen «un sufrimiento insoportable».

Frank van den Bleeken, de 50 años, un hombre condenado hace tres décadas por la violación y asesinato de una niña, ha logrado que el Ministerio de Justicia belga reconozca que tiene derecho a pedir ser eutanasiado. No se sabe cuándo ni dónde sucederá. Este lunes a mediodía se firmó esta autorización ante un juzgado de Bruselas y en presencia de su abogado.

Es la primera vez que se acepta como argumento para la eutanasia la existencia de un sufrimiento psíquico insoportable.

Su condena consistió en el internamiento en un centro penitenciario hasta su curación. Sin embargo, en todos estos años su situación no ha mejorado, el ser consciente de que no podía eliminar sus abominables impulsos le producía un «sufrimiento insoportable».

En toda la Unión Europea no hay pena de muerte. Ahora bien, una vez que se ha producido el acuerdo, el Ministerio de Justicia ha establecido el procedimiento.

Van den Bleeken tiene derecho a elegir un hospital, como cualquier enfermo terminal que pida ser sometido a la eutanasia y la fecha, el reo dispondrá de cuarenta y ocho horas para despedirse de sus allegados, antes de que el equipo médico encargado de este procedimiento le provoque la muerte. Los jueces deben publicar su decisión de autorizar el acuerdo, lo que está previsto que sucederá a finales de este mes.

• • •

J. M. H. S., psicopedagogo de prisiones, me remitió el 24 de septiembre de 2014 lo siguiente:

El delincuente de Ciudad Lineal... he escuchado en la radio que ya está todo normalizado el tipo irá a la cárcel y siempre con los mismos tópicos «la ley de la cárcel, lo mal visto que son estos delincuentes, etc...», todo FALSO DE TODA FALSEDAD, salvo que se haga como prevención general y para tranquilizar a los ciudadanos.

Este tipo de delincuentes, y este ya ha cumplido condena (presunto, claro, técnicamente, ya que nuestra legislación vigente así lo establece), decía, el presunto Antonio Ortiz Fernández vivirá en un centro penitenciario del siglo XXI con piscina, televisión de plasma, un módulo de respeto y se le aplicará la última instrucción de la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias. Que, para resumírtela, dice que un equipo multidisciplinar, médicos, psicólogos, juristas, trabajadores sociales, educadores y miembros del GAT (grupo de apoyo toxicómano), lo visitará DIARIAMENTE y realizará un informe para el grupo de prevención de suicidios y se le asignará un grupo, mínimo de TRES INTERNOS DE APOYO, que se turnan las veinticuatro horas para seguimiento y control.

Es decir, una ingente cantidad de recursos humanos y económicos para salvaguardar la vida y los derechos de este depredador sexual. Y los medios para las víctimas, un voluntario, un psicólogo de alguna ONG.

No puedo por más que rogarte, te suplico, que hagas llegar a los medios y a los ciudadanos, que no termina el tema con el caco en la cárcel, que en prisión, en España y el siglo XXI, es un centro terapéutico. No es un lugar de castigo y de expiación de culpa.

• • •

El 8 de septiembre me enviaron el mail: «El suicidio, tabú y salida de emergencia», firmado por C. I. A. (profesor de psicología de la Universidad del País Vasco):

En efecto, son muy inquietantes y están levantando revuelo las declaraciones de Javier Urrea, reconocido psicólogo, pero sobre todo son, a mi modo de ver, valientes y creativas, siempre que por supuesto sean bien entendidas y en su caso bien aplicadas. Con todo respeto a quienes han opinado y los que opinen en contra, en ningún momento creo que hay ligereza en ellas. Por venir de quien vienen y por la matización con que han sido expuestas. Lo que no cabe duda es que lo referido al suicidio constituye un tema tabú y, se diga cómo se diga algo que erosione ese tabú, será fácilmente criticado. Eso es lo que le está pasando al experto Javier Urrea, como —salvadas las distancias— históricamente ha ocurrido con estremecedora frecuencia con personas como Galileo, Darwin, Semmelweis, etc., duramente criticados y rechazados en su momento, pero posteriormente reconocidos por la ciencia y la sociedad en su conjunto.

Téngase en cuenta que en nuestra cultura occidental, cristiana, sobre todo en sectores más conservadores y resistentes al cambio, el tema de la vida humana es sagrado. También para mí, e intuyo que para Urrea, que quede claro. Pero todas las vidas, en especial las de las criaturas abusadas por pedófilos multirreincidentes, personas inocentes violadas y asesinadas en serie por criminales incapaces de corregirse, ni siquiera con la ayuda de la sociedad. Y cuyo pronóstico apunta a que prosigan irremediable y fatalmente con sus actuaciones violentas. Si le he entendido bien, Javier Urrea, expresidente de la Comisión Deontológica de Psicólogos de Madrid, no está a favor del suicidio como tampoco de la pena de muerte y no tienen por qué estarlo necesariamente quienes, por ejemplo, son partidarios de acogerse al aborto en determinados supuestos y en determinadas condiciones. Se da la paradoja de que muchas personas que ven mal el suicidio como alternativa (desesperada, sí), cuando no existe al alcance del afectado otra salida razonable, en cambio ven bien la pena de muerte.

Evidentemente, la propuesta en cuestión es otra. El suicidio como salida ética a una situación social gravísima. Algo muy original y desafiante intelectual y éticamente, que rompe esquemas. Pero también es

cierto que abre un camino que a mi entender habría de ser estudiado con sosiego por analistas expertos, por supuesto de manera multidisciplinar.

Personas que no eligen ponerse una venda en los ojos, ni dejar pudrirse los problemas, sino que contemplan el sentido que, en determinados casos, tienen posiciones como el aborto y la eutanasia.

• • •

En 2014, en mi libro *Agresor sexual. Casos reales. Riesgo de reincidencia* escribí que la Constitución española, en su artículo 25, se plantea como objetivo de la prisión la rehabilitación. Preguntémonos por la eficacia del Estado a la hora de proteger a los ciudadanos de criminales reincidentes, cuyo perfil psicológico y su actitud imposibilita su reinserción.

En España tenemos aproximadamente (pues la cifra fluctúa) 76.000 presos; de ellos 5.000 por delitos sexuales y entre ellos 800 pederastas. Aun antes de 1996, año en que fui nombrado Defensor del Menor, y como experto de la Fiscalía, expuse ya en el Congreso, en el Senado, en la Asamblea de Madrid que hemos de legislar desde la realidad, fijándonos en el tipo de delito y el pronóstico de reincidencia, concluyendo que precisamos control de los agresores sexuales, una vez han concluido sus penas, una vigilancia próxima y no invasiva.

Propugnamos la reforma del Código Penal para hacer frente a pederastas y violadores multirreincidentes; somos en estos casos favorables a la cadena perpetua revisable. Y a la extensión de la pena incluyendo medidas de seguridad para aquellos que deban ganar la libertad (escrito antes del 2014).

Al respecto y dentro de una prolongada y próxima libertad vigilada, estimamos la retirada del pasaporte, la terapia obligatoria y dilatada en el tiempo, la presentación cotidiana ante el juez de vigilancia penitenciaria, el seguimiento electrónico mediante GPS (pulsera...). Es manifiesto que deben saber que no nos fiamos de ellos, que además ellos tampoco deberían fiarse de sí mismos, que deben seguir el criterio de alcohólicos anónimos que de por vida se califican en riesgo. Hemos de transmitirles que, dado que tienen dificultad para sentir conciencia de la gravedad de sus actos, nosotros les adosamos una conciencia supervisora, con un solo fin: proteger a inocentes víctimas, lo cual también les beneficia, al dificultar su reincidencia que les devolvería a prisión.

No soy favorable, pero la ciudadanía debe saber que en algunos países las autoridades avisan a los vecinos cuando un exconvicto por agresión sexual se traslada a una población. Por el contrario, estimo inexcusable que la policía y Fiscalía cuenten con un actualizado listado de violadores y pederastas, así como que para trabajar con niños se exija inexcusablemente una ficha limpia de antecedentes penales; de otra forma colegios, campamentos, gimnasios... ocultarán a depredadores que se comportan como un pirómano en el cuerpo de bomberos.

Con respecto a los inhibidores de la libido, pues naturalmente que sí y más de forma voluntaria, el problema viene por la utilización de un nombre tan agresivo como castración química.

ALEGACIONES

Por las afirmaciones que acabamos de ver y a causa de la polémica surgida, la Comisión Deontológica del Colegio Oficial de Psicólogos me abrió un expediente informativo atendiendo a la denuncia presentada por uno de los colegiados. Quiero exponer a continuación los aspectos centrales de las alegaciones formuladas ante dicha comisión:

1. Véase el contexto de mis palabras, en un curso de verano de San Sebastián, haciendo uso de mi libertad de cátedra, formulando preguntas, haciendo pensar a los allí presentes, y por repercusión en los medios de comunicación a la sociedad y a mis colegas.
2. Ni he inducido al suicidio ni lo haré, por ética deontológica y convicción moral.
3. Estoy buscando el cambio cognitivo, emocional, conductual. Le estoy transmitiendo que es libre, que puede autorregularse.
4. ¿Entienden los miembros de la comisión, los instructores, la sociedad, que antes de profesionales asépticos somos personas, que debemos proteger a víctima y verdugo, pero priorizando a la indefensa víctima?
5. Mi compromiso personal y profesional me ha sensibilizado, y he adquirido un compromiso social del que jamás me apartaré.
6. Mis palabras se inscriben en una finalidad absolutamente humana y social. El ser humano es libre, posee voluntad y en gran medida libre albedrío, puede optar, debe enfrentarse a los dilemas.
7. No busco polémica, pero sí afrontar temas reales muy silenciados. Creo humildemente que es también una buena forma de hacer psicología.
8. Dijo José Antonio Marina que soy un «activista educativo». Está en lo cierto.
9. Soy optimista por naturaleza, voceo que la esperanza es una obligación ética, creo profundamente en la rehabilitación, en la educación. También soy consciente de que hay puertas que se abren desde dentro.
10. Este es un colegio profesional vivo, que debe pensar y actuar en y para la ciudadanía, más cuando está privada de libertad, pero que debe dar un paso al frente a favor de las víctimas, también de las que lo serán.

EL RIESGO DE REINCIDENCIA DEL AGRESOR SEXUAL

En España se presentan al año más de 1.800 denuncias por violación y casi 10.400 denuncias contra la libertad sexual. Los expertos creen que son muchos más los que no se denuncian. Cada día se producen tres agresiones sexuales con penetración, una cada ocho horas.

Según los estudios del Instituto Nacional de Toxicología, las drogas denominadas de violación suponen el 15 por ciento de estos delitos.

En 2015, 4.515 hombres y 78 mujeres cumplían condena de prisión por delitos contra la libertad sexual. Preguntemos a los psiquiatras y psicólogos forenses con larga experiencia: ¿todos los pederastas y violadores multirreincidentes son reinsertables en la sociedad?

Breve historia de una lucha compartida

Por lo que respecta al tiempo en prisión, *el tratamiento* debe ser *obligatorio*. El actual programa de tratamientos para delincuentes sexuales que se imparte en los centros penitenciarios de España a través de la Dirección General de Instituciones Penitenciarias es del año 2006 y ha sido realizado por el grupo de trabajo sobre programas de tratamiento para control de la agresión sexual. Sus componentes son todos ellos psicólogos del cuerpo superior de técnicos de II.PP. Guadalupe Rivera (CIS Victoria Kent), María Concepción Romero (CP Topas), Miguel Ángel Labrador (CP Madrid IV) y Jesús Serrano (Subdirección General de Tratamiento y Gestión Penitenciaria). Es una adaptación del programa de Garrido y Beneyto, 1996.

La negativa impide éticamente abrir el cerrojo de prisión. Por cierto que no está tan demostrada la diferenciación en los resultados de los denominados voluntarios versus obligatorios tratamientos. Tal y como sucede con los programas de tratamiento con agresores de violencia de género, los tratamientos obligatorios obtienen mejores resultados terapéuticos y menores tasas de abandono que los voluntarios, precisamente porque deben mantenerse en el tiempo.

Lo anterior es válido en años precedentes, pero desde 2015 hay nuevas normativas:

1. Ha entrado en vigor la *pena de prisión permanente revisable* (Ley Orgánica 1/2015, 30 de marzo). Busca y consigue la conciliación entre justicia y medidas de seguridad.
2. Ha entrado en vigor la nueva *ley de protección jurídica del menor*, que exige a quien va a trabajar con menores mostrar que no tiene antecedentes penales relacionados (Ley 26/2015, 28 de julio).
3. La *edad mínima para dar consentimiento* para mantener relaciones sexuales con adultos es de *16 años* (Ley Orgánica 1/2015, 30 de marzo). Cuando yo ocupé el cargo de primer Defensor del Menor (1996-2001), conseguimos ya que aumentara de 12 a 13 años.

Está claro que generar debate, tras una seria argumentación, implicando a la ciudadanía, desde los medios de comunicación, mueve a los legisladores, los sensibiliza.

Seguiré, seguiremos en la lucha por prevenir los delitos desde la educación, para propugnar la rehabilitación terapéutica del agresor y desde luego para dar voz y visibilidad a la víctima, siendo que esta es la inocente.

Nuevos retos

1. Nos encontramos ahora con *partidos políticos* que plantean en sus programas de gobierno *derogar* la ley orgánica por la que se puso en vigor la *pena de prisión permanente revisable*. ¡Se equivocan gravemente! Hablen con verdaderos expertos, mantengan la ley para los muy escasos psicópatas con los que no se puede trabajar con visos de reinserción. Más allá de ser reformistas, progresistas, conservadores, hay hechos irrefutables como la ley de la gravedad, que no es opinable. Escuchen a las víctimas y a quienes todavía no lo han sido.

Quizás debamos de emplear otra terminología distinta a prisión permanente revisable. Es una medida de seguridad. Hay paralelismo en derecho comparado como Alemania.

La prisión busca la rehabilitación, pero no únicamente. También la enseñanza del castigo y el alejamiento de quienes dañan a la ciudadanía.

Los tratamientos psicológicos son ineficaces ante ciertos psicópatas (multirreincidentes). En torno al 10 por ciento de los agresores sexuales son reincidentes en el mismo delito aunque hayan recibido tratamiento (por cierto, que muchos de ellos no admiten ser tratados).

2. El número de adultos que *NO pueden trabajar con niños* o en su entorno es de más de 42.000, por tener *antecedentes penales específicos*, que pondrían en grave riesgo a dichos niños. ¡Más de 42.000! Supervísese estricta y continuadamente.

Piénsese en los agresores que ponen su propio negocio, ya sea una escuela infantil, un gimnasio, etc. y no son contratados por un tercero. Cuando se dan de alta en Hacienda o en la Seguridad Social o en los ayuntamientos, estos organismos públicos deberán exigir justificante de no tener antecedentes penales.

Estas medidas deben afectar absolutamente a todos, incluyendo obviamente a sacerdotes y religiosos.

3. Valoremos la *prescripción en las causas de abusos sexuales*. ¿Tiene lógica? ¿Cuál es su límite? Porque muchas de las víctimas han de convivir toda la vida con el trauma.

Los delitos contra la libertad e indemnidad sexual:

1ª opción. No deben prescribir.

2ª opción. Esperar a la madurez de la personalidad e independencia, es decir los 35 años, para que empiece a contar la prescripción.

Y ello porque:

- a. Afecta al desarrollo emocional de la víctima de por vida.
- b. Por la dificultad para la víctima de presentar denuncia por la vergüenza que paradójicamente conlleva y la dificultad de independencia.
- c. Algunos violadores y pederastas son multirreincidentes.

4. La *Ley Orgánica de Responsabilidad Penal del Menor* no permite generar *antecedentes*, pero dado que son muchos los agresores sexuales que se han iniciado antes de los 18 años, habrá de *modificarse*.

En los únicos casos en que los menores de 18 años hayan cometido delitos de abusos sexuales generarán antecedentes.

Y ello, dado el riesgo real de reincidencia.

Algo más que datos

Las tasas de reincidencia en los agresores sexuales son del 17 por ciento aproximadamente (más que posible y que probable, las cifras reales son mayores, pues bastantes de las nuevas agresiones permanecen ocultas. Utilización de prostitutas, etc.).

El grupo multirreincidente se diagnostica por su desviación sexual (interés en niños, violencia sexual y otras parafilias), orientación antisocial (psicopatía, personalidad antisocial, historia de delincuencia, inestabilidad en el estilo de vida).

Un 30 por ciento de los internos psicópatas presentan un delito de carácter sexual. Además, existe evidencia empírica de que la psicopatía afecta negativamente a la efectividad de los programas con agresores sexuales. Los psicópatas tienden a ser explotadores en sus relaciones sexuales, se involucran en comportamientos sexuales arriesgados, engañan y manipulan para conseguir sexo.

Haber sido diagnosticado de trastorno disocial antes de los 18 años y primordialmente haber forzado a alguien a una actividad sexual ensombrece gravemente el pronóstico.

Los agresores sexuales jóvenes muestran una reincidencia sexual probada del 12 por ciento. Respecto a hombres con discapacidad intelectual, el 32 por ciento de los sometidos a tratamiento por conductas sexualmente abusivas reincide.

Otra población diferenciada es la de agresoras sexuales femeninas, las cuales acumulan numerosos problemas psicológicos, principalmente historias de abuso sexual y trastornos psiquiátricos. Su tasa de reincidencia es del 3 por ciento.

En relación a los pedófilos, existen numerosos estudios que señalan inequívocamente que se trata de un factor de riesgo para la reincidencia en agresiones sexuales, y los pederastas son una categoría distinguible de otros agresores.

Los delincuentes con interés sexual en los menores están más especializados que los agresores de adultos que tienden a ser más antisociales.

La tendencia a la especialización en las mujeres es más fuerte, la hipótesis lógica plantea que esta población abusa principalmente de menores. Los perfiles especialmente preocupantes interaccionan la desviación sexual y los rasgos antisociales.

La presencia de un interés sexual desviado y las distorsiones cognitivas desde las que se justifican o minimizan el abuso sexual impiden o dificultan el tratamiento.

Asimismo, la personalidad antisocial con carencia de empatía, impulsividad, ausencia de razón existencial malogra muchas intervenciones, aparte de propiciar el abandono de los tratamientos. Los abusadores menores tienden a poseer un cociente intelectual inferior a los demás agresores y desde luego a la población general. Cuanto menor es la edad de la víctima abusada, mayor es su déficit cognitivo.

Resulta incuestionable que existe un grupo con alteraciones de su comportamiento sexual (primordialmente con menores) con una persistencia difícil de frenar.

Diferenciamos. Hay quien comete un delito sexual y no reincide. Podemos deducir que los factores que conducen a cometer una agresión no tienen necesariamente que ser iguales que los que propician reincidir.

Hay magníficos compañeros que desempeñan su trabajo en prisiones con convicción y criterio, con guías estructuradas de valoración profesional del riesgo como el SVR-20 y otros instrumentos de carácter actuarial como el Risk Matrix 2000 o el Static-2002, pero estas herramientas capturan no solo la variabilidad de los sujetos en sus conductas sexuales, sino su tendencia antisocial.

No todos los agresores sexuales multirreincidentes se dejan tratar en prisión ni todos los que inician el tratamiento lo concluyen. Pero el problema no se centra tan solo en la estrategia terapéutica, sino en la prevención de recaídas, y es que la realidad nos muestra que los abusadores sexuales (que en el caso de niños no tienen el objeto de su pulsión en prisión), al recuperar la libertad y tras un periodo de abstinencia, van tomando decisiones equívocas, de riesgo, como adquirir pornografía, consumir drogas, acercarse a niños, pasear solos por zonas poco pobladas de noche, que se adornan de fantasías, ideaciones, poniéndose en manifiesto riesgo de reiteración en conducta aberrante.

La agresión sexual debe abordarse como un comportamiento adictivo de alto riesgo, pero en este caso para el resto de ciudadanos, en ocasiones, en bastantes ocasiones, niños.

Desde el mundo académico se ha explicado la agresión sexual desde conceptos psicológicos que implican cierta estabilidad en esa propensión a la violencia sexual, significando las preferencias sexuales desviadas, el apego inseguro y la adicción sexual.

Los programas de tratamiento que adoptan el modelo de las conductas adictivas, estiman la agresión sexual como un comportamiento en el que se recae sin un tratamiento adecuado y continuado. Y sin un seguimiento individual, próximo y dilatado en el tiempo.

El agresor sexual se considera como un delincuente con alto riesgo de reincidencia y pocas posibilidades de cambio. En distintos países se han elaborado leyes muy severas que imponen medidas de seguridad posteriores a la condena, como la prohibición de residencia en un determinado lugar, la obligación de registrarse en listados públicos de agresores sexuales o de notificar en el nuevo vecindario la condición de delincuente sexual.

En España, la ciudadanía y sus legisladores han de concluir que algunos abusadores sexuales multirreincidentes no pueden y no deben salir de las cárceles y los que lo hagan con una libertad condicional que desconfíe de sus palabras, de sus intenciones y prevengan los consecuentes actos.

Según las encuestas, el 3 por ciento de las mujeres asegura haber sido violadas en algún momento de su vida. Las cifras más conservadoras hablan de que el 55 por ciento de las agresiones sexuales no se denuncian, en ese caso estaríamos hablando de 2.500 violaciones al año.

Los especialistas advierten del uso de drogas que anulan la voluntad, aunque se sea consciente de lo que acontece. Es el caso de la escopolamina (también conocida como «burundanga»).

El tratamiento busca normalizar en lo posible la vida, enfrentando a las víctimas a sus miedos. Muchas de ellas padecen estrés postraumático, sufren alteraciones del sueño, de la ingesta, reviven escenas de la agresión a modo de *flashback* repetidos, están hipersensibles. La aparición de noticias revive el dolor y el trauma. Según los estudios del Instituto Nacional de Toxicología, las drogas denominadas de violación suponen el 15 por ciento de estos delitos. Las cifras se mantienen bastante estables a lo largo de los años.

El número de delitos por corrupción de menores o incapacitados es de 486 y por pornografía de menores 725.

No se trata de meter miedo y mucho menos de culpabilizar a la mujer poniendo en duda su honestidad ni la veracidad de sus denuncias. Siendo eso sí sancionables las pocas que se verifican falsas, y que además de dañar al acusado o acusados, perjudican a la mujer en general y a la credibilidad de todas ellas.

Desde el 11 de diciembre de 2015, el Gobierno aprobó la creación del *registro central de delincuentes sexuales para que estos 43.000 condenados en firme no puedan trabajar con menores*, ni realizar ninguna actividad que implique un contacto habitual con niños o adolescentes. El registro incluye cualquier delito contra la libertad sexual, como los abusos sexuales, las agresiones, el acoso, la prostitución o la pornografía con independencia de la edad de la víctima o del condenado.

VACUNAS

Aquellos menores que sufren en su infancia y adolescencia experiencias traumáticas como abandono o desatención familiar, rechazo afectivo, crianza inconsistente o victimización sexual pueden mostrar déficits personales como baja autoestima, problemas de comunicación y relación personal, falta de empatía e hipersexualización. Si ello se combina con la exposición de los sujetos a vivencias sexuales anómalas, como contactos con adultos o con menores, sexo violento, pueden favorecerse preferencias sexuales desviadas y delictivas del tipo sexo violento o con niños y llegar a dificultarse la adquisición de los imprescindibles controles e inhibidores frente a las conductas no solo ilícitas, sino reprobables.

Dicho lo cual, la auténtica prevención requerirá diversos ámbitos, el familiar o microsistémico, el comunitario o ecosistema y el más amplio, cultural o macrosistema.

ANTÍDOTO

El antídoto es el tratamiento de carácter cognitivo-conductual, intensivo y prolongado, que incluye técnicas como el análisis de la propia historia personal, la reestructuración de distorsiones cognitivas, el desarrollo emocional y de la empatía, así como la reducción de la agresividad. Está en proceso de desarrollo la escala de evaluación psicológica de agresores sexuales (EPAS), que permite valorar la eficacia de dicho tratamiento a partir de diversas variables de mejora terapéutica.

DOLOR INFINITO

DEL DOLOR FÍSICO AL SUFRIMIENTO METAFÍSICO

Los únicos paraísos que existen son los paraísos perdidos.

MARCEL PROUST

«El dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional», nos recuerda Buda en sus enseñanzas. ¿Pero esta aseveración es cierta?

Entendemos por dolor una sensación aflictiva del cuerpo, por causa interior o exterior, sentimiento de congoja. El dolor es amenaza, limita nuestra libertad, es corporal. Es soledad. Y el sufrimiento para nosotros es sinónimo de padecimiento, pena.

El dolor es una experiencia bidimensional compuesta por un estímulo sensorial y un componente emocional. El sufrimiento es un fenómeno psíquico, un sentimiento sin localización somática definida. Tiene un sentido de trascendencia. Solo el sufrimiento nos abre las puertas del conocimiento profundo de la vida. Paradójico. Dolor no es igual a sufrimiento. Nacemos con dolor y sufrimos por saber de nuestra muerte anticipada. Nos buscamos en la felicidad, pero nos encontramos en el sufrimiento. Sería bueno seguir el consejo de Chesterton: «Bebed porque sois felices, pero nunca porque sois desgraciados».

El sufrimiento es profundo, sordo, pero el dolor incapacita la visión de futuro o el interés por los demás. El sufrimiento es esencialmente humano, entendido como un sentimiento aflictivo, psicológico y espiritual, refractario a la terapéutica, se traduce por angustia. Se aprecia el valor ante el sufrimiento.

Mientras el dolor es circunstancial, el sufrimiento es biográfico. La psicohistoria es un árbol genealógico que a veces deja en heredad el sufrimiento.

El dolor se puede medir (parto, cólico nefrítico...). El dolor físico rebosa lo corporal. Disponemos de instrumentos válidos y fiables para la evaluación del dolor, deben mejorarse las propiedades psicométricas en los aspectos emocionales.

El sufrimiento no se puede medir (pensemos o muchísimo peor sintamos la pérdida de un hijo). Se tiene miedo al dolor, porque puede convertirse en crónico, incapacitante.

También se teme a cómo reaccionaremos. Por otro lado y sin la ayuda del «otro», la única vía que le queda al dolor mental es la derivación somática.

Se han representado los suplicios en el infierno por el mal ejecutado. Pero también como martirio de salvación. Por último, como causa inevitable del cuerpo humano sufriente, un dolor inútil. La vida de muchos santos está asociada al dolor. La resistencia heroica engrandece. San Sebastián, por defender su fe, sufrió el martirio de ser atravesado por múltiples flechas. El valor es necesario no tanto para morir como para afrontar el sufrimiento.

El dolor puede fingirse o producirse intencionalmente. Hay personas que padecen insensibilidad congénita al dolor, que se caracteriza porque pueden percibir la sensación táctil que produce una determinada estimulación, pero no sienten su efecto doloroso. Obviamente, son susceptibles de sufrir heridas de considerable magnitud sin apercibirse de ello.

No podemos evitar el dolor inicial, pero sí matizar el sufrimiento. Es tontería y ganas de sufrir el agrandar la sombra de hechos dolorosos o negativos pequeños.

Existe el dolor pasado que ensombrece el futuro. En el programa de RNE, *La noche en vela* nos llamó una oyente que nos comentaba: «Tengo un marido ideal y unos hijos estupendos. No soy feliz, no les hago felices. Hace muchos años me enamoré de un joven, y él me dejó. Nunca he podido olvidarlo». Resulta patológico por morboso el reincidir en aquello negativo que aconteció, sin dar posibilidades al presente y al futuro.

Podemos intentar enterrar el pasado, pero, lo queramos o no, ya es parte de nosotros mismos. El recuerdo, el eco de la noticia, un hecho traumático similar vuelve a reabrir la herida, generando victimización secundaria. Es como una recurrente y perniciosa depresión, de esa pérdida de esperanza, de esa inaprensible nostalgia hacia el pasado y ese pesimismo hacia el futuro, de ese severo trastorno afectivo.

El dolor puede ser un síntoma (nos hemos clavado un pincho). También puede gratuitamente enloquecer (tortura). Puede ser asimismo verdugo o maestro. El verdadero dolor es indecible y no hemos de añadirle sufrimiento. Cuando el dolor está localizado nos pertenece, cuando se difumina e invade somos suyos.

El dolor mental emerge cuando el paciente no tiene capacidad para llevar en sus propios brazos el sufrimiento.

La ansiedad y la depresión son reacciones emocionales que están directamente relacionadas con el dolor. Se entiende que la relación se da entre la ansiedad con el dolor agudo y la depresión como respuesta a un estado de dolor, que implica desesperanza aprendida y resignación al no poder evitarlo.

La ansiedad es una carga añadida al dolor. En la fase depresiva de los ciclotímicos se ha constatado el aumento de los niveles de dolor. Los pacientes con personalidad histérica tienden a exagerar los síntomas, llegando a ser histriónicos en sus gestos y conductas, volviéndose aún más manipuladores y exigentes.

La personalidad marcadamente hipocondriaca manifiesta sistemáticamente dolor ante la más mínima señal disfuncional que detecta.

Existe (como hipótesis) un trastorno por predisposición al dolor como una variante de los trastornos depresivos, siendo que la etiología estribaría en la dificultad para la expresión y reconocimiento de las emociones que es característica propia de la alexitimia.

Cuando la persona se encuentra en situación de verdadero estrés que exige reacción de ataque o huida, la experiencia de dolor producida es de intensidad menor (por ejemplo, los mozos al correr el encierro de San Fermín).

Quienes padecen dolor intenso de forma prolongada en el tiempo —caso de los pacientes con alteraciones del nervio trigémino— pueden sufrir secuelas emocionales como ansiedad, depresión, conducta suicida, abuso de fármacos analgésicos.

El dolor ha sido el gran tabú de la historia de la imagen.

Sufrimos por lo que pasó, por lo que pudo pasar (se asocia a la culpabilidad, por ejemplo si se perdió el niño en la playa), por lo que acontece (envejecer, perder atractivo), por lo que nos depara el futuro (temor a morir antes de los que queremos o que ellos se nos adelanten).

Cuando sentimos que las amenazas que tenemos en nuestra vida, ya sean reales o imaginarias, son más grandes que los recursos con los que contamos para hacerles frente, aparece el sufrimiento.

No sufrir nada, nunca, es un gran mal. Amar, pensar, conocer son preámbulo del sufrimiento. Y este aporta conciencia de la existencia. El hombre se autodestruye cuando sufre sin motivo.

Se sufre la amargura de las ausencias y del no reconocimiento. Los sueños no alcanzados dejan tras de sí una larga y amarga sombra. Poseemos amor propio y narcisismo más que suficiente para que, sabedores de que nos extinguiremos, nos perturbe gravemente.

Se sufre por duelos que no se pueden cerrar, el suicidio de un hijo, la pérdida de un ser querido (y en especial si su cuerpo no aparece). Y también desde la maldad de otro ser humano que voluntariamente (y buscando) argumentar le cercena la vida (terrorismo). Existe el sufrimiento acallado, que puede ser provocado por la transexualidad o cuando se es víctima de abusos en el hogar.

Hay igualmente un sufrimiento subjetivo, por ejemplo si todos mueren en un accidente salvo uno mismo... (que puede ser el conductor). Para el sobreviviente reír, mostrar alegría son gestos difíciles; los vivencian como una deslealtad.

Existe el sufrimiento silenciado. Sufrimiento de tormenta interior. El ser humano padece ontológicamente angustia. Si se pensó en que ese ser querido debía de morir ya (total no tenía futuro y nos quitaba tiempo) o no se visitó lo suficiente a su madre con Alzheimer (desencuentro pensamiento-sentimiento).

Podemos sobrellevar las desgracias que nos propicia la naturaleza, perdonar las que nos ocasionan los otros humanos, pero malamente somos capaces de sufrir nuestras propias culpas. Aquí entra en juego el poder de la culpa. Un consejo, que nadie te condene de manera perpetua a sentirte culpable.

Trabajamos con algunas personas que se hacen daño, unas por reprimir sus sentimientos, otras por expresarlos.

Nos genera angustia vital saber que pronto seremos olvidados. Por ello, en parte, algunos edifican, otros pintan, escriben, se fotografían, indagan, buscamos tontamente perpetuarnos.

Cuando alguien sufre mucho porque ha muerto un ser querido debería pensar en lo que sufriría ese ser querido en caso de que hubiera fallecido él o ella.

No resulta sensato decir que estamos bien cuando quienes nos rodean están mal. Recordemos que los que sufren no son los cuerpos, son las personas.

Sufrimos, por culpa de nuestro «yo», nuestros miedos, rencores y posesiones. En esencia, yo soy mi sufrimiento. Hay quien dice: «Nací un día en que Dios debía tener dolor de cabeza».

Vivenciamos de manera diferente el dolor y el sufrimiento (un golpe contra la esquina de tu cama versus tu hijo enfadado no viene por Navidades).

Hay que ayudar a elaborar la vivencia del dolor y facilitar la expresión y regulación emocional.

El recuerdo del dolor físico se debilita con el paso del tiempo, mientras que el dolor emocional puede revivirse a través del recuerdo. En la felicidad vivimos, por contra en el dolor contemplamos la vida.

El dolor silenciado es más intenso. El dolor físico lastima, el dolor del alma desgarrar. El placer intenso, continuado, que se cronifica, hace sufrir. No se dude que hay que guardar las penas en los pliegues de la intimidad.

A veces pensamos en hechos terribles, nos imaginamos qué pasaría si perdemos un ser querido... Quizás sea un experimento para autovacunarnos o quizás simplemente para anticipar la alegría de una realidad no tan oscura.

Disfrutar disfrutando es fácil, lo genial es hacerlo hasta cuando se sufre, no por masoquismo, sino por amor a la vida plena.

Existe diferente percepción, interiorización y elaboración del dolor y el sufrimiento. Distinto umbral de dolor (psicópatas), dolores «imaginarios» que no existen, el quebradizo versus el resiliente, el que «forja un carácter», el que llora hacia el interior.

Está también el desgracias, al que le preguntas cómo está y va y te lo cuenta. Al que le llueve siempre sobre mojado y tropieza siete veces con la misma piedra. Como dijo don Miguel de Cervantes: «No hay cosa más excusada y aún perdida que el contar el miserable sus desdichas a quien tiene el pecho colmado de contentos».

O como bien dijo Miguel Delibes en *Cinco horas con Mario*: «Porque lo que yo digo, quien más quien menos, todo el mundo tiene un montón de lágrimas por derramar

en la vida, lógico, y si no las echas a tiempo, las echas a destiempo, la cosa no tiene vuelta de hoja». No es lo mismo dolor que la elaboración en sufrimiento. Requiere un proceso como convertir una mentira en engaño.

En ocasiones el sufrimiento da la cara de forma sorpresiva mediante la risa paradójica o la ingesta compulsiva de alimentos. Hay quien come como anestesia.

El sufrimiento puede ser reconvertido por los artistas, los creadores. Cabe transformar el sufrimiento en creación, expresar a través del lenguaje artístico, poético, teatral, literario, musical, desde la pasión compartida. (Cicerón escribió una *Consolatio* (consolación) para mitigar el sufrimiento por la pérdida de su hija Tulia).

«La inutilidad del sufrimiento» es un buen título para un libro, pero no se atiene a la realidad, ni a la verdad. Hay situaciones, dolores, enfermedades que tememos más que la muerte. Al igual que hay personas a las que queremos más que a nuestra propia vida.

Para el hinduismo la existencia misma es necesariamente dolorosa. Vivir implica dolor y muerte infinitas veces. Para el budismo la experiencia del dolor es la clave de su propuesta religiosa. Para el islam todo acontecimiento histórico y personal tiene su raíz primera en Dios, incluso el sufrimiento. El judaísmo propone que el dolor, la enfermedad o la desgracia son castigos divinos causados por las transgresiones cometidas por el sufrimiento o por algún familiar. El cristianismo entiende el sacrificio expiatorio, el valor redentor del sufrimiento. La experiencia de Jesús, del Cristo en la cruz donde el sufrimiento cobra una dimensión nueva y pasa del mundo estrictamente personal al del cuidado por el otro.

Los clásicos entendieron que la virtud es la capacidad para soportar y contener el dolor, para manifestar a los otros la capacidad de albergar la experiencia de sí.

Las técnicas de enfrentamiento al dolor como distracción o imaginación aumentan su eficacia terapéutica si se presentan en un contexto que favorezca la autoeficacia y la percepción del control. Pocas personas se suicidan tras la reflexión. Se impone el impulso. Las Unidades del Dolor son esenciales también para tratar la carga emocional, a veces tan limitante como la propia enfermedad. Hay que tener en cuenta el compromiso con el dolor, la forma de relacionarse con él, la metáfora que surge del propio paciente.

Resulta fundamental aprender a modificar el habla interna y hacer atribuciones correctas. La psicología positiva es merecedora de aplausos y críticas.

Sufriendo con el otro y por culpa del otro

Una situación de dolor ajeno nos puede provocar impotencia y rabia, y esa emoción puede hacernos buscar una solución para paliar o calmar el dolor; también puede causar que nos enfademos con el doliente por tener ese dolor; o que empaticemos hasta sobreimplicarnos. Hablamos de las neuronas espejo, de la compasión.

El sufrimiento propio se tolera y maneja mucho mejor que el ajeno. Sufrir por los demás, y que ellos no sufran por nosotros, eso es saber ser y saber estar.

Mal consuelo es tener compañeros de desgracias. Sentirnos humanidad, más allá de tiempo y espacio (sufrir el bochorno como especie del Holocausto). El otro es tan necesario como inoportuno. El otro que, por desgracia, también tiene «yo», el que busca perjudicar, que malmete, el insidioso y calumniador. Es el que provoca desencuentros, rupturas, etc. Los lazos que hacen daño deben cortarse. Evitemos que alguien te encizane con la amargura.

Hay personas que disfrutan sufriendo y sobre todo transmitiéndoselo con todo lujo de detalles a los incautos que les rodean.

Si somos dañados por una persona, nos duele más y más tiempo que si sufrimos por obra de la naturaleza y es que a esta la juzgamos inocente.

El hielo quema. Hay deformaciones por las que todo el mundo te mira, o retira la mirada.

Hay niños que sintieron «inferioridad» ante sus hermanos, y hoy ya ancianos, tienen dificultades para cuidarlos.

Cuando se pega a un hijo, ¿es cierta la expresión «me duele más a mí»? ¿También cuando tiene 13 años y se le pega ante los amigos?

Están también las separaciones mal llevadas. La imposibilidad de ver a los hijos. El fácil paso del amor al odio, no a la inversa (acontece como al sacar la pasta dentífrica del tubo). El resentimiento es la suma de odio e impotencia.

Seamos cuidadosos con el tipo de bromas que gastamos, con los apodos que empleamos, pues pueden herir de manera profunda y duradera los sentimientos, es obvio que también y con más razón si utilizamos las nuevas tecnologías.

Solo quienes sufren autismo, síndrome de Asperger o auténtica psicopatía se ven incapacitados o con enormes dificultades de percibir las emociones y sentimientos de los demás.

A los psicópatas e insensibles, que se complacen con la despiadada crueldad, hay que hacerles que sientan el sufrimiento hacia sí mismos mediante la pérdida de libertad y mostrándoles que no están a los mandos ni de la vida de los otros y, en gran parte, ni de la suya. Será más tarde, cuando trabajemos la compasión.

No olvidemos jamás el Holocausto, lo que el hombre es capaz de hacer a sus semejantes en [Auschwitz](#) o en otro lugares (por obediencia debida + presión de grupo). Como dijo el judío Elie Wiesel, Premio Nobel de la Paz: «Después de Auschwitz yo creo que ya no podemos hablar de Dios, solo podemos hablar a Dios».

No ha de haber olvido para los actos terroristas, criminales. Puede haber perdón si, y solo si, la víctima o sus seres queridos deciden otorgarlo, y siempre ante sujetos que reconocen el daño que han causado, que piden el perdón y que muestran un sufrimiento sincero y de por vida.

En un fragmento de Sófocles se lee: «Solo sufriendo se aprende». Este principio debe aplicarse a violadores, a asesinos múltiples, reincidentes. No pueden quedarse en la mera sanción penal, pues cuando salen dicen eso de «yo ya he pagado», hay que aprovechar su pérdida de libertad para que conozcan y vivencien el sufrimiento de las víctimas y sus seres queridos. Tienen que sufrir porque sus conductas son irreparables de por vida. La función de psicólogos y psiquiatras es también de enfrentarles con su terrible verdad y no guarecerse en el posicionamiento aséptico y equívocamente neutral.

En el corredor de la muerte se impide que se suiciden. La justicia puede hacer justicia, pero perdonar solo puede la víctima.

El ser humano es el animal más violento, quizás no el más feroz, pero sí el único capaz de disfrutar con la tortura. Ya nos decía el gran Pablo Neruda: «Sucede que me canso de ser hombre». Nuestra especie debe evitar el sufrimiento a las otras especies. Es eso lo que nos eleva moralmente. Hay que olvidarse de uno mismo para dejar que penetre lo bello, lo efímero, lo bondadoso, lo verdadero.

Cuando alguien es hipersensible se dice que tiene piel de bebé, y cuando sucede lo contrario se le atribuye piel de jabalí (recordar, por ejemplo, la historia del etarra que mató a sangre fría a un médico en Sevilla y al ser detenido dijo: «Cuidado, me he hecho daño en la muñeca»).

¿Conviene decir en el tanatorio, «sé por lo que estás pasando» o «me pongo en tu lugar»? El acercamiento al sufrimiento de quien ha perdido un ser querido se resuelve con un: «Te acompaño en el sentimiento». Las consolaciones dulzonas no son útiles y además son falsas.

En general, soportamos bien las desgracias ajenas. Es fácil ponernos en el dolor de los nuestros, pero muy difícil en el de los otros. El ser humano es un enfermo y, a la vez, puede ser su propio terapeuta.

¡Problemas! ¿Qué problemas? Lo insalvable es cuando te dicen que te quedan seis meses de vida o que le quedan al ser que más quieres (no siempre coincidente con uno mismo).

En menos de un minuto se nos puede decir una frase que nos haga sentir tan mal que no lo olvidemos en el resto de nuestra vida. En momentos de controversia y desafío es cuando se aprecia el temple de las personas. Tras la desgracia se comprueba su calidad.

Del «crujido inaudible» a las tiritas para el alma

Las palabras desahucio e incapacitación resultan letales. Desahucio de la vida, del hogar. La verdadera pobreza, continuada e intensa, mata los proyectos de vida y la ilusión por la existencia.

A veces se sufre no por morir, sino por seres que dependen de ti. ¿Qué será de ellos? Hay injusticias lacerantes, despidos absolutamente injustos, abandonos (en un centro de protección).

Afligido por la adversidad, es el momento de sobreponerse, de actuar, de crear, no de paralizarse y de protegerse. Somos seres necesitados de consuelo. Saberse frágil no es ninguna debilidad. El mundo se nos muestra áspero cuando sufrimos por acciones que no nos son achacables. La filosofía, la transcendencia, la religión han sabido afrontar la injusticia y vadear en algo el sufrimiento. Llorar de gratitud. No puedo aliviar tu sufrimiento, pero sí llorar contigo. El sufrimiento se combate con amor.

Existen fundaciones y asociaciones como ASION + Pequeños Corazones + Pequeño Deseo, etc. en donde la generosidad, la compasión, el compartir, el sufrir con... son lo que las caracteriza. La medicina para el sufrimiento se llama esperanza. Resulta más que comprensible que en las unidades de cuidados intensivos infantiles los padres y familiares allegados reciban un cálido apoyo psicológico. En la Fundación Pequeño Deseo para niños con enfermedades muy graves realizamos un estudio junto a los compañeros de la Universidad Complutense, el doctor Vázquez, el doctor Hervás y su equipo. Se demostró que los niños ante el dolor recurrente sufrido seis meses después se refugiaban en el recuerdo positivo de aquella sorpresa gratísima que recibieron.

La escala de estabilidad emocional (E. E. E. de Javier Urrea)

Es una brújula existencial. Un rasgo de personalidad que, cual corcho, permite flotar pese al distinto oleaje y avanzar con un sentido, sin dejarse llevar por las corrientes circunstanciales.

Lo humano se caracteriza por ser frágil. Quien se propone altos objetivos debe contemplar el sufrimiento.

Hay que envejecer, sin madurar.

MIRANDO AL RETROVISOR EXISTENCIAL

¿Es real la realidad? ¿La vida es un valle de lágrimas? ¿O lo dicen quienes ya se van de ella? ¿Por qué sufre un inocente? ¿Por qué alguien que ni siquiera ha pedido nacer llega a la vida directamente destinado al sufrimiento?

El dolor nos señala que la vida no es juego, es un deber. El sentido de nuestra vida se hila ligando las vivencias en una historia personal única. El ser humano es un animal anhelante. La angustia existencial atenaza desde el sentimiento de lo absurdo de la vida, que toma conciencia de la amenaza de la nada. Habremos de elegir en el epitafio: estuvo de paso, o quiso quedarse.

No hay nada más aleccionador que mirar a quien ha trascendido desde su duro sufrimiento, pues todos pagamos la vida con el propio cuerpo. Los hay que muestran la osadía de ir contra su destino. Por contra, ¡qué pena dan los asentados en una infelicidad patológica!

Dijo Dostoievski que «la desesperación es el dolor de los débiles», pero ¿qué sería de la vida sin dolor y sufrimiento? El dolor y el sufrimiento son parte de la vida. La psichistoria universal va entrelazada con el dolor y el sufrimiento. El ser humano es el único animal que llora y ríe.

A veces nos confiamos con y en el sufrimiento, corremos el riesgo de ser silenciosamente carcomidos por el mismo. Thomas Jefferson afirmaba: «El arte de la vida es el arte de evitar el dolor».

Una cosa es conocer el sufrimiento y el dolor, y otra es estar triste. No debe uno asentarse en una infelicidad patológica. Un punto de luz, en la inabarcable oscuridad de la noche hace que la esperanza siga presente. Hay quien se conduce por la vida dando pomada, no cura, pero alivia.

Somos los humanos los que tenemos capacidad para torturar, al igual que para perdonar. No culpemos a la gente siempre de sus desgracias.

¿Es verdad que el tiempo todo lo cura? O además de falso es insultante. El tiempo no todo lo cura (solo el jamón). No se debe vivir con el alma ocupada por los muertos.

Pero el dolor puede estar asociado a emociones positivas como el parto, aunque nos encontremos con esta bíblica y lapidaria frase: «Parirás con dolor», es un dolor esperanzado. La reevaluación de las sensaciones consiste en reinterpretarlas evitando las connotaciones desagradables, por ejemplo las que se producen antes del parto deberán ser denominadas contracciones, no dolores.

También hay dolores que gustan, cortar una uña encarnada (o estallar un grano). Por contra, el sufrimiento está más relacionado con emociones negativas, de ahí la importancia de los aspectos psicológicos y espirituales.

Nos acompaña el sufrimiento ante la creciente soledad crónica. La soledad absoluta se rodea de pesadumbre. Son las catacumbas de la personalidad. Tenemos pacientes que deciden torturarse. Se abisman en la tristeza. Ríe y reirán contigo, llora, llora mucho y acabarás llorando solo.

Existen disonancias y dilemas en el tema del dolor y el sufrimiento. Sufrir por la mujer y por la amante (o el marido y el «churri»), sufrir por tener que elegir entre dos opciones positivas (no es lógico), sin olvidar que las zonas que han sufrido una catástrofe o un conflicto se convierten en invisibles cuando los periodistas se retiran y deja de ser noticia. El dolor a veces viene acompañado por situaciones angustiosas. Se nos hunde la empresa. La demencia se apodera de nosotros.

Las tentativas de suicidio son siempre una llamada de atención y una petición de ayuda. En la «sociedad del bienestar» el índice de suicidios supera en mucho las tasas del Tercer Mundo (¿se debe solo a las mejores estadísticas?).

La droga es una falsa tabla de salvación, un riesgo cierto, de muchas gentes hundidas en el sufrimiento rodeadas de depresión, sumidas en la desorientación.

Y sin llegar a la patología (es decir el extremo), ¿cuántos juegos sexuales y de relación se mantienen entre el masoquismo y el sadismo?

Se daña a la belleza. En ella entra la agresión a la *Piedad* de Miguel Ángel, el ataque a la ciudad de Palmira, el incendio de la Biblioteca de Alejandría... Al tiempo, da la sensación de que la naturaleza también se enfada.

¿Y qué hay de las víctimas silenciosas? Abuelos que no reciben visitas de sus hijos. Padres que sufren agresiones de sus hijos.

Combatir y tratar el dolor

El dolor es el principal motivo de consulta médica en España. El dolor crónico es un sufrimiento multifactorial debido tanto a causas físicas como a psíquicas, por lo que un tratamiento correcto debería incluir tres vertientes distintas: psicológica, física y farmacológica. El tratamiento del dolor es descrito por Homero en la *Odisea*: «Tomado con vino, produciría el absoluto olvido de las penas». Por su parte, Leonardo da Vinci seguía los postulados de Galeno colocando al cerebro (y no al corazón) como centro del dolor.

El dolor crónico afecta a más de cuatro millones y medio de españoles con una duración media de seis años y seis meses. Aparece un cuadro depresivo asociado en el 47 por ciento de los pacientes y en el 50 por ciento aparecen trastornos del sueño.

El 30 por ciento de los pacientes con dolor crónico han estado de baja laboral como consecuencia directa del dolor, requiriendo hospitalización el 11 por ciento de los pacientes con una estancia media de doce días.

Históricamente, a la cabeza en la lucha contra el dolor hemos de colocar a los dentistas que empleaban éter para realizar extracciones dentales. En 1806 se aísla el principio activo del opio (denominado «principio soporífico»), después se llamó morfina (por Morfeo, dios griego del sueño). Asimismo, se destiló alcohol con cloruro de calcio, obteniendo el cloroformo. Fue en Washington en 1960 donde se forman los primeros especialistas en dolor, en su universidad se crea la primera clínica multidisciplinaria.

La distracción es especialmente potente al emplearse en las curas médicas, incluso en dolores de intensidad extrema, como son las curas de graves quemaduras. Para los niños, una técnica de distracción eficaz son los videojuegos, mientras que en adultos viene muy bien hacer sudokus, crucigramas, escuchar música, participar en una conversación, de ahí lo beneficioso de las visitas a los enfermos.

La imaginación de escenas agradables es un proceso de inhibición recíproca, puesto que las reacciones emocionales positivas que se producen son incompatibles con la reacción afectiva aversiva de la experiencia de dolor.

En los centros hospitalarios y ambulatorios se interviene en el tratamiento del dolor con psicofármacos cuya función principal es la modificación del estado de ánimo. Los antidepresivos, ansiolíticos, neurolépticos e incluso psicoestimulantes se prescriben en la misma proporción que los analgésicos.

El uso de antidepresivos tiene que ver con su efecto analgésico que puede potenciarse con neurolépticos y ansiolíticos. Hay que dejar claro que el hecho de que el dolor crónico pueda mejorar con el uso de antidepresivos no quiere decir que el dolor sea reflejo de una patología depresiva subyacente.

No hay que negar la importancia del efecto placebo, conocido como la capacidad curativa de un agente terapéutico que no produce ningún efecto farmacológico, aplicable también en el plano emocional.

Es esencial el cuidado del profesional, su psicohigiene, para evitar el síndrome del «quemado».

Son muy importantes las Técnicas de Reestructuración Cognitiva, como la Terapia Racional Emotiva (TRE) de Albert Ellis, la Terapia Cognitiva de Beck, la Reestructuración Cognitiva Sistemática de Goldfried y Goldfried y los Métodos de Autoinstrucciones de Meichenbaum. Se ha comprobado asimismo el alto porcentaje de éxito con el tratamiento aplicado al dolor desarrollado por Meichenbaum denominado Método de Inoculación de Estrés.

Es igualmente digna de mención la desensibilización sistemática, una técnica de la reducción de la ansiedad, más compleja que los procedimientos de relajación. Está recomendada en aquellos casos en los que el componente fóbico o el miedo intenso sean parte importante de la expresión del dolor.

También son reseñables aquellas técnicas de *biofeedback*, que consisten en proporcionar al paciente, a través de diferentes aparatos, una información inmediata, precisa y directa sobre determinadas respuestas psicofisiológicas de las que ordinariamente no es consciente, para que las perciba y tome control voluntario de las mismas. Las respuestas psicofisiológicas más habitualmente sometidas a *biofeedback* en el tratamiento del dolor crónico son: respuesta electromiográfica, tasa cardíaca, temperatura, respuestas vasomotoras y ritmos cerebrales, usando para ello *biofeedback* EMG, de ritmos alfa, de temperatura y RPG.

Con los pacientes se emplean técnicas de relajación e incluso la hipnosis.

El afrontamiento, la capacidad de resiliencia ante los avatares de la vida

¿Podemos fortalecernos cual doble casco de buque rompehielos? Estamos capacitados para soportar ansiedad, angustia, sufrimiento y no caer en la total desesperación, salvo ante hechos de una envergadura traumática colosal.

Hay quien muestra gran fortaleza defendiendo su debilidad. Verbalizar nuestra fragilidad y nuestras limitaciones nos fortalece. No medicalicemos la sociedad. La vida no es una enfermedad. Remontemos desde cada bache.

Para salir fortalecido hay que asumir con realismo la adversidad y vislumbrar el futuro con esperanza. Tenemos derecho a la esperanza. Resulta mucho más eficaz potenciar las fortalezas que poseemos, que intentar superar las debilidades.

A veces, por disminuir el sufrimiento utilizamos la amnesia, y si bien ese sufrimiento se aloja en el sótano del inconsciente, un día, con el paso del tiempo, nos susurrará y quizás podamos entonces afrontarlo.

Existen técnicas de distracción, reevaluación de sensaciones, reducción de la ansiedad e inoculación de estrés.

Cuando se somete a dolor experimental producido por agua helada, la población se distribuye de forma bimodal entre los que no aguantan más de sesenta segundos y los que toleran el dolor más de cinco minutos. Parece que la diferencia estriba en las estrategias de afrontamiento que utilizan para superar esta situación aversiva.

Una de las estrategias relevantes en la superación del dolor es la percepción de competencia, esto es la atribución de que el dolor es una experiencia superable y que el alivio que se produzca es debido a la propia habilidad y a la eficacia de las estrategias utilizadas. Deben potenciarse la realización de conductas activas que reduzcan la sintomatología, como paseos, visitas a amigos, planificar actividades, lecturas, películas, etc.

La higiene mental exige olvido o al menos maquillar lo acontecido.

Paliativos: una labor vital, una muerte digna

Dejarlos morir. Despedirlos. La medicina y las ciencias de la salud deben en lo posible prevenir las enfermedades físicas y mentales, tratarlas, curarlas y aspirar a que las personas mueran serenas y en paz. A la muerte se le tiene pavor, por el miedo al dolor, a la agonía; de otra forma, puede anticiparse como un merecido descanso. En el siglo XV Jorge Manrique escribe sus desgarradoras coplas a la muerte de su padre: «Cómo se pasa la vida, cómo se viene la muerte, tan callando: cuán presto se va el placer cómo, después de acordado, da dolor; cómo, a nuestro parecer, cualquier tiempo pasado fue mejor».

No decidimos nacer. ¿Y morir? Palabras desahuciadas. Heidegger dijo: «Somos seres para la muerte», donde el tiempo se nos escapa.

Cuando estimamos que sufrir vale la pena, no pensamos en la muerte. La desesperación significa la angustia última y final, aquella sin salida.

No carguemos con la tonta positividad de responsabilizar al paciente de que luchando vencerá su gravísima enfermedad. No pidamos a la psicología y a la medicina lo imposible. Podemos evitar el dolor, pero no el sufrimiento, el envejecer y el morir.

Hay que proteger el derecho de los pacientes a aliviar en lo posible su sufrimiento físico y psíquico. Evitemos el ensañamiento terapéutico (que significa obstinarse con tratamientos inútiles), facilitemos la muerte al paciente en el hogar si así lo decide. Enseñemos a sus familiares a despedirse, a dejarle ir. Hemos de promover un modo humano de morir.

El principal objetivo de la medicina paliativa es aliviar el sufrimiento humano, como dice Ramón Bayés: «Curar, a veces; mejorar, a menudo; cuidar siempre».

Los cuidados paliativos son un componente esencial en una atención sanitaria basada en la dignidad, la autonomía y los derechos de los pacientes. Y que al final de sus vidas los pacientes reciban los cuidados que precisen con el menor sufrimiento posible, físico, psíquico y espiritual.

El permanente contacto con la muerte demanda estabilidad emocional en los profesionales y, al mismo tiempo, un equilibrio entre el compromiso y la sobreimplicación. Cuidar al cuidador resulta esencial a fin de priorizar la calidad atencional, evitando quiebras emocionales.

Debe darse cobertura legal a los médicos que deciden atender a pacientes que deben recibir paliativos o sedativos, aunque ello implique acortar su esperanza de vida.

Es importantísimo posibilitar la atención espiritual en los hospitales, entendiendo que la dimensión espiritual no se reduce al ámbito religioso.

EL SUICIDIO, VERDADES Y CERTEZAS

El suicidio es adelantarse a los planes de Dios.

MILAN KUNDERA

El concepto de suicidio es un constructo cognitivo vinculado cultural e históricamente a las civilizaciones, que se va configurando con variaciones, pero que siempre atañe a un acto volitivo individual, que se basa en la disponibilidad de la propia vida y por tanto de la propia muerte, lo que choca frontalmente con la concepción social del carácter absoluto con que se inviste el derecho a la vida y del necesario engarce humano. En todo caso, suicidio y eutanasia constituyen hechos marcadamente distintos.

De todos modos, resulta contradictorio que alguien que se siente incapaz de vivir tenga la valentía de planificar un suicidio, valentía en tanto que la muerte como hecho real produce temor a cualquier ser humano. El suicidio no se elige, sucede cuando el dolor que sentimos es mayor que nuestros recursos para afrontarlo.

El suicidio como tal es una tragedia porque se convierte en la solución permanente de un problema que es temporal y pasajero. En el momento en que nos encontramos tristes tenemos una visión de la realidad que no es objetiva sino subjetiva. En un

momento de dolor es esencial mantener la calma porque con el paso de los días puede recuperarse una perspectiva distinta de determinado problema.

La mayoría de las personas que han pensado en alguna ocasión en el suicidio, con el paso del tiempo, se alegran de tener la suerte de estar vivas.

Claro que existen suicidas, lo que ocurre es que no se habla de ellos, por el denominado efecto Werther, un suicida por amor, protagonista de una novela de Goethe que, a raíz de su publicación en 1774 desencadenó tal epidemia de suicidios que las autoridades acabaron prohibiéndola en diversos lugares de Europa. Muchos especialistas aconsejan que los medios de comunicación supriman cualquier referencia directa al suicidio dada su naturaleza contagiosa, otros vemos pros y contras a este ocultamiento, entre los contras la más difícil prevención.

En el pensamiento griego, el suicidio representa la renuncia de aquel que se da por vencido antes de tiempo y pierde la oportunidad de disfrutar el presente.

Nos dice el filósofo romano Séneca: «Morir bien o mal, esa es la cuestión; pero morir bien supone evitar el riesgo de vivir mal». «Demos gracias a Dios de que nadie está obligado a permanecer en la vida». «El suicidio no es un acto de rebeldía hacia Dios puesto que el mismo Creador ya ha condenado al ser humano a la muerte desde el inicio de la existencia».

La muerte siempre produce temor, pero todavía resulta más irracional pensar que precisamente en base a ese temor alguien quiera matarse a sí mismo.

Nietzsche considera el suicidio como un derecho esencial del ser humano.

La historia ha contemplado posturas intransigentes y aberrantes que valoraban el suicidio como un pecado, un «delito», un trastorno psicopatológico; estos posicionamientos han periclitado definitivamente. Por el contrario, resulta ser también un enunciado peligroso y erróneo el del respeto a la libertad del suicida a morir y ello porque en la inmensa mayoría de los casos, en la fase presuicida la libertad psicológica está nublada o condicionada.

Sabedores de que el ser humano nace y muere solo, somos muchos los que pensamos que el derecho a la vida debe interpretarse como una libertad positiva —y no como un derecho de simple disposición—. Es decir, los otros, la sociedad, el Estado, deben (están obligados) a ayudarnos, a defender la vida, a propiciarla, a erradicar en lo posible los factores que predisponen al acto suicida, pero sin poder obligar a vivir.

Nuestro Código Penal —al igual que la práctica totalidad de los ordenamientos jurídicos de nuestro entorno cultural— no castiga la tentativa de suicidio —ni el suicidio consumado—, acto de quien se quita a sí mismo libre y voluntariamente la vida, sino solo a aquellos terceros que inducen o cooperan con actos necesarios al suicidio de una persona, ya sea sin llegar a causarle la muerte, ya hasta el punto de ejecutarla.

Hombres y mujeres desde que nacen son conocedores de su propia muerte, esta es su dolencia crónica, este conocimiento es motor de sus actividades, los hace originales ante el resto de especies animales, pero les inviste de angustias, miedos y melancolías.

De ahí que haya quien interprete que todo suicidio es un chantaje, sobre todo si se ha llevado a término, porque entonces la responsabilidad de los que quedan se hace perpetua.

Desde la personal, única y subjetiva vivencia y pensamiento de cada individuo, hay quien, como Madame Butterfly, asevera: «Con honor muere quien no puede conservar la vida con honor». Otros piensan que el suicidio constituye una salida posible, sentida como única, en la evolución de un síndrome depresivo. Albert Camus, con más atrevimiento, afirmó: «Todos los hombres sanos han pensado en su propio suicidio alguna vez».

La muerte por suicidio deja heridas en el seno de una familia que son difíciles de afrontar. Cuesta todavía más asumir que una persona joven, que tenía toda la vida por delante, renunció a vivir. Algunas personas pueden llegar incluso a culparse por no haber podido evitar esta tragedia. Algunos enfermos de depresión aguda llegan a tener ideas suicidas.

Detrás de todo suicidio hay dolor intenso. Más del 90 por ciento de los suicidios tienen su causa en algún trastorno emocional o en algún problema psiquiátrico. Destaca el sentimiento de soledad e incluso, en algunos casos, la marginación. Se percibe una profunda sensación de tristeza y culpabilidad intermitente. A nivel emocional, el sujeto también experimenta estrés y ansiedad. Por otra parte, existe una pérdida de autoafirmación y sentimiento de inutilidad, falta de energía, cansancio y ausencia de ganas de hacer actividades con las que antes disfrutaba. Por otro lado, también puede tener problemas de sueño, ya sea dormir en exceso o en defecto. También muestra algunos síntomas de ideas suicidas, por ejemplo, puede escribir artículos sobre la muerte; puede tener cambios extremos en el estado de ánimo. El llanto es frecuente en aquellas personas que están sufriendo hasta el límite de pensar en el suicidio.

El perfeccionismo puede resultar mortal. Hay quien, con altas expectativas de sí mismos y necesidades de éxito, se autoinflige la muerte si siente que fracasa. El perfeccionista social tiene unas expectativas inusualmente elevadas de sí mismo. Su autotestima depende peligrosamente de su capacidad para mantener un nivel, a veces imposible de éxito. Ante el fracaso (como padre, laboral...) colapsa.

Algo y grave falla en la sociedad del bienestar cuando la tasa de suicidio de los países occidentales, a pesar de disfrutar de un mejor nivel de vida, supera en mucho los índices de suicidio que se registran en el llamado Tercer Mundo. En el mundo se encuentra entre las tres principales causas de muerte, son alrededor de 804.000 suicidios los que se producen al año. Un 25 por ciento son de adolescentes. El caso paradigmático de esta tendencia es el de los países nórdicos, que se enorgullecen por haber creado un sistema caracterizado por un alto nivel de vida, donde la sanidad, la educación y la economía son de calidad. Su tasa de suicidio supera las 25 personas por cada 100.000 habitantes. En países como Alemania, Austria o Suiza, a pesar de llevar (en teoría) una buena vida, tienden al suicidio mucho más que en España y el resto de los países

mediterráneos que se sitúan en la media con cinco suicidios cada 100.000 habitantes, mientras que en los países subdesarrollados tienen menos ideas y conductas de quitarse la vida.

Según la Organización Mundial de la Salud, el suicidio provoca alrededor de quince muertes por 100.000 habitantes y año en todo el mundo. Uno de los datos más preocupantes es el aumento de las tasas de suicidio entre los jóvenes, situándose este como una de las tres causas de muerte más frecuentes en este grupo de edad. Si bien España se posiciona entre los países con las tasas de suicidio más bajas de Europa, en los últimos años se ha observado una evolución ascendente. De 3.870 personas que se suicidaron en 2013, 2.911 fueron hombres y 950 mujeres. La crisis económica ha aumentado el número de suicidios en un 25 por ciento. En España mueren más personas por suicidio que por accidente de tráfico (aproximadamente diez suicidios al día).

La sociedad del rendimiento genera no pocos depresivos y fracasados. La mayoría de los depresivos no se suicidan. Menos del 5 por ciento lo hacen.

En 2014, la causa más probable de muerte de un varón de entre 20 y 49 años no era ni ser víctima de un asalto, ni un accidente de tráfico, ni las drogas, ni un ataque al corazón, sino la propia decisión de no seguir viviendo.

La mujer tiene una mayor tendencia a la repetición del intento de suicidio (no confundir intento con consumación).

Quince millones de personas intentan en el mundo suicidarse cada año. Un millón lo consiguen.

La compañía France Telecom alcanzó una suerte de celebridad macabra, después de que más de treinta de sus empleados se suicidaran por «causas desconocidas».

Pese a que el suicidio es un acto individual que remite a la conciencia más íntima, no puede entenderse sin una referencia al contexto familiar y cultural.

Hemos asistido a «pactos de la muerte colectiva» en la juventud nipona, pero también en otros países como Gran Bretaña. Y es que hay sitios en internet que apoyan el suicidio. Internet se presta para contactar a personas con desórdenes emocionales que puede provocar hechos lamentables.

En *El mito de Sísifo*, el filósofo francés Albert Camus indica que el suicidio es el único problema filosófico serio. Se trata de un acto que remite a la propia autodestrucción, late la pulsión de muerte. El suicidio se inscribe en el control sobre el final de la vida.

El tabú relativo a la enfermedad mental y al comportamiento suicida actúa en contra de la prevención y de la intervención temprana, dejando en la indefensión a las personas en riesgo de cometer suicidio, imposibilitándolas a que busquen ayuda para salvar su vida.

La causa última o razón originaria del suicidio solo se puede entender cuando se contempla «desde dentro» (esto es, cuando se padece). También se puede interpretar el

suicidio como una salida, una forma de solucionar las dificultades, aunque no siempre sea la más honrosa.

Para hacer efectivos los programas de prevención se precisa la difusión adecuada de información y la concienciación. Educar a las personas acerca del suicidio contribuye a alertar a las comunidades sobre las señales de advertencia de suicidio, disipar los mitos sobre esta cuestión y ofrecer esperanza a los suicidas en potencia que necesitan replantearse sus alternativas.

Lo más probable es que los estudiantes acudan a un amigo durante las primeras etapas de la ideación suicida.

Reducir la pérdida de vidas por este tema se ha convertido en una meta de salud mental internacional fundamental.

Cuando una persona se quita la vida es porque ha perdido la voluntad de vivir. Es una responsabilidad moral aprender a vivir con coherencia y congruencia interna. Vivir sin una razón, proyecto, sin una motivación importante debe ser difícil.

Hay unas posibles (solo posibles) *señales de riesgo*:

- Aislamiento.
- Irritabilidad generalizada.
- Agresividad y violencia sin causa aparente.
- Hablar sobre la muerte y el suicidio.
- Hacer preparativos anticipatorios de la muerte.
- Absentismo laboral/escolar o fracaso atencional.
- Desmotivación, desesperanza, impotencia.
- Pérdida de un ser querido con el que se estaba muy vinculado.
- Cambios bruscos en los patrones de sueño.
- Un 90 por ciento de las personas que han puesto fin a su vida padecían un trastorno mental y un 60 por ciento estaba deprimida en el momento de suicidarse.
- Más de un 80 por ciento de los adolescentes que se suicidan pueden ser diagnosticados con trastornos de conducta o síntomas agresivos o violentos.
- La depresión está ampliamente reconocida como el principal factor de comportamiento suicida al final de la vida.
- Anteriores intentos de suicidio.
- Entre un 10 y un 15 por ciento de las personas con esquizofrenia se suicida.
- Abuso de sustancias.
- Trastornos de personalidad.
- Copatología diagnóstica.
- Estrés postraumático.
- Bajo nivel socioeconómico y educativo.
- Paro continuado.

- Tensión social.
- Graves problemas en las relaciones familiares.
- Traumas tales como haber sido víctima de abuso físico y sexual.
- Desesperanza. Sentimiento de falta de valor.
- Problemas con la orientación y/o identidad sexual.
- Comportamientos autodestructivos.
- Falta de control de impulsos.
- Escasa capacidad para enfrentar problemas.
- Dolor crónico.
- Enfermedad degenerativa.
- Acontecimientos destructivos (como una guerra).
- Gravísimos dilemas.
- Exposición al suicidio de otras personas.

El riesgo se incrementa en la sumativa de factores, lo que debe servir como verdadera señal de alarma.

La desesperación es el sentimiento más profundo de que la vida carece de sentido; y este sentimiento es consecuencia natural de la falta de fe en otra vida. Cuando tal fe existe, los padecimientos no son insufribles, porque se sabe que acabarán un día y acabarán bien, se tornan intolerables cuando después de ellos se alza la nada infranqueable.

La espiritualidad entendida como una forma de religiosidad ayuda al ser humano a descubrir un sentido profundo de la vida, aporta motivos de esperanza y razones para vivir con sentido común. La creencia en un más allá ayuda psicológicamente, especialmente en momentos de dificultad.

Aquel que se suicida se da por vencido. Es desde esta perspectiva que Goethe afirmó: «El suicidio solo debe mirarse como una debilidad del hombre, porque indudablemente es más fácil morir que soportar sin tregua una vida llena de amarguras».

El suicidio es un síntoma, el último de una existencia que se percibe infeliz, tiene su propia historia, no es un impulso, se trata de una decisión generalmente sopesada, desechada y retomada.

En una sociedad en la que el valor de lo inmediato tiene un protagonismo esencial cuesta mucho asumir que superar la tristeza es un proceso largo en el tiempo.

Pudiera parecer que algunas personas que se sienten mal toman esta vía como un modo de hacerse visibles ante los demás.

En el hecho del suicidio se muestra más que nunca la barrera infranqueable que surge para acceder a la conciencia ajena. En el momento de la «reflexión» suicida se piensa en sí mismo y poco en los seres queridos (salvo que con esa conducta se quiera dañarlos de por vida; por el contrario, hay casos en los que quien se suicida busca dejar de dañar a quienes le rodean).

El comportamiento suicida se rodea de *manifestaciones*:

- Frases que constatan el deseo de morir, tales como «ojalá me muera», «la vida no merece la pena», «para vivir así, mejor estar muerto».
- Imágenes precedentes al suicidio, esa representación mental puede también expresarse verbalmente.
- Ideas suicidas, pensamientos asociados que van desde la indeterminación hasta la idea suicida planificada con método, lugar y día.
- Amenaza suicida, que puede ser un chantaje o una petición de ayuda.
- Gesto suicida, que es un preparativo, un antecedente del intento suicida, la tentativa o una autolesión intencionada.
- Suicidio frustrado, que habría terminado en la muerte de no mediar situaciones fortuitas; por el contrario, el suicidio accidental se produce con un método que el sujeto no pensaba que conllevaría un desenlace de muerte.
- Suicidio intencional, conducta que busca la muerte y lo consigue.

El riesgo de intento se incrementa cuando pensamientos y sentimientos se cortocircuitan alrededor del tema del suicidio.

Los *inductores* de un acto suicida son:

- Pérdida de un ser querido sin el que no se valora el hecho de sobrevivir.
- Huida del dolor, del sufrimiento, estresante, angustia. La situación se percibe como inabordable.
- Culpabilidad (real o percibida). Se busca expiar de aquello de lo que siente responsable.
- Suicidio ampliado. Se suicida, pero intenta convencer a su pareja o a amigos que le acompañen en esta irreversible decisión.
- Venganza. Se busca dejar a alguien en vida un altísimo grado de remordimiento.
- Llamada de atención. Creyendo hasta el último momento que alguien le tenderá una mano salvadora.
- Chantaje. Se busca la coerción del otro, ejercer presión sobre él.
- Morir por una causa que se siente justa por fe religiosa o ideología.
- Juego. Para mostrar a los demás su valentía, su desprecio por la vida.

La conducta autodestructiva (heridas en los brazos por cortes continuados, la anorexia...) puede ser interpretada como una herramienta utilizada en el intento de reconducir las situaciones estresantes, desbordantes e indeseables de la vida.

Cuando conocemos a una persona cercana que muestra signos de suicidio debemos tener en cuenta los siguientes consejos:

1. No se debe intentar solucionar la situación a solas, es decir, conviene pedir ayuda al entorno más cercano y también es necesaria la orientación profesional de un experto que tenga formación cualificada.
2. Es preciso acompañar a la persona el máximo tiempo que sea posible evitando que se quede sola.

Verdades y certezas

1. Ocho de cada diez personas que se quitan la vida han enviado algún tipo de señal a algún familiar del entorno. Una persona que se suicida envía algún tipo de pista sobre su estado anímico ya sea a través del comportamiento o a través de alguna expresión.
2. La mayoría de las personas que se suicidan están indecisas sobre si vivir o morir. A veces juegan con la muerte para cambiar la vida buscando la ayuda de los demás.
3. Con frecuencia, los suicidios tienen lugar dentro de los tres meses siguientes al periodo de mejora, cuando el individuo tiene la energía de llevar a término sus pensamientos. La superación de un estado depresivo o suicida implica un proceso largo en el que el sujeto experimenta de forma cíclica diferentes estados de ánimo. La recuperación definitiva se alcanza tras mucho tiempo cuando la persona aprende a vivir con total normalidad incluso el sufrimiento.
4. El suicidio está representado proporcionalmente entre todos los niveles de la sociedad.
5. El suicidio no solo es genético sino que primordialmente está influido también por factores individuales y ambientales.
6. Aunque el suicida es extremadamente desgraciado, no tiene que ser necesariamente un desequilibrado mental.

Mitos comunes y falsos acerca de los comportamientos suicidas:

- Las personas que hablan acerca del suicidio no se hacen daño, pues solo quieren llamar la atención. (Es importante tomarse muy en serio cualquier señal o amenaza de autolesión).
- El suicidio es siempre impulsivo y ocurre sin advertencia.
- Están resueltos a matarse y de verdad quieren morir.
- Quien sobrevive a un intento de suicidio está fuera de peligro.
- El suicidio es siempre hereditario.
- Quien se suicida (o lo intenta) siempre tiene un trastorno mental.
- Si habla con un paciente acerca del suicidio, le está dando ideas. (Verbalizar estas situaciones alivia la tensión y le deja ver que nos preocupamos. Sin

embargo, no hay que minimizar estas ideas).

- El suicidio no nos puede acontecer a nosotros.
- Nunca volverá a intentarlo.
- Los niños son incapaces de suicidarse. (Los problemas que para nosotros no significan gran cosa pueden ser un abismo para un niño o un adolescente, unido a un cierto grado de impulsividad, puede llevar al suicidio).

En conclusión: el suicidio es en bastantes ocasiones previsible, en alguna medida prevenible y evitable. Puede prevenirse cuando el afectado encuentra una forma de reducir el dolor o cuando encuentra nuevas herramientas y recursos para hacerle frente.

Toda persona es irrepetible y deja una huella emocional en aquellos que le rodean en forma de interacción biográfica.

En la naturaleza todo acontece; por contra, el ser humano actúa, decide sobre su existencia.

¡Atentos! Una mejora súbita de la persona con ideas suicidas puede estar indicando el final del periodo de ambivalencia o discusión interna, para pasar a la etapa de concreción de su plan.

No olvidemos a los adolescentes que son objeto de hostigamiento o burla mediante acoso (*bullying*) o ciberacoso (*ciberbullying*).

Hay que prestar especial atención a las fuerzas armadas y de seguridad. Y es que su actividad y la proximidad de armas de fuego conllevan altos índices de hechos suicidas. Es necesaria esa supervisión también para que sus miembros sepan afrontar tensas situaciones ante un posible suicida.

Instruir a los profesionales forenses para la utilización de la autopsia psicológica, no solo como instrumento pericial, sino como recurso de investigación *ex post facto*, para el establecimiento de pautas preventivas específicas.

Tratar el suicidio como una cuestión de salud pública implica tomar esta forma de muerte violenta como una responsabilidad social. Existen pruebas, como el test de resistencia al trauma (TRAUMA) de Urra, que miden objetivamente la capacidad de resiliencia, e indican el nivel de riesgo ante el sufrimiento que ocasionalmente es previsible por la labor a desempeñar (como participación en zonas de conflicto bélico).

SUICIDIO INFANTO-JUVENIL

El suicidio es la muerte intencional de uno mismo.

JAMES MARCK

De igual manera, el suicidio infanto-juvenil trasciende localizaciones geográficas o épocas históricas, el término muerte es moneda corriente en el discurso adolescente. Sin

embargo, ni en el Infierno de Dante se incluye el suicidio de niños. Y es que el suicidio dentro de la etapa juvenil trastoca los conceptos sociales que asocian a los niños y jóvenes como «divino tesoro», «llenos de vida» o «tienen la vida por delante».

Lleva consigo una dimensión de violencia para el propio joven (es la expresión extrema de la conducta autoagresiva) y para su entorno. Habitualmente el suicidio en la adolescencia no es en sí un proceso psicopatológico, sino una conducta voluntaria y con plena conciencia del sujeto. La conducta suicida es un continuo que se origina en la ideación, la amenaza, las posibles tentativas y puede finalizar con el suicidio consumado. A veces, en niños preadolescentes, se trata de un acto de autodestrucción por una venganza o por la necesidad de llamar la atención.

La realidad es que el suicidio constituye una de las primeras causas de muerte durante la adolescencia. En España el incremento en la banda de edad de 14 a 18 años es del 300 por ciento y los intentos de suicidio se han disparado dramáticamente en los últimos años, concretamente es del 5 por 100.000 habitantes. Hungría está a la cabeza con cuarenta y tres casos por 100.000 habitantes.

En la adolescencia se calcula que se producen tres suicidios consumados por cada cien tentativas. Los varones consuman muchos más suicidios, las mujeres triplican el número de tentativas (para las chicas, la tentativa suicida es una de las formas predilectas de expresar sus protestas). Según datos estadísticos, en el caso de los chicos, entre la edad de 20 a 29 años se produce el mayor número de suicidios. Por el contrario, el índice de suicidios en chicas es escaso. En este caso, el mayor número de intentos de suicidio se produce entre los 15 y los 20 años. La explicación de estas diferencias de género a favor de más suicidios de los varones se atribuye a su mayor impulsividad y su menor control de las emociones.

Afortunadamente, la frecuencia del suicidio desciende sensiblemente por debajo de los 15 años de edad. En los menores de 10 años es realmente excepcional, porque antes de esa edad la concepción de la muerte es todavía muy confusa. Cuando se produce es debido a celos o bien a la imitación de algún acto visto por ejemplo en televisión (volar, con lo que su imaginación le confunde) o por una reacción emotiva realizada sin control. Lo antedicho no es óbice para constatar que los niños, desde los 6 años, verbalizan en los gabinetes psicológicos que a veces piensan en la idea de muerte, tanto en la posible de sus padres, como en la suya propia.

Su mayor frecuencia se da en adolescentes mayores. Este dato tiene su explicación en que la prevalencia de psicopatologías (depresión) y abuso de sustancias es más alta a partir de los 16 años.

El suicidio infanto-juvenil es un hecho individual, sumamente complejo, con etiologías psicológicas, emocionales, afectivas, evolutivas, conductuales y situacionales.

Bastantes niños y adolescentes, después de un intento de suicidio, nos han señalado que no sabían si realmente querían matarse o no. Esto es propio de estas edades, más cuando los niños son culturizados en nuestro país y en otros muchos en el concepto

cristiano de que «no se muere», se abandona el cuerpo, pero para llegar a un mundo mejor e inacabable.

Antonio Gala escribió: «La depresión infantil existe. El niño no se suicida para morir. El niño quiere suicidarse y seguir viviendo. Se suicida porque no le gusta esta vida que está viviendo. Quiere vivir otra y la manera de salir de esta es hacer lo que cree que debe hacer. Pero se suicida siempre para vivir más».

Los expertos consideran que existe una relación directa entre depresión y suicidio. El niño piensa en la muerte como un fenómeno reversible, es decir, no es del todo consciente de lo que implica el suicidio. Un niño desde su óptica de vida tiene una visión de los problemas muy limitada en forma de túnel. Cuando existe algo que le preocupa no encuentra posibles alternativas, por lo que se siente condenado ante una realidad que le gustaría evitar, pero no sabe cómo. Un chico preocupado puede llegar a angustiarse, puesto que no puede dejar de pensar precisamente en aquello que le produce temor o le hace sentir tristeza.

Hay niños que no son queridos por sus familias, que son rechazados, que aprenden a rechazarse a sí mismos. Se inicia el primer paso de la autodestrucción; estos protoclímas familiares conllevan ocasionalmente en los pequeños a posicionamientos autísticos de huida, y la muerte es el máximo aislamiento.

Las relaciones poco amistosas entre padres e hijos crean un terreno abonado para la germinación del acto suicida, actos que aparecen como comportamientos reactivos al conflicto interpersonal, envueltos en rachas huracanadas, de cólera y violencia. En bastantes casos se puede considerar que el intento de suicidio del adolescente es una imposición paradójica en la que busca el cambio familiar. Trágicamente amenazar con matarse puede convertirse en una última oportunidad para ser escuchados.

Son muchos los autores que coinciden en estimar que la patología familiar de los niños que trataron de matarse es del 60 por ciento. Estas familias están perturbadas de forma evidente o soterrada, los padres o bien superprotegen y miman al niño o son rígidos y poco sensibles a sus problemas. También es innegable que las separaciones y divorcios conflictivos aumentan el índice de alto riesgo suicidario para niños con ciertas características.

Aproximadamente el 70 por ciento de los niños suicidas no residen con los dos padres (por separación, muerte, abandono del hogar, ausencias repetidas). Hay quien da gran importancia a la ausencia del padre como desencadenante del suicidio.

Asimismo, niños y púberes cuyos padres se suicidaron encontraron gran identificación con los impulsos que llevaron al padre a la muerte y tenían una fuerte convicción de que morirían de la misma manera.

Por el contrario a todo lo antedicho, muchos niños y adolescentes en riesgo de cometer suicidio no lo hacen debido al amor que sienten por sus padres, porque ellos no quieren dejarles solos.

Una madre deprimida produce desesperanza y tristeza en cualquier niño, ya que en tales circunstancias no puede satisfacer las necesidades emocionales de su hijo, puesto que ni siquiera puede asumir la responsabilidad sobre su propia vida.

Hemos reflejado las problemáticas familiares y debiéramos incluir la pérdida de algún ser querido como factor de riesgo asociados al suicidio, pero también hay otros, tales como los desengaños amorosos.

Igualmente el fracaso escolar es otro de los motivos. Si bien no parece suficiente para que un niño quiera quitarse la vida, va a depender de las características del niño, de la presión que ejerzan los padres o de la tiranía que impongan los compañeros.

Otros tienen ideas suicidas porque ante ciertas situaciones no son capaces de elaborar actitudes alternativas ante la vida y la muerte, necesitan escapar de su escenario de vida, sienten que el problema está en él o incide específicamente sobre él, por lo que corta el problema de raíz eliminándose a sí mismo.

El consumo de drogas es otro factor de riesgo asociado al suicidio, pero hay que interpretar cada conducta como una tipología de carácter distinto. Nada tiene que ver la ingesta masiva de fármacos por un fracaso amoroso con la continuada adicción y riesgo de sobredosis o mezcla letal, o el ponerse y poner a otros en riesgo con una conducción temeraria, hija de una ingesta incontrolada de alcohol.

Entre los factores de riesgo muy significativos se encuentran los problemas psicopatológicos (psicosis, depresión). Se valora que de cada cuatro niños deprimidos, uno ha tenido pensamientos suicidas y la mitad de ellos han realizado intentos. También es cierto que muchos jóvenes que pensaban sobre el suicidio no estaban deprimidos en absoluto. Concluamos que la depresión contribuye al intento de suicidio, pero desde luego no es causa-efecto, no es una condición ni necesaria, ni suficiente para ello.

Los seguimientos ulteriores de niños que han intentado suicidarse nos aproximan un horizonte oscuro, dado que bastantes reinciden en el intento suicida (en el año siguiente entre el 30 y 50 por ciento), y aproximadamente un 75 por ciento muestran graves problemas de inadaptación, con recurrentes problemas psicopatológicos.

Genéricamente, el suicidio infanto-juvenil es un acto erróneo de autoafirmación, una búsqueda de comprensión. Por eso, si analizamos sus intentos suicidas, apreciaremos que cuando son «demostraciones» ingieren demasiada cantidad de veneno y por el contrario cuando son «concluyentes» toman, por decirlo a título de ejemplo, cantidades pequeñas. Las autopsias psicológicas han mostrado en muchas ocasiones niveles altos de conducta hostil en los suicidas.

Cuando un joven tiene ideas suicidas se deben tener en cuenta diferentes aspectos: la estructura depresiva de la personalidad, la utilización de la disociación, el pensamiento irracional e ilógico (pensamiento mágico) y el fracaso escolar. El pensamiento irracional es muy peligroso puesto que el sujeto lo experimenta y lo vive como real. En ciertos momentos, tiene el poder de convertir la subjetividad en objetividad, en certeza. Es

manifiesto que se pueden elaborar escalas que sirven para diagnosticar el riesgo de suicidio.

Podríamos resumir los posibles rasgos de suicidio infanto-juvenil y las señales que anteceden en estos puntos:

- La *depresión* es, con mucho, uno de los factores predisponentes, pues se calcula que aumenta por siete el riesgo de suicidio.

Al respecto y dadas las características específicas y con frecuencia paradójicas de la depresión en los adolescentes, reseñar que se muestran irritables, con el afecto fluctuante. Describen dolencias físicas. Duermen en exceso. Se conducen de manera disocial y de vez en cuando se implican en conductas violentas. Consumen mucho alcohol y otras drogas. Pueden conducir motocicletas u otros vehículos a irresponsables velocidades. Suelen portarse mal en la escuela, en el domicilio. A veces verbalizan que querrían estar muertos o pueden hablar de suicidio.

- *Familiares:*

- Padres con tendencia a padecer depresión y desesperanza.
- Impulsividad incontrolada en los miembros de la familia.
- Conflictos cronificados como antecedentes patológicos, adiciones y/o separaciones.
- Estructura alterada en la familia, sistema cerrado y endogámico que impide la comunicación interna o con el exterior.
- Patrón agresivo en la relación familiar.
- Antecedentes familiares de suicidio.

- *Culturales:*

- Sentimiento de pérdida por lo que se ha dejado atrás, ya sea amigos, profesión, familiares o posesiones.
- Percepción de ser rechazado por los miembros de la nueva cultura.
- Sentimiento de incapacidad para adaptarse o indignación ante las diferencias culturales a las que debe adaptarse.
- Falta de tolerancia a la frustración.

- *Generales:*

- Antecedentes personales de otros intentos de suicidio.
- Pensar que el suicidio es su única salida.
- Trastornos de abusos de sustancias, que multiplica por 6,2 el riesgo de suicidio y los trastornos de conducta, entre los que cabe citar la anorexia nerviosa y los trastornos de ansiedad.

- Trastornos mentales.
 - Problemas de habilidades sociales y comunicación.
 - Comportamientos irresponsables e irrefrenables.
 - Autolesiones.
 - Encarcelamiento.
 - Exposición a conductas suicidas y la disponibilidad de instrumentos que pueden ser utilizados para la conducta suicida, como la presencia de armas de fuego en el hogar. Son sujetos de riesgo los impulsivos con alto grado de ansiedad subyacente unido a distorsiones cognitivas, lo que les hace propensos «al paso al acto» (denominado *acting-out*).
 - Pérdidas recientes (por ejemplo, separación de los padres).
 - Exposición a conductas suicidas de otras personas.
 - Problemas disciplinarios o legales.
 - Presión del grupo a cometer suicidio bajo determinadas circunstancias y situaciones porque ven el suicidio como la única forma de resolución de problemas.
 - Estar sometido a amenazas de muerte o palizas y estar involucrado en una situación de burlas continuas (*bullying*).
 - Incumplir con las expectativas depositadas por los padres, maestros u otras figuras significativas y asumidas por el adolescente como metas alcanzables (por ejemplo, fracaso escolar).
 - Baja autoestima.
 - Sentimientos de indefensión y desesperanza.
 - Ser víctima de abuso físico o sexual, especialmente si se trata de familiares.
 - Ser gay, lesbiana o transexual.
 - Embarazo no deseado y embarazo oculto.
 - Infección con VIH o infección de transmisión sexual.
 - Enfermedad física grave.
 - Ser víctima de desastres naturales.
- *Señales que pudieran anteceder a un acto suicida:*
 - Retraimiento de los miembros familiares, de los amigos o de actividades habituales.
 - Cambios inopinados en el dormir y en el comer.
 - Pérdida de interés por los aspectos atractivos de la vida.
 - Huida del hogar.
 - Comportamiento disocial y ocasionalmente violento.
 - Consumo de alcohol y otras drogas.
 - Abandono de su cuidado personal.

- Cambios no solo conductuales, sino de su personalidad.
- Dificultad para concentrarse.
- Dolores de estómago, de cabeza...
- Fatiga.
- Poca tolerancia a los elogios.
- Ironía ácida: «No seguiré siendo un problema para vosotros».
- Mostrar pensamientos inusitados y extraños (síntomas psicóticos).
- Escribir notas relativas al posible suicidio.

Las tentativas de suicidio son siempre una llamada de atención y una petición de ayuda, incluso las amenazas a cometerlo deben ser consideradas como alarmantes y se debe acudir al psicoterapeuta. Siempre hay que ocuparse de un niño o joven que verbaliza esos temas, que fantasea con la muerte como forma de resolver el problema. Repito: la idea generalizada de que quien dice que se va a suicidar no lo hace es un mito erróneo. Recordemos que los adolescentes son drásticos, muy tendentes al «todo o nada».

Asimismo existe unanimidad a la hora de recomendar una limitación en la difusión por los medios de comunicación de noticias sobre el suicidio, hasta el punto de que anuncios publicitarios como el que transmitía una realidad innegable «la droga mata» conllevó la extensión de las drogodependencias hacia sectores de jóvenes tanáticos.

La Organización Mundial de la Salud ofrece algunas pautas sobre cómo han de tratarse este tipo de noticias desde un punto de vista periodístico:

1. Deben publicarse en las páginas centrales de un periódico y ocupando poco espacio.
2. En la redacción, debe evitarse la palabra suicidio en todo momento.
3. Es posible explicar que otras personas que también se encontraron en una situación difícil consiguieron superar dicho obstáculo y recuperar la ilusión por la vida.

El intento de suicidio, por leve que sea, se puede ir transformando en un diálogo vida-muerte, lo cual es una plataforma idónea para efectuar el suicidio consumado. La tentativa debe considerarse como muestra de una alteración y signo de una necesaria y urgente ayuda psicológica.

Algunos fármacos, como algunos antidepresivos y la amoxetina, indicada en trastornos de déficit de atención con hiperactividad pueden incrementar el riesgo relativo de ideas suicidas.

Un fenómeno que ha sido citado con frecuencia es el efecto mimético que produce un suicidio. El suicidio de un familiar próximo multiplica el riesgo de cometerlo por tres o más.

Métodos de suicidio en el adolescente

Los chicos tienden a utilizar métodos suicidas más violentos que las chicas. El más empleado es la intoxicación farmacológica.

La forma más común de autolesión es el corte con arma blanca. A veces, sobre todo si se trata de cortes poco profundos o en zonas «no críticas», no se consideran tanto tentativas de suicidio, sino formas de llamar la atención o de liberar tensiones.

En España, la primera modalidad de suicidio siempre ha sido el ahorcamiento, seguido de la caída de altura y las armas de fuego.

En un 25 por ciento de los casos de intento de suicidio, los padres no habían sospechado previamente que podría ocurrir algo así. Lo llamativo es que en un 75 por ciento, los progenitores sí lo habían sospechado y no pudieron evitarlo. En todos los casos suele haber un factor desencadenante.

VACUNAS

Por desgracia, esta es una realidad no por callada menos real. Hay jóvenes, y los habrá siempre que se sienten desdichados, bien por recibir maltratos en casa, por ser rechazados, por no atreverse a enfrentarse con unas malas notas escolares, por haber sido abandonados por la persona que quieren, por ser acosados en la escuela... y también por padecer patologías mentales.

Es difícil, pero habremos de elaborar unos protocolos que incluyan qué cambios conductuales, qué frases, qué silencios nos pueden poner en la pista de un intento autolítico, porque generalmente quien va a suicidarse emite algunos avisos previos. Sin duda, el haber ganado la confianza de ese niño y la aptitud óptima de escucha pueden prevenir algunos hechos irreparables. Que sus marcas no lo sean en el aire.

El adolescente con ideas suicidas casi nunca las comenta con sus padres o con sus amigos; sí puede haber una despedida en forma de carta o últimamente en las redes sociales o en el mismo Youtube.

La depresión está entre los factores más importantes del suicidio; pues bien, se estima que el 68 por ciento de los adolescentes con depresión no reciben tratamiento.

Muchos programas de prevención del suicidio proponen realización de test específicos en escuelas y colectivos de jóvenes o el *screening* sistemático de depresión en adolescentes entre 12 y 18 años.

Cualquier medida dirigida a la prevención y tratamiento de la drogadicción mejorará las cifras de suicidio. De hecho, el 75 por ciento de los chicos que se suicidan beben alcohol en exceso.

La prevención de estas dramáticas conductas pasa por la salud mental, fortaleciendo el bienestar psicológico de los niños, desarrollando sus competencias personales, de

autoestima/valía/eficacia, con capacidad para aceptar frustraciones y obtener equilibradamente y con calma lo mejor que este mundo puede ofrecer.

Consejos preventivos para los padres

- La comunicación con los hijos es fundamental para saber su sentir y pensar.
- Demostrar a los hijos el amor que se siente por ellos.
- Es muy importante hacerles sentir que pueden confiar en los padres y que son un gran apoyo en su vida.
- Enseñarles a los hijos, desde una edad temprana, lo valioso que es la vida y la importancia de disfrutarla.
- Los padres tienen que ser un ejemplo de saber tolerar frustraciones, renunciar cuando haya que hacerlo y perseverar cuando la ocasión lo requiera.
- Evitar las comparaciones, mejor enseñarles a quererse, a valorarse y a ser capaces de querer a los demás.
- Ayudar a que descubran sus capacidades y a que las desarrollen plenamente.
- Hemos de educarles en la comunicación y en correctas habilidades sociales.
- No hagamos jóvenes duros por fuera pero frágiles por dentro, enseñémosles a enfrentar y resolver los problemas, a tolerar la frustración, a tener confianza en sí mismos.
- La solidaridad, la cooperación, la amistad son valores que tienen que estar presentes en su día a día.

Consejos preventivos en el ámbito escolar

- Desarrollar campañas de sensibilización contra el acoso escolar, tolerancia cero.
- Diseñar un protocolo de actuación ante una situación de intento o ideación de suicidio.
- Fomentar una mejor relación y comunicación entre el profesorado y el alumnado, sobre todo con aquel que esté en riesgo de una conducta suicida.
- Proporcionar la información necesaria para buscar ayuda ante una situación desesperada.
- Si en el centro se ha producido una situación de muerte por suicidio, no ocultar la realidad, dejar que los alumnos expresen su duelo, siempre coordinados por los docentes.
- Crear una red de apoyo donde un alumno de confianza haga de intermediario entre los demás alumnos y un profesor preparado en estos temas.

- Involucrar a las fuerzas del orden, tanto Policía Nacional como Guardia Civil para que imparta charlas preventivas.
- Facilitar que los alumnos obtengan información a través de app, webs especializadas...

Consejos preventivos en los medios de comunicación

- No deben aparecer fotos del fallecido.
- No se debe describir el método utilizado con lujo de detalles pues sirve a otros de referencia si están indecisos de cual medio utilizar para autodestruirse.
- No deben ofrecerse explicaciones simplistas ni únicas de lo sucedido, pues el suicidio es una conducta compleja que responde a causas biológicas, psicológicas y sociales.
- No debe equipararse el suicidio con atributos valiosos del carácter ni valores morales dignos de imitar como la valentía, la lealtad, el valor, amor, dignidad, honor, el altruismo, la sensibilidad y el sentimiento solidario, etc.
- No deben recalcarse únicamente los aspectos positivos de la personalidad del difunto, sino también los posibles factores que facilitaron el suicidio como el padecimiento de una enfermedad mental, el abuso de drogas y alcohol, los intentos suicidas previos, ingresos psiquiátricos, falta de apoyo familiar y social, etc.
- No debe aparecer la palabra suicidio como sinónimo de éxito, salida u opción. No hay que ofrecer el suicidio como una forma de solucionar las dificultades de la vida.
- Deben presentar los medios conocimientos al respecto, publicando los factores de riesgo de suicidio, factores protectores, y los signos de alarma premonitorios de un suicidio.

ANTÍDOTOS

Cuando se produce un intento de suicidio es necesaria la implicación de toda la familia. No hay que hacer de ello un secreto pero tampoco trivializar el problema para que quede anulado. Hay que vivir sin olvidarlo, sin estar en cada momento recordándolo. Aceptar al adolescente, construir puentes de comunicación hacia él, y ayudarle a encontrarse consigo mismo.

Cuando el niño o joven expresa su deseo de suicidarse lo primero que debemos hacer es acercarnos para que nos confíe sus problemas, sus sufrimientos, permitiendo que se exprese con libertad, sin juzgarlo. No hay que actuar de manera alarmante ni

mucho menos agresiva, no hemos de entrar en pánico, ni que vea nuestro miedo, como tampoco cometer el grave error de considerar la amenaza como manipulación o chantaje.

¿Cómo, cuándo, dónde, para qué desea suicidarse? Al preguntar sobre la idea suicida podemos conocer el grado de planificación de la misma. Cuanto más planificada sea la idea suicida, mayor es el riesgo y por tanto más rápido hay que actuar llevándolo a una consulta especializada. No dejar sola a la persona. Hay que involucrar a todo el mundo a su alrededor, tanto familia, amigos, profesores...

Hay que evitar que tenga acceso a los métodos mediante los cuales se pueda dañar. Cuidado con los sitios altos, la precipitación es un método de los más frecuentes en España.

Se debe informar a otras personas cercanas al joven de sus posibles propósitos suicidas.

Con el apoyo moral de la familia y con tratamiento profesional, los niños y adolescentes con tendencias suicidas se pueden recuperar. Algunos estudios parecen demostrar que las terapias cognitivo-conductuales son efectivas en el tratamiento del adolescente con ideas suicidas.

Cuando ha habido un intento de suicidio o se ha llevado a término, en el ámbito escolar se debe dialogar sobre ello, no tiene que ser ocultado, hay que dejar a los chicos que se expresen, que opinen, pero siempre sin juzgar y mucho menos ridiculizar la situación. No hace falta dar detalles escabrosos de lo acontecido. Y siempre dejando claro que si alguno de ellos tiene algún problema, hay que comunicarlo para poder recibir la ayuda adecuada.

Las conductas imitativas encuentran un caldo de cultivo en Youtube, Facebook, etc., así como en los blogs personales.

El suicidio del adolescente es multifactorial y en él influyen principalmente la depresión, muy infradiagnosticada y que debe ser tratada, la adicción a sustancias y la patología relacional de ámbito familiar, escolar, microsocioal y cibersocioal. Hay que tomar siempre en consideración las amenazas de suicidio y, en caso de detectar ideas suicidas, hablar abiertamente y en profundidad con el adolescente que las ha manifestado.

SEGUNDA PARTE

EDUCACION EMOCIONAL

Una asignatura vital que apenas se nos enseña.

Nuestras emociones son complejas respuestas en las que convergen componentes mentales, fisiológicos y motores. Es en el mundo privado, íntimo, insondable donde se vivencian las emociones, reconvirtiéndose en sentimientos. Somos seres vinculares, afectivos, sociales, de con-tacto, que precisamos cariño, piel a piel.

Las emociones poseen una vertiente pública, están en alguna medida abiertas al mundo, y, mediante respuestas fisiológicas y motoras, damos a conocer la expresión emocional, utilizando primordialmente el rostro para comunicarnos e interaccionar socialmente. Están al comienzo y al final de todos nuestros proyectos y de todos los mecanismos de decisión. Nos hacen actuar como resultado de una perturbación, de una agitación de nuestro estado fisiológico y del ánimo. Hacia los 7 años, los niños comienzan a comprender que no son las situaciones objetivas, sino las evaluaciones personales y subjetivas la que explican las emociones. Asimismo, a esa edad, se establecen las primeras relaciones de cooperación en el juego.

Las lecciones emocionales aprendidas en la infancia se conforman como hábitos personales de por vida. Valorémoslas.

Respecto a nuestros sentimientos, no creamos que son en todo previsibles. Son el puente hacia nuestro interior, hacia los otros y, aún más, hacia la trascendencia.

Los sentimientos nos ayudan a construir nuestra propia biografía, a establecer una vinculación afectiva con las personas que nos rodean, a formar una escala de valores, a pensar, a hacer y a ser. Más que expresarse, se viven y son un factor decisivo para la memoria.

La psicohigiene exige equilibrio entre pensamientos y sentimientos. Lo anímico influye en lo físico y lo físico en lo anímico. El problema surge cuando intentamos mostrarnos de distinta manera a como realmente somos. Precisamos coherencia y congruencia.

Sin sentimientos no se puede cultivar la compasión, la capacidad para sufrir en y con el sufrimiento del otro. Apreciamos reiteradamente y de manera incuestionable que los violadores en serie, que los abusadores reincidentes de niños realizan tan terribles

conductas porque no piensan en la víctima, porque no sufren con ella, no hay atisbo de empatía.

Educar emocionalmente significa educar las emociones desde las emociones, utilizar las propias experiencias mediante la dramatización, expresando lo que se siente y apreciando los matices. Esto es vacuna.

La educación emocional debe ser temprana. No perdamos los primeros años, los primeros días y aun antes de nacer. De esta forma, podremos en algo mejorar la morfología y el funcionamiento del cerebro de tal modo que el cerebro emocional atienda ciertamente a aquello que de verdad es importante.

Nos permitirá manejar los sentimientos y conducirnos con buenos modales. Partimos de la plasticidad del cerebro y de las neuronas y de la influencia de la educación y de la cultura en la vida sentimental.

Es mediante el autocontrol que el adulto modula las manifestaciones de sus emociones, para ello los niños han de aprender al principio desde el desarrollo sensorio-motor y las emociones vividas en el proceso. Posteriormente y mediante las denominadas neuronas espejo percibirá los sentimientos propios y ajenos así como las formas complejas de interacción social.

Es esencial la alfabetización emocional de los niños. Así podremos minimizar futuros problemas derivados de las emociones conflictivas, como la violencia, el suicidio o el abuso de drogas. Por favor, relea este párrafo.

Los niños deben aprender a interiorizar, a desarrollar la capacidad de observación, de deducción, de inducción. Hemos de enseñarles que todos los actos están motivados, si bien no siempre somos conscientes de esos motivos.

La autorregulación es requisito necesario para desenvolverse responsablemente, exige no solo admoniciones morales, sino habilidades. Que los adultos enseñen a sus hijos a no ser desbordados por sus sentimientos es la forma de prevenir y ahorrar en psicoterapias, desintoxicaciones, centros de reforma o prisiones. Nos importan mucho las valoraciones y los sentimientos de los otros respecto a nosotros.

La educación de los sentimientos debe incidir en la interiorización de la moralidad, desarrollando la benevolencia y el comportamiento cooperativo. El aprendizaje emocional exige compromiso social, debe practicarse desde corta edad. La voluntad independiente es importante, pero se acentúa desde la integración del «nosotros».

Soy un convencido prescriptor de los campamentos de verano (a partir de los 7 años). Dejemos que jueguen, que crezcan, que interactúen, sin ser unos «padres helicóptero», que no nos perciban como un ojo escrutador, o peor aún como quien mueve los hilos de una marioneta. Han de crecer en y para la libertad y eso se consigue desde el aprendizaje y asunción de responsabilidad.

Hay que educarles en las fortalezas para afrontar las adversidades de la vida, haciéndolos flexibles, adaptables, capaces de caer y levantarse para mirar de nuevo a la

vida y hacerlo a los ojos. Evitemos formar jóvenes que son duros por fuera pero quebradizos.

Centrémonos en enseñarles para pasar del «me apetece» al «debo». Llevar la vida en sus propios brazos, afrontarla, reducir el riesgo de dependencia, evitará caer en las garras de la droga.

Es en la familia donde aprendemos a sentirnos a nosotros mismos, a pensar en nuestros sentimientos, a nombrar lo que hay en nuestro interior, a manejar emociones, a percibir cómo reaccionan los otros. Es esencial el apego entre padres e hijos. Proporciona al indefenso niño seguridad y confianza.

El apego es la base de las relaciones sociales, debe ser fomentado en la infancia sin miedo a perder el día de mañana la autonomía emocional; muy al contrario, las personas con estilo de apego seguro toman decisiones, resuelven conflictos, afrontan separaciones y pérdidas, se muestran responsables asumiendo las consecuencias de los propios actos, se sienten razonablemente seguras sobre sus elecciones y objetivos y saben gestionar sus propias emociones.

El apego no conlleva ulteriores dependencias, sino un comportamiento equilibrado, discreto, que se sostiene sobre un sentimiento de seguridad y sensibilidad, que se asienta en emociones de amor, alegría, compasión.

La amistad hay que cultivarla, cuidarla, disfrutarla, proporciona el equilibrio emocional. La convivencia exige represiones de la soberanía individual.

Permitir un lenguaje violento o una conducta incontinente es un gravísimo error, probablemente irreparable, no exagero. Antes de los 7 años deben haber asentado e interiorizado habilidades sociales de autocontrol, como detenerse y calmarse, pero para eso hay que enseñarles técnicas concretas que puedan utilizar para tranquilizarse cuando se encuentran atrapados por una emoción, entre otras el hablarse a sí mismos, potenciando el autocontrol verbal, utilizando un rico lenguaje que entienda matices y sirva de calmante del exabrupto emocional y de pensamiento alternativo y retardador de una conducta estereotipada y cortocircuitada. Nos referimos a un lenguaje de representación inhibitorio. Y siempre desde un repetido mensaje: «Trata a los demás como deseas que te traten».

Enseñemos a relativizar los problemas y emplear el buen humor, a describir el estado de ánimo, a reciclar el posicionamiento negativo y reconvertirlo en positivo, a manejar la frustración y el estrés. Los niños han de jugar con los de su edad para aprender a interactuar. El sentimiento prosocial se puede fomentar, y se debe. Para ser distintos, hay que vivir en sociedad. Todos es cada uno. Somos en relación con.

No todas las personas sienten lo mismo ante una situación semejante. Activemos la regulación emocional, fortaleciendo la anticipación y comprensión de las consecuencias. Desarrollemos la capacidad de espera, ejercitemos la paciencia de los hijos, no hemos de satisfacer sus demandas con inmediatez, algo muy común en estos tiempos. Trabajemos

la sensibilidad, la empatía, la compasión, el perdón. No permitamos que los niños levanten la mano, ni que deriven o reconviertan la frustración en agresión o violencia.

Prestar especial atención a la educación moral, la ética, fuertemente interrelacionados con los sentimientos. Los pequeños deben aprender que sus conductas, silencios, actitudes van acompañados de efectos en los demás, ya sea alegría, tristeza, preocupación, dolor. Toda educación debe de tener como objetivo prioritario la adquisición de conciencia emocional y el desarrollo de la empatía. Sin ellos estaremos ante un psicópata, incapaz del sentimiento de simpatía; el que nos hace llorar por la pena de un amigo o el sufrimiento de alguien a quien no conocemos.

Los niños deben saber dirigirse a los otros para consultar o para negarse a sus solicitudes. Expresar las emociones y necesidades, facilita el equilibrio psíquico.

Una forma sublime de expresar los sentimientos es mediante la expresión artística. El arte es una forma de comunicación del ser humano, una necesidad primaria. La gente sana nos emocionamos leyendo un buen libro, viendo una película de cine o una obra teatral o escuchando una pieza musical. Una obra de arte influye en nuestro mundo interior. Desarrollemos el gusto por lo bello. La poesía nos obliga a posar la atención en los sentimientos propios y ajenos, nos conecta con la estética, encerramos lo inaprensible en una imagen, un trazo, una metáfora. Más allá de la materia, la música, que no tiene lengua.

El sentimiento de alegría de un niño es de lo más bonito.

Los pequeños que crecen en un entorno armónico, equilibrado, estable y reciben una correcta educación sentimental serán generosos, empáticos, majos, buenas personas.

La importancia de la actitud para aproximarse al bien-estar

La importancia de la actitud ante la vida, ante los otros, ante uno mismo.

Nacemos solos, morimos solos, lloramos por lo mismo y reímos por temas parecidos, pero es muy importante compartir los buenos momentos, los proyectos, incluso las dudas e interrogantes.

Entiendo que el optimismo es una forma inteligente de afrontar nuestra existencia. Que la esperanza es una obligación ética.

Algún día tendremos que despedirnos de los seres queridos y eso lo sabemos de antemano, por eso la actitud se puede autoeducar y recordar con felicidad los buenos tiempos que vivimos con aquellos a los que amamos.

La actitud facilita el asombro ante lo misterioso, el reconocimiento de lo bello, el regocijo del encuentro con la naturaleza, el aprovechamiento de la soledad buscada. Creo que la actitud lo es todo y que los demás se comportan en gran medida dando respuesta a la actitud personal.

Al hablar de actitud para la felicidad no es en busca de la felicidad, sino desde la generosidad, desde la convicción del nosotros, desde el sentimiento de que se es algo más que el propio yo, que somos parte de un universo, que la vida tiene una razón, un proyecto. Actitud es un trazo, un aroma, una nostalgia, un agradecimiento.

FORTALEZAS PERSONALES PARA AFRONTAR LA DUDA, LA INCERTIDUMBRE, EL CONFLICTO, LA RUPTURA...

El reto es desarrollar las capacidades de los pequeños para resistir impactos vitales y recuperar su equilibrio original, rehaciendo la propia biografía. Han de poder enfrentarse a las crisis, sobreponerse y salir fortalecidos o transformados positivamente por experiencias de adversidad.

Hay niños que son flexibles, que se adaptan a las nuevas circunstancias, han tenido la suerte de comprobar cómo sus familiares enfrentaban correctamente los problemas y dificultades, los padres les han transmitido apoyo emocional.

Los socavones de la vida no se pueden evitar, lo que sí podemos es superarlos.

DESARROLLEMOS EN LOS NIÑOS FORTALEZAS PERSONALES

Las fortalezas se han de implementar en los primeros estadios de la vida:

- Que el niño sea noble.
- Que asuma las consecuencias de sus conductas.
- Que sea valiente, no se deje amedrentar ante la adversidad o el dolor.
- Que sea persistente.
- Que le ponga ganas a la vida.
- Que aprenda a aconsejar a los otros, a comprometerse.

Hemos de educar —y educarnos— en la adaptabilidad a situaciones ambientales de riesgo, en la resistencia al estrés, en la fortaleza de carácter.

Posicionamiento optimista

Transferirlo al niño como exigencia ética. Esta creencia marcará lo que siente y lo que hace. Y si la vida queda en un momento destrozada, abordará el viaje heroico sin esperar

a que los demás le rescaten, considerando los dilemas y las desgracias como específicos, temporales y de causa exógena.

Pasará por cinco etapas:

1. Impacto.
2. Caos.
3. Adaptación.
4. Equilibrio.
5. Transformación.

Establecerá objetivos, se reorientará ante las nuevas realidades y desde su flexibilidad optará a salir del proceso de resistencia con una apreciación de la vida mejor que antes.

Le propiciará mayores niveles de motivación, logro y bienestar físico, además de menores síntomas depresivos. Serán más resistentes y ejercerán mayor control sobre el futuro.

Las situaciones pueden encararse como problemas, pero lo adecuado es hacerlo como retos.

La esperanza como forma de vivir la vida

Resulta muy importante transmitir esperanza, optimismo, capacidad de recuperación, sentimiento de que se es más que el propio cuerpo, que las situaciones nos pueden golpear, derribar, hacer sufrir, pero que siempre podremos levantarnos orgullosos de conseguirlo. Hemos de incidir en cómo afrontar las desgracias, los acontecimientos negativos, sin quedarnos colgados en el impacto. Buscar la parte positiva o al menos posible, no recrearnos inútilmente en el problema.

El sentido del humor

Compartamos con los pequeños que el verdadero humor es la capacidad de conservar la sonrisa ante la adversidad.

El sentido del humor libera de culpabilidad y aminora la angustia, la ansiedad, resulta ser un antídoto eficaz del catastrofismo.

La trascendencia

La vida no se mide por el tiempo, sino por la intensidad.

Adaptación

Entrenar la inteligencia emocional posibilita el aprendizaje de la percepción, el conocimiento y la regulación de las propias emociones y de las de los demás. Enseñemos, pues, recursos para relativizar los problemas.

Capacitemos en el realismo, la racionalización. Que sepan reflexionar, recabar datos sobre lo que sucede, adoptar una distancia óptima, indagar en lo que le ocurre y percibe el otro.

Guiar los pensamientos en dirección positiva

Formar a los niños para que escuchen su diálogo interior, para que discutan sus propios pensamientos negativos. Que sepan evaluarlos y apartarlos, dejando espacio para generar ideas más certeras, alternativas y esperanzadoras.

Sin denostar la memoria, hemos de trabajar el entendimiento y desarrollar la conciencia.

Pueden y deben transmitirse imágenes, sensaciones positivas, autoinducirse (endorfinas), ayudar a nuestro cerebro para que active química antiestrés.

Poner palabras a los sentimientos y pensamientos

El lenguaje construye nuestro psiquismo y pone límites a la angustia. Pasados los años y si las emociones no pueden ser elaboradas psíquicamente, son somatizadas. Hablar es saludable, fortalece la capacidad de adaptación a los cambios y ayuda a superar las adversidades.

Capacidad para recordar y olvidar

«Borrar» de la memoria aquello que mantenido en el tiempo resulta nocivo. Los acontecimientos traumáticos no pueden ser olvidados, pero sí reelaborados, conformando la psicohistoria de la persona, aportando unas nuevas vivencias que le fortalecen ante el devenir.

Confianza en sus propios recursos

Los recursos personales de los niños se pueden educar, potenciar, desarrollar, fomentando sus capacidades para enfrentar crisis o resolver problemas, transmitiéndoles que al final han de llevar su vida en sus propios brazos.

Formemos en la libertad personal. Han de aprender a tomar decisiones, anticipar lo que han de realizar para alcanzar lo que se proponen.

Percepción de la eficacia personal para manejarse en el devenir

Los niños han de ser capaces de diagnosticar los problemas y buscar soluciones alternativas. Deben imaginar estrategias, hacer conexiones. Mantener la perspectiva, prever el largo plazo, recontextualizar los acontecimientos.

Enseñémosles a aceptar los errores como pasos en el aprendizaje y la experiencia, y la motivación al cambio.

Autoestima potente, equilibrada con humildad y conocimiento de la vulnerabilidad que nos es propia

La autoestima, la autoeficacia y la autonomía se desarrollan en un entorno familiar afectuoso y estable que enriquece los vínculos prosociales, fija límites claros —en la acción irrenunciablemente educativa— y enseña habilidades para la vida.

Hemos de imbuir en los niños una opinión favorable de sí mismos, transmitirles confianza, sentido de la competencia, al tiempo de inculcarles disciplina personal, normas de conducta, sentido de responsabilidad.

Desde el apoyo, se debe utilizar la crítica positiva para enseñar humildad, para interiorizar las propias limitaciones.

Fuerzas internas como el coraje y la perseverancia

Formemos caracteres tenaces, persistentes, con alto grado de resistencia a la frustración, predispuestos a luchar, a no rendirse, a afrontar los problemas, a superar los obstáculos.

Han de tener confianza en sí mismos y quererse.

Autocontrol emocional

Transmitámosles el valor psicológico, la postura estoica, compartamos que el sufrimiento aceptado tiene un sentido, que aporta crecimiento interior, que capacita para afrontar otra posible situación difícil.

Han de interiorizar que no se lucha porque se es fuerte. Se es fuerte porque se lucha. Enseñemos a perder el miedo al miedo.

Fomentemos la capacidad para tolerar la angustia que producen las incertidumbres de la vida, facilitemos el soportar no ser comprendido siempre. Cultivemos la aceptación y la renuncia desde la serenidad (autorrelajarse).

Eduquemos en el control interno, el autogobierno, la convicción de que la vida se conduce desde dentro. Que aprendan a no desfallecer, a no rendirse.

Para afrontar las adversidades hay que tener una personalidad equilibrada, ser asertivos y resilientes, contar con capacidad de introspección, aprender de los propios errores, practicar la autocrítica (sin machacarse).

El desarrollo de la inteligencia emocional exige cooperar, saber convencer sin imponer, el estar bien con los demás, el aceptar compromisos, el comprender que las perspectivas son subjetivas.

Desarrollemos la elasticidad (flexibilidad), el hábito de saber parar, detenerse. En ocasiones, saber despedirse (aprender a separarse).

Actitud

Inculquemos que hemos de ocuparnos, no preocuparnos. Ser proactivos sabedores de que no son los hechos en sí la causa de nuestros pesares, sino la forma en que los percibimos, elaboramos y enfrentamos. Invitémosles a ser valientes, a gobernarse a sí mismos, a no defraudarse.

Fomentemos saber pedir y recibir ayuda. Que puedan formarse actitudes positivas, capacitadas para valorar la existencia, con un componente grande de gratitud y agradecimiento.

El estilo de afrontamiento orientado a la búsqueda de soluciones

Mostrémosles cómo resolver problemas, autocontrolarse ante los acontecimientos, desplegar sentido del humor y generar expectativas saludables.

Nuestros hijos han de conformar un carácter en el que destaque el coraje, la motivación, convencidos de que podrán reconvertir la adversidad en oportunidad.

Las personas que se adaptan bien no esperan que los demás las rescaten, establecen objetivos, buscan un significado y diseñan estrategias de afrontamiento.

Respondiendo a las vicisitudes adversas se previene el sentimiento de impotencia y la indefensión aprendida.

La congruencia

Potenciamos la coherencia entre lo que piensan y actúan, una congruencia que permite una globalidad, una consistencia, un equilibrio, una posición estable, un reforzamiento ante uno mismo y los demás.

Gustar y apasionarse por las múltiples posibilidades de la vida

A partir de sucesos indeseables se puede madurar, crecer interiormente y desarrollar la creatividad.

Una buena pregunta avanza en gran medida la respuesta.

El afán de superación

Uno capta su propia fortaleza cuando se ve de pie, luchando por no sucumbir.

No se niega el estado de ánimo, no se busca eludir el dolor, pero se reafirma la voluntad de seguir adelante.

Perdonar. Un hermoso acto humano permite hacer las paces con el ayer y abrir el futuro. Es una etapa clave del proceso de curación psicológica. Mantener viva la motivación. Saber que se puede (el antídoto contra el fatalismo y la indefensión).

Querer es poder. Debemos perseguir los sueños.

La grandeza no está en no sufrir o en disimular, sino en descubrir a través de la dura experiencia quién se es y dónde se está.

Aceptar y adaptarse a lo imprevisible

Acostumbremos a los niños, a fluir, a adaptarse, a cambiar.

Se precisan pequeñas y grandes cosas que ayudan a quien sufre de forma insondable para recuperarse:

- Llorar: las lágrimas consuelan el alma.
- Aprender a entender el sufrimiento: la única manera de enfrentarse con el sufrimiento es sufriendo, conviviendo con él, asumiéndolo.
- Saber perdonar y perdonarse.
- Recurrir a un profesional especializado ya sea psicólogo, psiquiatra, médico, terapeuta, que sea de absoluta confianza.
- Buscar grupos de ayuda mutua.

- Intentar salir solo de la situación traumática es un grave error. Compartir la pena resulta terapéutico.
- Recuperar las rutinas cotidianas y las responsabilidades familiares como forma de restablecer el orden perdido.
- Escribir lo que se siente, se padece, se desea, compartirlo. Entender el corazón, sentir la razón.
- Buscar apoyo social, posiblemente con el establecimiento de nuevas relaciones. Es esencial.
- Marcarse metas distintas.
- Ser bondadoso con uno mismo, permitiéndose desahogos emocionales, reconociéndose con admiración su dignidad y entereza.
- Ejercitarse en la relajación como fuente de vitalidad, de descanso profundo, que ayuda a romper rumiaciones negativas es positivo.
- Recurrir a la meditación, la reflexión y visualización que nos capacita para enfrentarnos a nuestros vacíos internos sin angustiarnos.
- Actuar con amor, dar lo mejor de nosotros mismos, gustar de compartir, tener una vivencia positiva de los demás, ver el lado bueno de cada situación. Sentir que la vida, pese a todo, merece la pena.
- Acercarse cada día más a la naturaleza a confundirse con ella.
- Buscar el *bien-estar*, disfrutando de la lectura de un libro, la observación de una escultura o un cuadro, la audición de la buena música.

Una víctima está recuperada cuando posee percepción de control, se siente segura, vuelve a ser dueña de su existencia, toma las decisiones que precisa.

Dar sentido a la vida

Cuando nos enfrentamos a un destino que no podemos cambiar, estamos llamados a dar lo mejor de nosotros mismos, a llegar más allá de nosotros mismos, a transformarnos.

Encontrar un propósito con visión de futuro.

Tener un horizonte motiva a sobrevivir y a soportar mejor lo insoportable. Hay que vivir la vida que queremos vivir, con coraje, con libertad, asumiendo riesgos y críticas, con autonomía e independencia, creando oportunidades, escuchando al corazón, reflexionando sobre nuestras acciones y pensamientos.

La capacidad para superar la adversidad se nutre casi siempre de razones concretas para vivir, estamos hablando del amor, de las pasiones o del sentido del deber moral. Mostremos integridad.

Resulta ideal contar con un trabajo que permita desarrollar el proyecto personal.

Hemos de transmitir a nuestros niños, ya sean hijos, nietos, alumnos, un proyecto de vida, una razón de ser, de estar en el mundo, un objetivo que cumplir, una ilusión.

Los obstáculos están para saltarlos, las caídas para levantarse con nuevos bríos, tras haber comprobado que podemos, sabemos y queremos hacerlo.

Mantener vínculos con los miembros familiares, conservar el apego al grupo de amigos

El amor incondicional de tantas personas maravillosas es la razón, el motivo y el sostén de muchas recuperaciones que son angustiosas. El apoyo a cada pequeño triunfo, a cada mínimo objetivo alcanzado, es un trasvase de energía positiva.

Hay que conectar con nuestro interior. Resignificar lo que nos ha sucedido. Compartir el dolor con los familiares y amigos que son capaces de aguantar la transferencia de tanta angustia. Contar con el testimonio de otras personas que han pasado por la misma experiencia y conocen el proceso, los cambios que conllevan. Dentro del grupo familiar resulta positivo estimular la expresión de emociones y vínculos de afecto, así como llevar a efecto actividades familiares que requieren cooperación. Todo ello incrementa la confianza en uno mismo, en los demás y en no sentirse solo.

Una vida social amplia y gratificante

Hemos de fomentar la comunicación y las relaciones con otras personas buscando aumentar la extroversión. Mediante la discusión de temas, el contraste, las tertulias, el buscar consejo en los demás se irá conformando la adaptación social.

Compartan con sus niños que aquellos que son sociables y tienen buen humor son los que se adaptan mejor a la vida y la vida los trata mejor. Propiciemos que establezcan vínculos estrechos con miembros familiares, que generen y mantengan estables relaciones sociales.

Interesarse por los demás. El altruismo

Tener fe en las personas y un sentido de vida.

Tras la experiencia traumática, suele producirse una modificación en la escala de valores, promoviendo conductas de ayuda motivadas por sentimientos de empatía y compasión hacia el sufrimiento de otras personas. Haremos por tanto muy bien en facilitar y promover el altruismo de los niños.

Enseñarles lo que es la equidad. Cuidar las relaciones con los demás. Compartir verdadero amor, hacer favores, perdonar profundamente.

En algunas familias tibetanas los niños, el día que cumplen años, hacen regalos a los miembros de su familia y se aprecia que lo realizan encantados. Aquí bien podríamos incitar a que el día de los Reyes Magos uno de los juguetes nuevos que le traen a nuestro hijo sea donado con generosidad a una organización solidaria que lo haga llegar a otro niño desfavorecido. El aprendizaje emocional exige compromiso social.

Afloremos la generosidad en nuestros pequeños, que concedan valor a los otros niños, que encuentren siempre tiempo para hacer un favor. Que sea auténtico, que viva su vida de forma genuina.

La única forma de levantarse, de evolucionar, es comprometiéndose, siendo solidarios.

Cabe reinventar la vida y convertirse en forjadores del destino.

PERDONAR, PERDONARSE, DEJARSE PERDONAR

*Dedicado a mi amigo y maestro Antonio Beristain.
Que enseñó la impartición de la justicia y el derecho desde el amor.
Enfrentó con singular valor a quien quiso imponer el miedo desde el terror.
Propugnó el perdón, pero erradicando el olvido.
Mostró su humanidad con el agresor, pero priorizando siempre
y en todo lugar a la víctima.
Reunió humildad, espiritualidad, creatividad y belleza.*
JAVIER URRÁ

Perdonar es una capacidad que proviene de la palabra hebrea «*rechem*», que significa útero, los hebreos querían significar la posibilidad de una nueva vida. El perdón, o la soberanía del yo, nace de una arraigada convicción: la persona es mucho más que un acto. Es una conducta gratuita, desata la ligazón con el pasado y mayoritariamente permite volver a confiar en el otro.

Como el amor, el perdón es posible, pero muy difícil. Es prueba de grandeza humana, cabe, junto a Kant, llenarnos de admiración y respeto. El perdón es un buen recurso psicosocial, aporta al bien público, es parte del capital social. Su ámbito son los sentimientos vinculados al dolor, sentimientos de sufrimiento que nos caracterizan como especie.

Es íntimo, no se puede exigir. Perdonar es un acto de voluntad, una actitud, se puede perdonar llorando. Lo meritorio del perdón es el proceso interno, el diálogo con uno mismo que realza la propia dignidad.

El ser humano es un ser trascendente, capaz de devolver bien por mal, de perdonar, forma excelsa de amor. Es un lujo poder pedir perdón y poderlo dar.

En gran medida somos lo que hemos hecho, pero también lo que reparamos, es así que el perdón reconcilia con el pasado, con el presente y el futuro. Nos decía el maestro Antonio Beristain: «La fuerza del perdón permite romper con la irreversibilidad de lo ya sucedido y reconstruir con los escombros un nuevo edificio».

El perdón desdeña el resentimiento y hace acopio de generosidad, al cancelar voluntariamente una deuda. Y es que el resentimiento intoxica. El perdón aminora la rabia, el dolor, la humillación. Perdonar es liberador, erradica el sentimiento estéril del

rencor. «Si no perdonas por amor, perdona al menos por egoísmo, por tu propio bienestar», nos recuerda el Dalai Lama.

Perdonar supone atribuir al perdonado un grado suficiente de responsabilidad moral, una culpa. Pero no es propugnar impunidad, no paraliza la acción de la justicia, no es «borrón y cuenta nueva».

El perdón no restituye el pasado, pero sí esperanza el futuro. No es olvido, se puede perdonar sin olvidar; pensemos por ejemplo en el accidente de tráfico en que un insensato truncó la vida de un ser querido. Tampoco restaura el mal hecho, pero una vez consumado desde la libertad, el sufrimiento pierde su amargura.

Conviene perdonar, pero no es razonable olvidar; en todo caso, perdonar es un acto voluntario, olvidar no. Y cabe perdonar sin reconciliarse. Sin embargo, quien se reconcilia con su ofensor antes lo ha perdonado. Lo cierto es que el perdón abre de par en par la reconciliación con uno mismo. Considero que la recompensa que obtiene quien perdona es mayor que la del que la recibe.

Y si el arrepentimiento no da licencia para adquirir el perdón, la víctima debe aceptar la solicitud de perdón y no invocar la venganza para denegar el perdón. Solicitar el perdón es asumir culpa, un sentimiento impulsado por la propia conciencia. Culpa que debe reconocerse con sinceridad, sin subterfugios, acompañada de propósito de enmienda.

No hay derecho a ser perdonado, pero sí a pedir perdón. Pedir perdón denota empatía, no hacerlo soberbia, hay quien no quiere dejarse perdonar. Quien ha cometido alguna injusticia con otro tiene el deber inexcusable de arrepentirse y actuar en consecuencia, aunque no encuentre correspondencia en el perdón. Arrepentimiento que descubre fortaleza moral y capacidad de regeneración.

La donación del perdón debe ser discreta e íntima. Hay formas de conceder el perdón, que resultan humillantes, también hay formas de pedirlo tan matizadas que resultan «aguadas».

Perdonar permite dar un nuevo sentido a la psicohistoria, pero para modificar la historia, es importante el arrepentimiento del otro. El perdón no debe de ser un acto de poder, sí de fuerza interior; no ha de dominar, ni ensañarse desde una supuesta superioridad moral.

Conceder y aceptar el perdón no borra totalmente los sentimientos negativos entre los actores, y es que hay daños irreparables que no pueden ir al baúl de los olvidos.

El perdón nos permite una nueva narración de nuestro pasado, un reequilibrio vital del relato autobiográfico.

Se puede desear no perdonar, ni olvidar, aceptando el daño, manejando el estrés y el control de la ira. También se puede utilizar el falso olvido, buscando herir o menospreciar al agresor. Utilizo el término agresor, pues una víctima ¿llamaría a quien le ha dañado victimario?

Hay quien no desea perdonar, al entender que se diluye la responsabilidad y culpabilidad del otro. No quieren que cauterice la herida. ¿Puede una madre perdonar a quien violó, torturó y quemó a su hija? Jamás. No se puede perdonar en nombre de otro, aunque ese otro te sea tan próximo que te convierta en víctima. No se dude, el ser humano es más libre de lo que desea reconocer. Debe asumir la responsabilidad de sus actos e inacciones. Más allá de sus características heredadas, de sus circunstancias, de sus vivencias en la infancia, puede elegir, puede optar. Por eso, algunas de sus acciones pueden ser comprendidas, pero no justificadas, y aún menos excusadas.

Otra de las razones expuestas para no perdonar es por miedo a abandonarse al poder del otro, que pudiera volver a herirle, se trata de un posicionamiento profiláctico de evitación relacional, para no ser de nuevo vulnerado.

El perdón con su universalización ha dado paso a la teatralización. La justicia reparadora «utiliza» el perdón como herramienta. Y cuando lo pone al servicio de finalidades ajenas (Comisiones de Verdad, Justicia y Perdón Social para El Salvador, en recuerdo de Ellacuría, Martín Baró, Monseñor Romero...), se tergiversa su primigenia dinámica. Y si se añade un exceso de moralismo con preceptos como: «Es cristiano, necesario, saludable que perdones», se distorsiona su concepto.

El indulto no es auténtico perdón; es una gracia que se concede desde el poder. La amnistía que supone un borrado de lo acontecido tampoco es un verdadero perdón. El perdón terapéutico no es un perdón en estado puro, pues busca otros intereses (legítimos).

Hay quien se acostumbra a pedir perdón de forma utilitaria para evitar malas caras, pero sin conciencia profunda de lo que significa ese acto. Nos encontramos con los que más que ayudar desean ser samaritanos, y también con los que se pasan la vida pidiendo perdón sin causa aparente, salvo su característica de personalidad. Claro que hay cínicos o hipócritas que solicitan ser perdonados reincidentemente.

Hay quien utiliza el perdón como pedrada, es el del «perdona que te diga...», y tiene previsto ofenderte. Falsifica por tanto su significado, haciendo un uso impropio.

Resulta desconsiderado pedirlo empleando nuevas tecnologías, una verdadera desvalorización. El perdón es conveniente solicitarlo cara a cara y ponerle al menos voz.

El verdadero perdón requiere de un proceso, elaboración, tiempo. Los niños a veces —solo a veces— utilizan un sucedáneo exprés y siguen interactuando. En otras ocasiones utilizan un perdón condicionado: «Te perdono si...».

Hay quien no sabe perdonarse. Y aunque resulte sorprendente, algunas víctimas habrán de perdonarse a sí mismas mediante un intenso trabajo que facilite que las heridas se transformen en cicatrices.

Y es que las heridas no curadas reducen la libertad, el sufrimiento negado retorna desde la puerta giratoria. Afrontar el estrés postraumático conlleva efectos beneficiosos para la salud.

Como señaló Mandela: «El perdón libera el alma, elimina el miedo». Y permite elaborar y liberarnos de heridas narcisistas, haciendo el duelo por ellas, facilita el enterramiento de lo acontecido, tan difícil y necesario a los adolescentes. Perdonarse supone un baño de humildad, un reconocimiento de nuestras intrínsecas limitaciones. En el autoperdón el papel de víctima y ofensor se superponen, siendo que uno mismo se lo concede. Preguntémonos, ¿hay algo que no nos perdonamos? ¿Qué no nos perdonaríamos?

Realmente, ¿puede perdonarse quien, siendo capitán de barco, lo abandonó el primero en un naufragio que conllevó víctimas o quien provoca un incendio y mueren varias personas?

No es infrecuente que los sobrevivientes de una catástrofe, de un accidente, no se perdonen seguir con vida.

Una noche, en el programa *La noche en vela* de Radio Nacional de España, nos llamó una señora ya mayor, y nos dijo: «No he sido feliz ni un solo día de mi vida». ¿Qué le aconteció? ¿Qué es lo que no pudo perdonar o perdonarse?

El tiempo no todo lo cura, hay que emplear la razón, la voluntad, la generosidad, la capacidad de donar. Dejar pasar el tiempo sin hablar, sin abordar los problemas infecta las relaciones, las deteriora. Así hay tantos hermanos que no se hablan, vecinos que no se saludan, parejas que se separan.

Reitero que exponer que el tiempo todo lo borra es falso, y ocasionalmente insultante.

Algunas víctimas necesitan liberarse de la atadura de la necesidad de venganza, pues de lo contrario el resentimiento se convierte en una patología. Vemos pacientes que entran en bucle, un torbellino que les envuelve y paraliza, generando con el psicoterapeuta una relación en algo masoquista.

No se debe vivir en el victimismo. Como nos indica Irene Villa: «Para poder vivir, lo más inteligente es perdonar». Nos lo dice la admirada amiga, una mujer a la que ETA truncó la infancia. Existe el riesgo de anclaje en la posición de víctima, a veces socialmente designada, su identidad se estructura alrededor de su condición de víctima, necesitando retroalimentar el resentimiento para asegurarse su identidad.

Cuando la víctima demanda arrepentimiento del ofensor y, en según qué hechos, la comprensión y empatía social, se encuentran en ocasiones con una injusta presión social para que perdonen, por encima de sus vivencias. Por contra, no ha recibido ni reconocimiento, ni reparación, ni acompañamiento. Recordemos que exigir perdonar puede volver a victimizar y puede convertirse en una actitud persecutoria.

Constatamos que perdonar permite mejorar la salud, estar más relajado, consumir menos psicofármacos, dormir mejor, pero inicialmente a la víctima no se le debe impedir expresar sus re-sentimientos, pues le son psicológicamente necesarios, como son socialmente inaceptables. Desde luego, si se cronifica un deseo de venganza, el mecanismo defensivo se vuelve lesivo, debe erradicarse.

La incapacidad para pedir perdón se relaciona con la rigidez, el fanatismo, la desconfianza y los rasgos psicopáticos.

Todos —creo— hemos pedido perdón y sabemos de los miedos y expectativas que se anticipan. También coincidiremos en racionalizaciones del tipo: ¿cómo voy a pedir perdón a quien en ocasión pasada e inversa no me lo pidió? Y qué hablar del miedo a perder autoridad al pedir perdón al hijo o a un subalterno.

Hay quien dice: «¡Esto no tiene perdón de Dios!». Desde luego, es porque le cuesta mucho concederlo. Y hay quien pregunta por qué necesitamos perdonar.

De vez en cuando, perdonar puede hacer sufrir.

Permítanme una pregunta que exige una respuesta sincera: ¿se da el perdón a fondo perdido o se espera más que aceptación, agradecimiento? ¿Nos gusta que quien nos pide perdón sufra o muestre su disgusto?

Por supuesto, no es lo mismo perdonar a personas que no vamos a ver en la vida que perdonar a aquel con quien se convive diariamente. ¿Cuál nos resulta más fácil?

Me sigo preguntando: ¿cuántas personas están capacitadas para dar el perdón dos veces a la misma persona?

Veamos ahora la «casuística». Alguien te pide perdón por algo a lo que no diste importancia. También ocurre a veces lo contrario, que hay quien te demanda perdón por algo que no consideras que lo merezca (y te indigna). Y cuando perdonas a alguien, y luego te arrepientes.

En cuanto a niños y jóvenes, hay rasgos de personalidad que propician el perdón. Cuanto más optimista es la persona, mayor es su inclinación a perdonar. Por el contrario, los más inseguros, desconfiados y narcisistas perciben las ofensas como más severas y son más reacias a conceder el perdón. Por desgracia, aquellos que pueden perdonar, porque están dotados de una personalidad sana, no lo precisan perentoriamente. En cambio, aquellos que serían más beneficiados por sus consecuencias no cuentan con una personalidad que lo permita.

Hay quien se obsesiona por recibir un perdón que no les es concedido. ¿Cómo elabora el agresor la conducta de la víctima de no aceptar su perdón? ¿Lo posiciona como víctima rechazada? ¿Se siente dolido y ya en cuasi igualdad? ¿O simplemente concluye que quien no es capaz de perdonar se mereció la ofensa?

Observamos que hay parejas en las que solo una/o pide disculpas, o perdón. Parece que hay un momento para pedir perdón. Un «tempo» puede ser demasiado pronto, o ya caduco.

Hay quien perdona en el lance de la muerte. Y quien sufre el irresoluble malestar que acompaña al saber que ha fallecido aquel a quien queríamos pedirle perdón.

Más de uno en la historia no ha podido pedir perdón a sus enemigos, porque los había matado a todos.

Con respecto a la memoria histórica y el perdón, citemos a Manuel Azaña: «Paz para vivir, piedad para olvidar y perdón para recordarlo todo sin dañar, ni dañarnos».

Detengámonos en los campos de concentración del Tercer Reich o de la Unión Soviética de Stalin, o lo acontecido en el Cono Sur bajo las dictaduras militares. Demos cabida a la compasión, a sentir el sufrimiento ajeno.

Hay acontecimientos sin esquemas interpretativos previos como las bombas atómicas lanzadas sobre Hiroshima y Nagasaki. O el odio exterminador de quienes parecen desconocer el concepto de perdón constatado en los enfrentamientos de dos pueblos africanos, los hutus y los tutsis.

Auschwitz, Dachau, Treblinka... nos mostraron que se puede dotar de razones cómplices la barbarie más abyecta, y Alemania que la cultura no es dique suficiente para evitar el horror. Que la «obediencia debida» permite falsamente eximir de responsabilidades y que el fanatismo es un tsunami devastador.

Hablamos de la condición humana, del extremismo que conduce a la psicopatía colectiva, allí donde se desactiva la empatía —inhibidor de la violencia—. A partir de aquí ya no se comparte ni el dolor, ni el miedo, ni la solicitud de clemencia del otro. Humanos que gustan de torturar. El factor humano.

Un intento de perpetuar el olvido. Eso fue el Holocausto. Una búsqueda de desaparición, que nada quedara. Por ello, para que nunca suceda lo que jamás debió suceder, hay que enarbolar sin desfallecimiento el recuerdo. Por eso las víctimas se apoyan en la memoria, porque vivieron lo inimaginable, porque sufrieron lo impensable.

Se demanda el reconocimiento del daño causado. El perdón colectivo, por una humanidad de violencia, de guerras, de dominaciones, de infamias por las que mueren y padecen niños esclavos, niños soldados, niños con SIDA, niños sin vacunas.

También existe el perdón genérico, como el formulado por el papa Francisco por los sacerdotes pederastas e incluso por la forma de colonizar a los indígenas americanos. También lo han hecho los responsables políticos de generaciones ulteriores por el Holocausto.

No, el olvido no es el perdón, es involuntario. El perdón bañado de generosidad no busca ni comprender, ni excusar el daño sufrido, tampoco se encamina a alcanzar la inhibición legal, su horizonte es moral.

Lo que cuesta perdonar es la intencionalidad. Se perdona a la naturaleza, con sus erupciones volcánicas, sus terremotos, avenidas de agua, etc.

Partiendo de esperanzas individuales y colectivas en favor del perdón y la reconciliación, cabe alcanzar algunas utopías, como la prodigiosa epopeya propiciada en Sudáfrica, donde el perdón terminó con el genocidio moral. El apartheid se venció desde la búsqueda de la reconciliación nacional. En sesiones de carácter público se pidió perdón, las víctimas tenían el comité para las violaciones de derechos humanos, y los agresores el comité para la amnistía. No hubo inconveniente en recordar que el perdón y sus fórmulas se basaban en una concreta doctrina religiosa, la cristiana. Solo aprender a perdonar sin límites conduce al olvido.

Se trata de derribar vallas y construir puentes, pues el odio nunca ayuda.

El perdón permite que el pasado no se cierna como una sombra sobre el futuro.

Hablamos de hacerse cargo del otro, de su humanidad, pues como tal genera dolor, sufrimiento y humillación.

Per-donar, es dar con insistencia, es una tarea silenciosa, íntima, lenta, que requiere de la introspección. Las más de las veces se hace a solas, sin contrición del ofensor, sin diálogo entre las partes. No se puede conceder el perdón por solo pedirlo, aunque tampoco hace falta ni siquiera pedirlo para darlo.

El perdón puede nacer de una actitud general, conocedores desde la racionalidad de la falibilidad del ser humano; puede partir de un sentimiento o apoyarse en una conducta de reconciliación.

Parte de que la persona, siendo la misma, cambia, y el que hoy pide sincero perdón se arrepiente, es en algo —o en mucho— distinto del que violentó.

Siempre, siempre, debe de haber un proyecto. No podemos atascarnos. Dice un refrán chino: «El que busca venganza debe cavar dos fosas».

Además, el perdón es una actitud para dar y solicitar, pues la vida fluye y podemos ser muchas veces víctimas, pero también verdugos.

Podemos recordar el pasado, pero sin cambiarlo. Podemos imaginar el futuro, pero sin controlarlo. Solo el perdón, y el compromiso con los objetivos, pueden lograr lo uno y lo otro.

«La justicia puede hacer justicia. Perdonar solo puede la víctima». (Irene Villa). Irene es una buena amiga desde que era niña, cuando los desalmados terroristas de ETA le robaron las piernas, pero no la sonrisa, el proyecto de vida, la capacidad de compartir, de ser un ejemplo. Hoy Irene es una estupenda colega psicóloga, escritora, deportista, madre.

En mis treinta años de experiencia como psicólogo forense en juzgados y fiscalías, he visto muy poco arrepentimiento y sí muchas excusas, falsedades, desresponsabilidades y aun burdas mentiras. He conocido poco la solicitud de perdón por parte del ofensor o de sus familiares.

Perdón y justicia son distintas esferas, la una individual, la otra social. Ambas son necesarias. Perdonar no exime del cumplimiento de la pena judicial. Como dejó dicho Antonio Beristain: «La pena que se adquiere por la falta cometida sigue intacta». Por tanto, perdón sí, pero sin eximir la responsabilidad y culpabilidad.

He oído a muchos presos al salir de la cárcel o a jóvenes de centros de reforma decir: «Yo ya he pagado». Categóricamente ¡No! Has cumplido el castigo, la pena, la sanción. Pero existe otro ámbito ético, moral, ciudadano, que no ha sido restituido; es más, a veces no puede serlo. ¿Cómo devolver la vida al asesinado? ¿Cómo recobrar el futuro a quien se ha quebrado la existencia por una violación, por un secuestro, por haber dañado al ser más querido? Dijo Kant que las personas tenemos dignidad y las cosas precio. La mayoría de las personas que han sufrido daño estarían dispuestas a perdonar, si sus agresores mostraran contrición, y es que el perdón es un proceso psíquico de doble

configuración, una dimensión intrapsíquica pues requiere la necesaria elaboración, y una relación entre víctima y agresor, es decir una dimensión interpersonal.

El papa Juan Pablo II perdonó públicamente al asesino profesional Ali Ağca que le hirió gravísimamente, pero entendió que, a la par, la justicia debía cumplir su misión. En la visita a la cárcel, Ali no mostró ningún arrepentimiento, solo se interesó por «el secreto de Fátima», quería saber cómo el papa podía haber escapado a una muerte segura perfectamente programada.

Hay expresiones —que no comparto, pero que deben tenerse en cuenta— que dicen: «El perdón es la venganza de los hombres buenos». O como la afirmación de Benavente: «Perdonar supone siempre un poco de olvido, un poco de desprecio y un mucho de comodidad».

También hay quien «muscula» su capacidad para olvidar pequeños agravios.

No son pocos los que coinciden con Napoleón: «El perdón nos hace superiores a los que nos injurian». Y los que comparten que si quieres ser feliz un rato, lo ideal es vengarse, pero que si lo que quieres es ser feliz siempre, lo que hay que hacer es perdonar. Existe el perdón mutuo. La mediación gusta de la generosidad, la comprensión, la empatía, la asunción mutua de errores, la capacidad para disculparse de lo que por su parte le compete a cada uno.

En mi práctica profesional en la Fiscalía del Tribunal Superior de Justicia de Madrid, hemos propiciado en muchos casos el reconocimiento de la culpa y su ulterior reparación directa o mediante servicios a la comunidad. También, y garantizando de antemano evitar una segunda victimización, hemos enfrentado al agresor con la víctima o perjudicado, siendo amplia la casuística que ampara desde agresiones físicas a la rotura de una luna de cristal de una zapatería. Recuerdo un caso en el que un joven que estúpidamente se pasaba la noche llamando a una chica para decirle frases obscenas, la pidió perdón y fue verdaderamente consciente del daño causado, que llegó a ser incapacitante para salir del hogar. Por su parte, la víctima puso cara al niño y pudo transmitirle su dolor y romper con el miedo que había generalizado.

Llevo media vida propugnando que hemos de educar en la empatía, en la compasión, en aceptar la crítica y desde luego en el perdón. Hay que enseñar, hay que aprender a perdonar, perdonarse y dejarse perdonar. La convivencia lo demanda.

Resulta esencial autogobernarse, autodominarse, tragarse el falso orgullo, vencer impulsos de ira y cólera, aceptar la frustración, concienciarse de que amar no es querer, que amar no es poseer. Interiorizar que lo más importante no es nuestro «yo», ni nuestra soberbia. Vemos violencia de género cual pesadilla y en jóvenes, generación tras generación. Estamos cortando hojas, cuando hay que arrancar raíces desde la educación más temprana. Y es que suelen dañarnos quienes más quisimos, por lo que entendemos como deslealtades o traiciones. Se pasa con facilidad del amor al odio, a la inversa es muy difícil (ocurre como con la pasta dentífrica, que es fácil sacarla del tubo, pero a la inversa...).

Hemos visto casos en los que se mata a los hijos, repito, se mata a los hijos, para dañar a la «ex». El furor, el odio, la maldad en estado puro, y no se diga que bajo un trastorno mental transitorio, sino planificado al detalle.

Asesino que cual Saturno devora a sus hijos, con la racionalización de que la culpable es la otra persona por no acceder a sus exigencias. Luego se suicidará o irá a prisión, pero con su gloriosa venganza de haber enterrado a su ex en vida. ¿Y los hijos? Meros instrumentos, herramientas.

Como primer Defensor del Menor me he topado con la maldad en estado puro. No banalicemos la maldad. El mundo no es justo. Existe el bien y el mal, no relativicemos, no nos acunemos en una bobalicona bondad basada en una peligrosa ingenuidad.

Y es que, como decía Sartre, estamos condenados a la libertad. Hemos de hacer justicia, sin coartadas de perdones encubridores, pero tampoco inspirada en sentimientos de venganza. Justicia que debe no solo castigar al culpable, sino reparar a la víctima.

Soy favorable a la cadena perpetua revisable, la he propugnado, la estimo constitucional; por contra, me parece inadmisible la pena de muerte, la justicia no puede producir víctimas.

Pero soy consciente de que hay a quien ni el castigo externo (la justicia que impone penas), ni el rechazo social, ni el castigo interno (si es que la conciencia le genera culpa) van a inhibirles de conducirse de forma atroz, bárbara, y por desgracia humana (aun calificada de in-humana).

Dicho lo anterior, denuncio que algunos medios de comunicación hacen un uso demagógico del dolor, como si fueran buscando un linchamiento moral/social del agresor.

Un aspecto preocupante, relevante, se refiere a que podemos sospechar que la propensión a perdonar las ofensas y los malos tratos puede perpetuar los mismos.

Pensemos en la violencia doméstica; es claro que la incentiva y prolonga.

Perdonar sin condiciones puede ser equivocadamente interpretado como impunidad.

No siempre se debe perdonar; es más, se precisa un cortafuegos relacional interpuesto con el agresor, apoyándose en familia y amigos realmente implicados.

Con respecto a la separación, el divorcio, supone un fracaso, conlleva un conflicto, una desintegración, un duelo, un choque de intereses, a veces una batalla por la custodia de los hijos. Perdonar a la expareja, perdonarse, anteponer el mejor interés de los hijos no es fácil pero favorece un mejor ajuste y evita múltiples problemas y enfrentamientos no solo en el ámbito judicial.

Seamos sinceros. Pongámonos en situación. Perdonar una infidelidad. ¿Reaccionaríamos igual si nos enteramos nosotros o si nos lo dice un amigo/a? ¿Resulta más fácil perdonar si el transgresor lo verbaliza voluntariamente?

Parece ser que provenimos de un pecado original, y desde aquellos antepasados nudistas arrastramos la confesión y el perdón de los pecados. Ahora sabemos que contamos con «neuronas espejo» que facilitan nuestra socialización y convivencia.

Pese a todo conocemos a personajes que van de perdonavidas. Sabemos de la complejidad de pedir perdón a alguien de otro país y cultura. Constatamos que se puede ser una víctima o perjudicado colateral al convivir con quien no perdona a un tercero próximo (padre, hermano...).

Respecto a los padres, las más de las veces perdonan, pero sancionan. En ocasiones, basta con maquillar el pasado. Lo comprobamos en el programa recURRA-GINSO para padres e hijos en conflicto, donde hay rencor, incompreensión, dolor y amor. Quieren quererse, estamos ante una patología del amor. Son como dos imanes que al estar mal colocados se repelen, pero que de colocarse bien se atraen. Hay que eliminar gritos, amenazas, insultos, puñetazos, violencia verbal y gestual, vejaciones. Pero hay esperanza, lo conseguimos en tres de cada cuatro casos, desde un trabajo largo, duro, de autointrospección y puesta en común, de autobiografías, de perdón sincero, de ganas de agradar, de mejorar, de convertir el piso en hogar, de restablecer relaciones desde el respeto mutuo.

Permítanme compartir una anécdota que nos aconteció en la bella aldea de Urra, Navarra, allá por la sierra de Urbasa, no lejos de Estella, donde me llevaron a nacer. Me acompañaban mi madre, mi mujer y nuestros hijos.

Urra lo componen dos grandes y heráldicos caserones y una ermita. Nos acercamos a la primera vivienda y su dueño me conoció «de la televisión». Fue muy amable y tozudamente insistió en arrancar una piedra de la casa para que, como recuerdo de la visita, me la llevara a Madrid. Tras una larga argumentación, conseguí que desistiera de tan generosa y sorprendente propuesta. Al despedirnos, nos encaminamos al otro caserón y escuchamos un grito a la espalda del vecino de antes: «¿Adónde vais?». Yo le contesté que a ver la otra casa. Me respondió: «Ni se os ocurra, que os ha visto hablar conmigo, ¡y no nos dirigimos la palabra!».

Conocí en Bogotá a Antanas Mockus, todo un personaje. Filósofo, matemático y exalcalde de la capital colombiana. Entiende que: «Para alcanzar la paz tiene que haber perdón y arrepentimiento. Arrepentimiento que es parte del proceso de pedir perdón, el que lo pide debe colocarse en una situación de fragilidad y asumir el riesgo de no conseguirlo. El público también debe recibir ese mensaje de que el que perdona no está obligado a hacerlo. Hay un perdón terapéutico, más interior, y uno no tiene por qué comunicarlo».

No nos hagamos daño. Saben el chiste del paciente que acude al odontólogo y este sin mediar palabra le muestra el torno. El paciente tumbado en el sillón aproxima la mano a los testículos del doctor y le dice: «¿A que no nos vamos a hacer daño?».

En el ámbito literario, el perdón nace en la Biblia, con el pecado primigenio de la envidia entre hermanos, Abel y Caín. También en la Biblia apreciamos el perdón de Jacob y la segunda oportunidad del «hijo pródigo».

Oscar Wilde nos mostrará en «El gigante egoísta» la apertura al amor y en *De profundis* la exigencia de responsabilidad.

Kafka en su *Carta al padre* le hace conocedor del mal que ha hecho. En el *Hamlet* de Shakespeare encontramos el veneno (también psicológico) de la venganza, la soberbia, la corrupción. Y Teresa de Jesús nos transmite el sentido íntimo del perdón, para convertirlo en positivo.

Escuchemos el dolor del otro. Ser humanos conlleva conflictos, pero como género subyace la unidad. Pase lo que pase, hagan lo que hagan o hagamos, reconozcámonos humanos. Dejemos siempre espacio para la piedad. Entre el tú y el yo.

LOS PENSAMIENTOS DE HOY SON EL GUION DE MAÑANA

La pauta explicativa se desarrolla durante la infancia y podemos encontrarla ya cristalizada en niños de solo 8 años. Hemos de enseñarles a «administrar» la mente o, lo que es lo mismo, a administrar la vida. Transmitamos que ser persona es mucho más importante que tener objetos. Conscientes de que las semillas de los actos son los pensamientos, demos ejemplo de que no nos quedamos en él, sino que también sentimos.

Ser dueño de uno mismo, ese es el reto, por lo que todo pensamiento crítico ha de trabajar. Al fin y al cabo, se trata de un proceso que dura toda la vida: convertirse en persona. En alguna medida, somos alfareros de nosotros mismos. Pues bien, la mayoría de edad se alcanza cuando uno es capaz de pensar por uno mismo y de obrar en consecuencia.

Reconozcámoslo, los humanos estamos lejos de la madurez del ser racional. Somos animales, en donde conviven la naturaleza, la biología y nuestra mente única. Y, sin embargo, me encanta una frase de la cultura africana: «El cuerpo del hombre es muy pequeño comparado con el espíritu que lo habita».

El ser humano más que nacer, se hace, y se hace con los otros. Al fin del día, de todos los días, con quien siempre se va uno a la cama es con uno mismo, al que debe explicaciones es a uno mismo, ser con conciencia individual y colectiva.

Por eso es correcta la expresión «persona humana», pues para ser persona hay que construir la personalidad, fruto del esfuerzo.

Hemos de crecer al unísono con nuestros hijos, con nuestros nietos. La familia es la institución primaria de socialización más reconocida por los jóvenes.

Voceemos que al ser humano, si se le propicia ser bueno, lo es. Resulta pertinente que la educación facilite el sentimiento de trascendencia, de espiritualidad.

Quizás un día los niños vengan al mundo con la lección aprendida; en el mientras tanto contemplemos los primeros años, días, y aun antes de nacer, como los más importantes de la existencia.

Estimulemos la creatividad, el pensamiento alternativo, técnicas de solución de conflictos como el pensamiento lateral. Enseñemos a aceptarse, desde el conocerse, buscando siempre mejorarse.

El ser humano, para crecer equilibradamente, requiere más que vitaminas, un complejo de contacto, sonrisas, refuerzos, aplausos y estímulos. Y la educación ha de permitir la toma de conciencia de justicia social y de la austeridad como norma ética de conducta personal y colectiva.

Las formas de analizar el mundo y comportarse, las normas de convivencia, urbanidad y buenos modales, los valores y principios básicos deben ser inicialmente aportados por los padres.

Incitemos al debate de ideas, facilitemos al niño argumentar. Eduquemos para saberse uno mismo, para ser responsable de la actitud, de las conductas y, en gran medida, del destino, para responsabilizarse de la propia libertad. Los adultos hemos de ser conscientes de que pensamiento y sentimiento, reflexión y acción, disciplina y carácter, son los que labran un currículum existencial.

Hay que educar en los compromisos éticos, en la solidaridad, en la no violencia. Intentemos ser y transmitir ser buenos, desarrollar la tolerancia, valorar el respeto.

Forjemos la autoestima, un antídoto contra los problemas relacionales, pero también enseñemos a manejar la incertidumbre, aceptar la frustración, controlar los impulsos. Transmitamos que siempre necesitaremos un porqué y un para quién vivir.

Compartamos que el perdón no subsana el pasado pero arregla el futuro. No obviemos la percepción del remordimiento, del arrepentimiento. Despertemos la denominada voz de la conciencia que facilita la cooperación y debe suscitar sentimientos realistas y equilibrados de culpabilidad.

Los valores no se inyectan, no se administran por vía oral, sino por el ejemplo cotidiano. Los padres han de asumir su papel, no ser erróneamente permisivos, mostrar que también ellos tienen derechos, sembrar mucha y buena educación. La educación no es ni puede ser neutra, no se ciñe a la instrucción de conocimientos, sino a la transmisión de valores éticos, con un proyecto de vida, con unas directrices de conducta.

La vacuna, que supone interiorizar profundamente lo que significa el respeto, hay que mamarla desde la más tierna infancia y practicarla en el día a día.

Somos animales, pero humanos, con risa, lenguaje, conciencia, voluntad y sentimientos de trascendencia. Estamos dotados de instintos agresivos, a veces nos conducimos de forma violenta o antisocial, pero poseemos los lóbulos frontales para autorregularnos. Poseemos capacidad empática y libertad intelectual.

Es importante conocer a los demás, pero resulta más necesario conocerse a sí mismo y no dejarse engañar ni por las apariencias ajenas ni por las que uno quiere dar. No debe primar el individualismo de apetencia, de deseo. Y es que la libertad se alcanza desde el dominio de uno mismo. Nos enseñan a sobrevivir, a competir, a buscar el placer, pero adolecemos de instrumentos y posicionamientos mediadores. Propiciemos el autocontrol, trabajemos la sensibilidad, la empatía, la compasión, el perdón. No permitamos que los niños levanten la mano, ni que deriven o reconviertan la frustración en agresión o violencia.

Las conductas de nuestros hijos no se deben al destino, ni a la herencia, ni porque hayan nacido así. Sino al aprendizaje, de los antecedentes de esas conductas, y sobre todo, de las consecuencias de esos comportamientos. Hay niños que cometen hechos deleznable que no lo hacen por odio, sino por carencia de ajuste social, por estar huérfanos de valores, de criterios, por adolecer de evolución moral. Desarrollemos la escucha empática, la identificación mental y afectiva con el estado sentimental del otro. Los sentimientos deben pasar por el filtro de la razón. Las emociones no deben irrumpir abruptamente, sino gustar de la tenue ondulación.

Observamos a niños de dieciséis meses que cuando ven a otro niño llorando se acercan a dejarle un juguete, y a otros de dieciocho meses que perturban a sus progenitores de manera intencionada, se saltan las prohibiciones, engañan de manera deliberada y prueban dónde está el límite. Tanto la rigidez como la blandura excesiva son extremos a evitar cuando se trata de educar a niños. Muchos «sí», pero también unos cuantos «no», ayudan a un desarrollo saludable. Ciertamente, a los hijos hay que escucharlos, transmitirles amor, seguridad, presente y futuro. Junto a ello y cuando el niño sepa que su actitud o conducta merece represión o sanción, esta debe aplicarse cuanto antes.

Hemos de fomentar las fortalezas interiores, convirtiendo la esperanza en costumbre, afrontando las situaciones como retos, no como problemas.

La paciencia, la constancia y el coraje ponen al tiempo a favor. Precisamos de una educación de los sentimientos, buscando el equilibrio, la armonía. Hemos de propugnar la moderación. El agua calma la sed, pero puede ahogarnos.

Enseñemos a asumir las decisiones, y es que pensar que el problema está en el exterior es en sí un problema. Para percibir el mundo, hemos de desvincularnos del «yo, mi, me, conmigo». Pongámonos un limitador de deseos, pues no todo lo que nos hace sentir bien es bueno para nosotros. Resulta vano pretender que los hechos acontezcan tal y como deseamos. Evitemos caer en el vacío existencial recordando que la tierra no tiene salida de emergencia. Es preferible, incluso para un niño, ver las cosas como son, más bien que como él querría.

Desde nuestra voz interior desarrollemos un estilo narrativo personal que presupone una profecía autocumplida.

Conscientes de que no se puede cosechar más que lo que se siembra, seamos intolerantes con la pereza. La ociosidad desgasta mucho. La ausencia de obligaciones facilita que emerja la angustia vital. La incorporación de los jóvenes españoles al mundo del trabajo es demasiado tardía. Fomentemos el esfuerzo, el compromiso, la austeridad, el ser digno, independiente, agradable.

Tenemos un gran reto: comprender el pensamiento desde el propio pensamiento, compartir que tenemos dónde elegir, que podemos cambiar de opinión, de posicionamiento, y seguir siendo nosotros, como la materia se transforma de sólido a líquido, de líquido a gaseoso o viceversa.

Este libro defiende la tesis de la educación como vacuna, entendemos que se articula desde una sólida consistencia interna.

Conscientes de que cada persona es una combinación única de inteligencia, sentimientos, percepciones, herencia, entorno, psicohistoria, es decir que ni somos, ni nacemos iguales, pero luchamos por humanizarnos e intentar enterrar lo que de animales tenemos.

Que nadie se confunda, los niños no son solo el futuro, también son el presente, cada nacimiento representa una esperanza para el género humano. Apreciamos que a posteriori se intentan modificar conductas, pero no hay valor para defender los valores.

Coincidiremos en que los adultos, en gran medida, somos lo que quedó del niño que fuimos, y que los elementos sobre los que se sostiene el ser humano y el mundo son el poder y el amor.

Llegados a este punto, no discutamos con el mundo, no se trata de quejarse, sino de propiciar soluciones, de prevenir, y es que mientras algunos gritan en la oscuridad, otros encienden una vela.

No desperdiciemos el tiempo, eduquemos y eduquémonos en la empatía, es decir, meterse en el pellejo del otro. Partir de la convicción de que todos tenemos un motivo para actuar como lo hacemos y preguntarnos el porqué de la forma de actuar del otro, y aún más, ¿cómo actuaría yo en su posición?

Es muy peligroso juzgar, sobre todo a colectivos: «los gitanos», «los judíos», «los negros», «los inmigrantes», y más condenarlos, pues aparte de estúpido e injusto, se despersonaliza a cada persona que lo compone.

Resulta esencial el respeto, también a uno mismo, saber perdonar (que además es un derecho terapéutico). Hay que evitar manejarse con un código ético no adaptado a la edad o generación y desde luego no derivar responsabilidades, negar la culpa, atribuir a los genes, al Estado, a la sociedad, la falta de libertad.

Al fin, si analizamos nuestro carácter, conoceremos nuestro destino. Y es que hasta la imaginación y creatividad de cada persona es como su huella dactilar, absolutamente singular.

El viaje continúa, la especie hacia la completa humanización y cada cual hacia quien puede llegar a ser.

Hoy por hoy, somos sociales, pero de vez en cuando no aguantamos al que está a nuestro lado. Precisamos espacios vacíos, pues están llenos de posibilidades, el vacío es enormemente creativo, un ratito al día debemos darnos un baño de soledad y un descanso de la mente.

Una característica que nos iguala a todos los humanos es la de ser queridos y reconocidos, estamos provistos de sentimientos espirituales que nos permiten embriagarnos con las bellezas de este mundo y extasiarse ante el sentimiento del más allá. Sí, es importante que te quieran, pero esencial la capacidad de amar, y es que estar enamorado está al alcance de cualquiera, amar no. Por cierto, no nos enamoremos de

nuestra idea de amor. Lo esencial en los primeros estadios de la vida es transmitir amor, seguridad, atención y estimulación. Recordemos los niños en hospicios que recibían nutrientes suficientes, pero no afecto ni calor humano, y que morían dando nombre al síndrome de hospitalismo.

Obviamente, es bueno que los niños tengan padres amistosos que quieran jugar con ellos; sin embargo, tendrán muchos amigos, pero solo un padre y una madre y necesitan que actúen como tales, que asuman su rol de adultos. La sobreprotección crea personas inseguras y dependientes, si se sobreprotege a un niño se le hace vulnerable (en vez de un árbol, tendremos un bonsái).

Hemos hablado de amor, de perdón, insistamos. La salud requiere del amor, la curación del perdón.

Considero que la maldad se asienta en el acto, pero particularmente en la voluntad de ejecutarlo. La intención puede ser tan dañina como el acto. Nos encontramos con ojos de lluvia y almas quebradas. Ejercer violencia ante o sobre los hijos supone el riesgo de dejarla en heredad. Conocí un caso de gran incesto (madre e hijo). El pronóstico fue malo y se confirmó. Confundir caricias es imperdonable. Hay casos, muchos casos. Recuerdo a un niño al que solicité que dibujase a su familia, y tras pensárselo con el lápiz en la mano y las lágrimas asomando al alfeizar de los ojos, me entregó la hoja en blanco.

Precisamos antídotos contra la epidemia del maltrato hacia uno mismo y hacia los demás. Quebrar el horizonte de los niños es el arquetipo de la infamia, es el crimen más imperdonable de la humanidad. Hay adultos, algunos mal llamados padres, tíos o abuelos que han hecho añicos la máxima que reza que el mejor don que se puede dar es una infancia feliz, no escuchan el persuasivo lenguaje de las lágrimas.

No se dude, el suicidio infanto-juvenil es un acto erróneo de autoafirmación, una búsqueda de comprensión.

Con respecto al abuso sexual en niños, conlleva sentimientos de estigmatización, rechazo del propio cuerpo, desconfianza hacia los adultos, ansiedad, vergüenza, hostilidad, miedo generalizado y estrés postraumático. Bien es verdad que no se aprecian todos estos estigmas en todos los niños. Y si bien el dolor psíquico tiene psicohistoria e intrahistoria, quien padece, quien sufre un trauma, evoluciona en gran medida dependiendo del relato que elabora su entorno familiar y de relación.

Resulta liberador manifestarse vulnerable; negarle a un niño o joven la veracidad de que sufre es una verdadera tortura. Asusta la indiferencia de algunos seres humanos ante el sufrimiento de un niño. No se dude, cada suicidio juvenil es —quizás— un fracaso colectivo. Siendo que el mejor antídoto contra el suicidio es dar sentido a la existencia, desde niño se precisa una razón para vivir, un proyecto, alguien al que amar, ya de adultos una tarea que realizar y la expectativa de que algo nos sorprenderá.

Una lágrima puede contener toda la fuerza expresiva que no se transmite con todas las palabras del mundo. Hay crujidos inaudibles, situaciones injustas, sangrantes,

escondidas, que no queremos ver.

Iniciábamos este capítulo hablando de pautas explicativas; las personas con pautas negativas y que son víctimas de algún contratiempo probablemente se depriman, en tanto que las dotadas de unos hábitos de pensamiento positivos que pasen por iguales circunstancias, tenderán a resistir la depresión. En la vida seremos mil veces zarandeados. Ante esa perspectiva estaremos más seguros si nuestras convicciones son fuertes pero flexibles; también es positivo convivir, aunque sea temporalmente, con la intemperie.

Ante lo que no podemos variar solo nos cabe la disposición de aceptarlo. Somos en buena medida escultores de nuestra vida, si bien configurada por las circunstancias. Marcamos en gran parte nuestro itinerario y lo acontecido resultará ser como se recuerda y quizás se cuenta.

No elegimos ni siquiera nuestro nombre, pero nos cabe aprender a estar en el mundo, percibir los engaños externos y los autoengaños; ayudemos a ubicarse a los niños.

Cuenta la leyenda que el padre de Buda, cuya intención era dotar a su hijo de la educación más exquisita, lo mantenía encerrado en palacio rodeado de belleza. El muchacho se escapó en cuatro ocasiones y en esas incursiones a la vida real se encontró con un mendigo, un enfermo, un viejo y un muerto. Y decidió no volver a su idílica burbuja.

Hoy hay niños que confunden lo real con lo virtual y deben ser educados no solo en derechos, sino también en deberes.

Inculquemos a los niños que han de disfrutar de la vida, lo que exige capacidad para equilibrar el yo, con los otros, para ser estables emocionalmente pese al estrés. El ser humano nunca alcanzará todo aquello que desea, que imagina, Por ello, desde pequeños hay que procurar transmitirles desde la disciplina a ser donantes. No se dude, lo reiteramos en este libro, la mejor y quizás la única vacuna contra la violencia es la educación.

Enseñemos a los pequeños a apoyarse en un grupo relacional sano, a tener periódicamente una sincera entrevista consigo mismos.

Precisamos apego, no sobreprotección. Hay que alcanzar la seguridad, para no ser víctima, y para no ser agresor. Sin lugar a dudas, la inseguridad, la inferioridad, puede posicionar en la agresividad. De niño, a Hitler se le llamaba «bestia inútil», por el contrario, en la casa de Freud se referían a él como «niño de oro». Todo está en la infancia. Evitemos las comparaciones, pues así se evitan los celos y se vacuna contra la envidia.

Los hijos requieren tiempo. El cachorro necesita de los progenitores (desde luego, de la madre) al menos durante los tres primeros años.

Propiciemos el contacto intergeneracional, el encuentro rejuvenece a los abuelos, ayuda a madurar a los nietos y proporciona descanso a los padres. La urdimbre familiar

se enriquece.

Las lecciones emocionales que se aprenden en la infancia se establecen como hábitos personales de por vida. Desde la más tierna infancia debe fomentarse el pensamiento alternativo, desarrollarse la inteligencia emocional, se ha de potenciar la reflexión, la capacidad para diferir gratificaciones, para comprender que el mundo —los horarios, el resto de viandantes— no está para servirnos, ni es ni será como nos gustaría que fuera.

Por lo antedicho resulta esencial la alfabetización emocional de los niños. De esta forma podemos minimizar futuros problemas derivados de las emociones conflictivas, como la violencia, el suicidio o el abuso de las drogas.

Bueno será que los adultos comprendan que la frustración es parte del desarrollo cognitivo del niño, que no todo se puede obtener y aún menos en el «aquí y ahora». Hace tiempo que di en España la alarma de los padres que se dejan chantajear, que quieren comprar el cariño de sus hijos, que los miman en exceso, que los sobreprotegen, que los crían entre algodones, que convierten el mundo en un lugar idílico mientras conforman unas personalidades caprichosas, disruptivas, tiránicas, que generarán graves problemas en el propio hogar o en la escuela. Crecerán sin destrezas de autorregulación, con falta de autocontrol, lo que revertirá de adultos en conflictos desbocados de pareja, en rupturas.

Preparemos al niño para interaccionar con su entorno. Dotémosle de un correcto juicio moral. A los 4-5 años, ya podremos preguntar a un niño qué haría si otro se burla de él.

Está comprobado que emoción, cognición y comportamiento están en interacción continua, será preceptivo que los niños comprendan su propio estado emocional y que capten el de los demás para optimizar la relación socioafectiva, lo que con el tiempo les posibilitará la resolución de conflictos y de prevención genérica de intentos de suicidio, patologías en la alimentación, conductas sexuales de riesgo, etc.

Al niño hay que educarle para que sea mejor, no el mejor. El trato a los niños no puede ser entre algodones. Mostrémosles sin miedo que les educamos para que algún día se emancipen.

Un niño desarrollará una buena autoestima si siente que es aceptado de un modo total e incondicional. Por eso, unos padres que tienen criterios educativos claros no deben dejarse condicionar por los hijos (a veces bebés); muy al contrario, han de imponer desde el amor sus criterios y pautas.

No podemos transmitir nada mejor a nuestros hijos que una infancia feliz y formativa. La infancia es la etapa de la vida en que, dependiendo absolutamente de los demás, se confía en ellos, se mira hacia delante, se sorprende con todo, se ilusiona, se aprende, se vive con pasión e intensidad.

Eduquemos a los niños a encauzar sus emociones mediante el autodomínio y el uso de la razón, a filtrar y elaborar los sentimientos, para no conducirse desde el imprevisible impulso. Expliquémosles con sencillez que una emoción es un cambio que se produce en

su cuerpo y que la elaboración de la idea de ese cambio es un sentimiento y que por tanto podemos y debemos trabajar con la representación de la emoción. Hagámoslos conscientes de que cuando ven sufrir a otro niño, a otra persona, su cerebro es capaz de representar ese sufrimiento y recrearlo en él desde la compasión. Ese sufrir con es un potente sentimiento.

Cuando los niños son pequeños les reñimos, les enseñamos a sentir culpa. El niño tiene que ser siempre un fin en sí mismo, y la educación un medio para conseguir lo mejor para él. Hay que enseñarle a pensar tranquilamente cómo resolver cada situación sin desmoronarse, y para ello deberá formular el problema de manera concreta y específica.

El niño ha de ser rico, pero en el número de sonrisas que recibe.

Los niños deben convertirse en actores de su destino, por ello hay que formarlos para afrontar las duras situaciones que se encontrarán, entre otras que ellos morirán antes que sus seres queridos, o sus seres queridos morirán antes que ellos, y otros sucesos trágicos de pérdidas, de separaciones, de deslealtades.

Ahora bien, para que un sí de un niño tenga valor, es necesario que pueda decir no. Recuérdelo, lo que se escribe en el corazón de un niño, dura para toda la vida, y es que una verdadera patria es nuestra infancia. Preservemos la inocencia e incluso la ingenuidad. Los padres, y desde una distancia óptima, han de sobrevolar las conductas de sus hijos.

Hemos de educar a superar el etnocentrismo, a construir la propia identidad sin excluir a los distintos. Hay que transmitirles el conocimiento heredado y prepararles para manejar la incertidumbre desarrollando la creatividad.

Fomentemos la práctica del deporte y el contacto con la naturaleza, pues aporta posibilidad de aventuras, es un antídoto de la violencia juvenil, que busca excitación.

Respecto a los adolescentes, se hacen más independientes, pero necesitan a la familia, sentirse querido e identificarse con el adulto, normas que ayudan en el clima familiar, que sus padres estén disponibles siempre y que se enorgullezcan de él.

Los adolescentes tienen que descubrirse a sí mismos, por eso hay veces que resultan egocéntricos, pero están dispuestos, si se les posibilita, a contribuir en actividades solidarias. Sin embargo, da la sensación de que los adolescentes están perdiendo la capacidad de compadecerse del dolor ajeno porque todo sucede a través de las pantallas. Hasta pedir perdón se realiza en algún momento de forma viral.

Del bostezo y el estar «tirados» a la acción frenética. De la alegría irrefrenable a la tristeza que ahoga. Esta es la vida plena de los adolescentes: penas y alegrías se suceden, esperanzas y desilusiones, nubarrones y horizontes despejados. El adolescente se desprende de normas, cambia de pensamientos y creencias, aprende a ser él mismo. Está en crisis de crecimiento y de adaptación a una nueva situación, es un signo de desarrollo y no de marcha atrás.

Toda persona, y claro todo adolescente, tiene derecho y precisa de un espacio personal, donde su intimidad sea respetada, donde pueda encontrarse consigo mismo.

Conscientes de que un «mal viento», una desatención prolongada, un continuado mal ejemplo, puede despeñar su futuro, por ende, el límite de la permisividad está en las situaciones de verdadero riesgo. Con los adolescentes se negocia con mucha paciencia, con simpatía, con flexibilidad, con criterio, con límites preestablecidos.

Algún niño dijo o debió de decir: «Para ser libre, habrás de soltarme». Hay que educar con amor, humor y respeto, transmitiendo confianza y responsabilización, dando libertad dentro de unos límites razonados.

La infancia es ese espacio atemporal en el que jugamos para el resto de nuestra vida, y sin embargo, no es una etapa despreocupada ni fácil. Hay quien la vive como el servicio militar obligatorio; por desgracia, hay niños que no encuentran el calor del hogar ni en su casa.

Sí, la infancia, aunque hace sentirse inmortal, es indefensa. Hay que decir te quiero a los niños, y demostrárselo con con-tacto a los viejos. Se enseña desde el ejemplo.

El tiempo de la infancia se vive como un continuo presente, lleno de eternidad. Sí, los jóvenes son la esperanza.

Educar es una tarea, un bello reto de todos. La educación es básicamente emocional. Enseñar es implicar, hacer razonar, involucrar, hacer trabajar, fortalecer la capacidad de esfuerzo.

Transmitamos el gusto por compartir, la pasión por conocer, sentir, ser. Formemos a quienes nos sucederán para que desde su libertad vivan su vida. Coherentemente con lo antedicho en algún momento padres y maestros han de ser en algo «cargantes», y desechar la utopía del «prohibido prohibir».

En ocasiones se confunde la tolerancia con la permisividad, hemos generado una sociedad de padres *light*, que no quieren asumir el rol de autoridad, que exigen del Estado una adopción de un papel tuitivo y castrador de derechos.

Mantener un orden estructura una personalidad más sosegada y equilibrada en los niños. Es desde la educación que se transmiten los mecanismos para regularse a uno mismo.

El exceso de permisividad hace evanescente el principio de realidad. Por el contrario, las recriminaciones continuas, las descalificaciones y culpabilizaciones pueden ocasionar que el equilibrio psicológico zozobre y aun se hunda.

Los padres no pueden, no deben, desde el miedo a generar conflicto ceder en todas las conductas de sus hijos. Las faltas de respeto han de tener consecuencias inmediatas. La niñez exige normas y límites, así como aprender a aceptar frustración, para ello hay que enfrentarles con el no. Desde corta edad hay que discriminar lo que son niños con trastornos o alteraciones incipientes de la personalidad de tipo antisocial de lo que son conductas inadecuadas fruto de una educación excesivamente protectora y permisiva. Se presta mucha atención al trastorno con déficit de atención con hiperactividad y al

trastorno negativista desafiante, pero también hay que poner el foco en los trastornos de personalidad.

Educamos a los niños, porque no son mejores que sus mayores, siendo que los padres, los profesores y los libros son mejores maestros que los cromosomas.

Se puede dirigir a un tallo fresco y aún modificarle su dirección, pero es francamente difícil hacerlo con un sarmiento seco. El desarrollo infantil propicia la evolución cognitiva y de los procesos de autorregulación. El niño al año es capaz de inhibir respuestas automáticas, a los 3 años es capaz de planificar; la capacidad de cambiar estrategias aparece entre los 3 y los 5 años.

Ante tanta ambición desmedida y falta de sentido común, hemos de vacunar a los niños con autoeducación, afirmación de criterios morales, interiorización de conductas prosociales, asunción de elegancia personal en la forma de conducirse, enfrentamiento y resolución de dilemas.

Desde edades tempranas deberemos desarrollar competencias como exposición en público; trabajo en equipo; gestión de la creatividad, la complejidad y la incertidumbre; capacidad emprendedora y actitudes como motivación, entusiasmo, constancia, confianza y aceptación del cambio.

Educar supone un coste infinitamente menor que no educar.

La educación, que es un deber y un derecho de los hijos, atañe a toda la sociedad. Conlleva asumir riesgos, dar autonomía, corresponsabilizarse. El verdadero protagonista de la educación es el propio niño, que debe desarrollarse globalmente como persona.

Partimos de la plasticidad del cerebro y de las neuronas, y de la influencia de la educación y de la cultura en la vida sentimental. El esfuerzo y la constancia dan su fruto, no hay que dudar de que la semilla es ya parte de la planta.

Eduquemos en la perseverancia, el autocontrol y la atención mantenida. La verdadera formación se obtiene «a fuego lento», observando, escuchando, interiorizando. Sin prisa, animando, indagando en la arqueología interior y apreciando detenidamente desde el canto de los pájaros, el musgo de los árboles, desde un cometa que cruza el firmamento a un insecto que traslada fatigosamente la cáscara de una pipa.

Educar bien, la tarea más difícil, la más bella. Merece vivir para ella y dedicar a ella la vida. A educar se aprende educando, preocupándose por hacerlo bien, siendo consciente de las propias limitaciones y transmitiendo a los hijos la disponibilidad, el amor y la realidad de que se es humano y por tanto no perfecto, que nosotros también somos débiles y precisamos en ocasiones escucha y apoyo.

La educación, las formas, el buen gusto deben mantenerse cuando se está en casa, aun cuando se está solo.

Para que nuestros hijos sean ciudadanos de bien, sus progenitores hemos de ser personas sanas, bondadosas, generosas y comprometidas. Tenemos que buscar coherencia entre lo pensando, lo dicho y lo hecho. Mostremos congruencia, responsabilidad y constancia, seamos conscientes de que más importante que poder las

ramas de la conducta es trabajar en las raíces de los valores, los paradigmas, las actitudes. Que ser amigo de la libertad no supone que estimemos que se prohíban cosas.

Orientemos para alcanzar el equilibrio para asumir cómo somos, limitar lo que se desea tener, relativizar los problemas y emplear el buen humor.

Poseer una vivencia positiva de las intenciones ajenas y una visión benévola del mundo suele venir acompañado de haber recibido más cariño que desafectos, pero también del olvido intencionado o atenuación de las experiencias negativas vividas.

Una educación para la vida debe hacer hincapié en la capacidad humana de establecer una vinculación afectiva con otras personas, y para ello es esencial el apego entre padres e hijos.

Ciertamente, ser padres es algo muy distinto a tener hijos, si bien, constatamos que la mayoría de los progenitores lo hacen mucho mejor de lo que ellos mismos juzgan.

Hay que educar el sentido crítico en los niños. Transmitir que hay que argumentar, y que el tipo de publicidad «lo quieres, lo tienes» es una necesidad. Consigamos que aprendan buenas expresiones, como «por favor o gracias». Retomemos un valor muy necesario, la compasión, actualmente arrinconado por esta competitiva sociedad.

Enseñemos a los niños desde ciertas privaciones lo que es austeridad, facilítémosles ser generosos y solidarios regalando juguetes, cuidando del abuelo con demencia, pasando tiempos en hospitales infantiles acompañando niños, algunos muy enfermos, en fin, posicionándolos ante la realidad vital, no ante un parque temático. Hay niños que, como árboles sanos, poseen raíces donde apoyarse seguros, de ahí obtienen el nutriente que les permite elevar la mirada a los cielos, son los afortunados que cuentan con un núcleo familiar y un entorno que les acoge y motiva.

Coincidiremos en que para educar es esencial al menos el denominado sentido común, que educar es una actividad continua, donde el receptor (niño) no es pasivo, es un agente activo desde el nacimiento, y es que la educación es bidireccional, los padres educan a los hijos al tiempo que son educados por estos.

El criterio de «yo educo a mis hijos como quiero», propio de un pensamiento de patria potestad obsoleto, egoísta e injusto, ha de dar paso a un «nosotros educamos a nuestros hijos con afecto y según los criterios establecidos por el conjunto de la sociedad como no lesivos para los pequeños».

Partimos del amor de los padres a los hijos, que se explica con suma facilidad: darían literalmente la vida por ellos.

Pues bien, desde ese amor, hay que asumir la autoridad, una postura ante los hijos de ser y estar, de mostrar coherencia, de ser paciente y firme siempre, de no dejar de educar en ningún momento y estar disponible para ayudarles cuando lo necesiten.

Evitemos la ley del péndulo, del niño atemorizado al educador (padre y/o profesor) paralizado. Las normas, la sanción son necesarias, educativas, pero la sanción no es sinónimo del castigo físico, es más, la sanción puede ser en positivo (hacer más y mejor).

Confiamos en transmitir a nuestros hijos, para bien de nuestros nietos, que educar no es pegar, que el elogio consigue en positivo lo que a veces no se alcanza con el castigo, estimula y desarrolla algo esencial como es la autoestima.

Educar presupone valentía y amor.

Sí, sí, es difícil educar, pero hay que hacerlo. Talento necesario. Tenacidad imprescindible.

Sin esperanza no hay educación, por eso y al igual que después de una mala cosecha, también hay que sembrar.

Hay que educar y educarse en el esfuerzo y la responsabilidad. Es en las grandes sequías cuando se conocen las buenas fuentes. La responsabilidad exige energía desde el sosiego y la serenidad. Los padres han de alcanzar el corazón de sus hijos. Se educa por con-tacto, por contagio.

La educación de los niños tiene que comportar la capacidad de vida interior, para ello la ejemplaridad es fundamental.

Para educar, hay que educarse, para gobernarse y ganar en libertad.

Fomentemos la búsqueda de transcendencia, el fortalecimiento del carácter desarrollando la producción de ideas, la acción eficaz y el afecto o ternura moral.

Cultivemos la semilla de la capacidad crítica, y al tiempo la capacidad de saber perdonar, que es garantía de salud emocional, espiritual y, en gran medida, de la salud física. Saber olvidar es un lujo.

Sobre esta cuestión, que quede constancia de que pedir perdón con un sms o a través de Facebook no es efectivo, sino una fórmula.

Con respecto al rencor, muestra un carácter degenerado el que acumula sentimientos tóxicos de forma innecesaria. En la clínica captamos el rencor de algunos hijos hacia sus padres.

Vivimos en un mundo social y tecnológico que no favorece las buenas relaciones; es por ello que hemos de cuidar el ámbito de interacción con las figuras de apego.

Debemos prevenir, o lo que es igual, educar en el autodomínio, autocontrol, comprensión de la subjetividad, en el respeto al otro siempre tan distinto. La justicia, la sanción poda las ramas de lo inaceptable, pero es desde la más tierna y sabia educación, que podremos extirpar las raíces de la violencia. Una violencia también de género sobre la que volveremos más tarde, pero que golpea sin que ellos sean conscientes a adolescentes y jóvenes, con ideas distorsionadas sobre lo que es una relación de pareja, que se conducen con una frustración latente y violenta, con celos a flor de piel, envueltos en sentimientos de posesión, dominación y codependencia. Añádase la ingesta atroz de alcohol, el consumo de otras sustancias, la sexualidad precoz y el uso sin respeto de la intimidad y el honor de las últimas tecnologías y las redes sociales.

Lo narrativo resulta esencial para la psicología y el comportamiento humano. Vemos masacres terroristas, maridos que matan a sus mujeres... pero también nos inmunizamos con la violencia de películas, novelas, anuncios publicitarios, videojuegos

(que son los cuentos de hadas, las leyendas, los mitos, los cantos de ciego de antaño). Qué se lee (quién lee), qué se escucha, visiona, transmite, nos sitúa en la tolerancia a la violencia abstracta y real. En el pasado, la violencia estaba sujeta a la supervivencia, pero en el momento actual lo terrible es que se haya transformado en un espectáculo de consumo. Por cierto, que con el uso de la violencia, no se aminora el sentimiento de odio.

Parece ser que la historia de la humanidad se inició con un crimen, el de Abel y Caín. La evolución exige complejidad, gracias a la socialización y a la cultura, todos podemos ser víctimas, solo algunos pueden ser verdugos.

El sentimiento de odio se propaga cual enfermedad de transmisión. Toda violación, asesinato, tortura o mal acto vienen precedidos de un mal pensamiento.

Abordemos los sentimientos de inferioridad porque son peligrosos y explosivos.

Esta sociedad debe ser más afectiva, más sensible, más empática, menos dura, menos depredadora, menos competitiva y menos conflictiva.

Necesitamos generar sociedades sanas, inteligentes, positivas, donde se devalúe el prestigio intelectual que se atribuye a los pesimistas y se minimice el número de personas que nos escupen constantemente su insatisfacción producida por el manifiesto desfase entre sus ambiciones y su realidad.

Somos distintos en la forma de entender, de procesar la vida, nuestros ideales y forma de conducirnos son diferentes; hemos de seguir mejorando los procedimientos para negociar, mediar y moderar las discrepancias.

Hay personas que dicen ser proclives a la impulsividad, a la agresividad, a la hostilidad. Es importante destacar que entre la respuesta sentimental y la conductual media un largo trecho, tan es así que se puede sentir un miedo cerval y actuar con valentía. El ser humano no se conduce con el simplismo de estímulo-respuesta, por eso en alguna medida es impredecible. Somos portadores de una voluntad capaz de embridar la razón de manera que se contrarreste una emoción con su consecuente reacción automática. De esta forma compleja, mediante la razón e ideación, reconducimos los sentimientos.

Sin perder el hilo del tema de la violencia, esta se encuentra esporádicamente soterrada dentro del hogar. Tan es así que he conocido padres a los que en todo momento le molestan los hijos.

La sociedad manifiesta enfermedad, siendo que el abordaje de la adicción a la violencia exige una mayor comprensión de emociones y sentimientos. Fíjense que hay chicos buenos que creen que el hombre debe ser duro, malote, para tener éxito.

Habremos de educar, y desde corta edad, en que las relaciones sanas y los deseos de posesión son incompatibles, pues el ansia de dominio de control sobre la pareja es el material que alimenta el fuego de la violencia doméstica. A veces un pensamiento fugaz de ira o celos, si no es atajado de inmediato, desencadena la aparición de otros que nublan el discurrir mental y generan una obsesión.

Repito, que el deseo es parte esencial del ser humano, pero que poseemos voluntad como recurso para evadir la tragedia que implica la servidumbre frente al deseo y las pasiones.

Nuestro temperamento (herencia genética) nos marca en un 50 por ciento, hemos de trabajar mediante la educación y la interacción la personalidad, es decir, mejorar el otro 50 por ciento.

Desde niños, los varones deben aprender a respetar sin reservas ni excepciones a las mujeres, que acaten lo que significa un no, que acepten frustraciones sin convertirlas en violencia.

Precisamos generar cortafuegos emocionales autolimitadores del lenguaje verbal y no verbal. Hemos de fomentar en los varones acciones de cuidado (a ancianos, participar en ONG, en voluntariado, en hospitales).

Debemos erradicar de raíz en algunas mujeres la idealización y fantasía de que ciertas conductas impuestas por hombres violentos son expresión de sentimiento amoroso.

Querer no es igual que saber querer; nos encontramos analfabetos sentimentales que no interpretan ni comprenden correctamente sus propios sentimientos ni los de los demás. Hay cicatrices físicas y heridas psicológicas rencorosas. La gente que más se odia, es la que se ha querido y se separa.

Por ahora cambiamos las leyes porque no podemos cambiar a las personas, y mientras tanto, apreciamos una carencia de educación emocional que aflora en conductas violentas, como la de género; es urgente, primordial, ineludible que en el hogar, la escuela, los medios de comunicación y otros entornos de convivencia se trabaje con la correcta gestión de las emociones y de los pensamientos. Que se eduque en la terapia del perdón, que exige de una peregrinación al corazón.

Cultivemos la intimidad con uno mismo, las relaciones sociales satisfactorias. Quien actúa con maldad, además, es desgraciado. En este mundo, donde nada es permanente, busquemos educar para que la voluntad y libertad se impongan sobre los malos hábitos. Recordemos a los griegos, que eran civilizados, por eso entendían la felicidad como estética y la belleza moral.

No confundamos placer con felicidad, el primero se relaciona con los sentidos, el segundo con los sentimientos. Transmitamos que el entusiasmo es a la vida lo que el apetito a la comida.

En lo posible enseñemos a disfrutar de cada momento, de cada pequeña cosa, de cada objetivo, siendo conscientes de las propias limitaciones y las de la vida.

La educación permite prevenir, inmunizar, lo decimos a lo largo de todo el libro, porque es cierto, uno puede bajar de peso, reducir el nivel de colesterol, ganar en fortaleza física y hasta ser más atractivo, menos ansioso y hostil.

Ordenemos las emociones en la medida de lo posible, pongamos los sentimientos al servicio de los objetivos que nos marquemos. Reconozcamos aquellos que nos pueden

conducir a acciones no deseadas y perjudiciales.

En cada niño, adolescente, nace la esperanza de la humanidad, que no pierdan nunca la capacidad de sorprenderse de la infancia, que no sean prófugos de la realidad y se refugien en la droga. Que acierten en la elección vocacional y en la relación de pareja.

Los jóvenes precisan de educación y trabajo, algo que actualmente se les hurta, además los jóvenes solo son noticia cuando de ellos se trasmite algo negativo, por eso la imagen de todas las juventudes es negativa y no se compadece con la verdad.

Ya mencionamos la violencia «tolerada» y transmitida por los medios de comunicación. Violencia que muestra la patología social, sí, violencia, todo tipo de violencia que se propaga desde el irresponsable anonimato por la red.

Detengámonos para apreciar el tipo de narración que se dirige al varón y a la mujer, comprobaremos que es distinta. El hombre es el mito, la literatura entiende prestigiosa la figura del varón. Una idea épica de la historia, la justicia, la competición. Se apela al honor como lo que no se puede tolerar. Por el contrario, se valora diferente la sensibilización, no es lo mismo la cólera que la depresión. En la mayoría de las historias que nos cuentan ya sea en vídeos, libros, la violencia está justificada. Se identifica a la mujer con «el descanso del guerrero», y la virginidad como forma de atribuir la pertenencia a un clan. Al varón se le identifica con el héroe, héroe también del poder sexual, conductas ligeramente psicopáticas (salvo con amigos, niños y viudas). El Cid es nuestro héroe ibérico. En fin, la cosificación de roles alcanza hasta la animalización (King Kong y la mujer o Frankenstein y la niña).

Somos una sociedad porosa, donde se transmite la idea de que hay que defender si es preciso con el uso de la violencia, desde la nación, al equipo de fútbol.

Precisamos jóvenes emprendedores a los que no se les robe la esperanza y el futuro, que antepongan la ética justa y sostenible. Educar exige la participación social, tenemos el reto de formar ciudadanos que no se crean el centro del universo, ni con derecho a todo. Hay que educar a los padres para que eduquen a sus hijos, recordándoles que el alma también exige cuidado. ¡Qué belleza quien consigue abrir un ángulo cerrado hasta convertirlo en una línea recta!

Los niños tienen algo que se pierde con los años, la inocencia y el futuro. Bien es verdad que el niño al que una ola del mar le derriba su castillo de arena intuye lo que será su vida.

En general, los niños que no han llegado aún a la pubertad son extremadamente optimistas, con una capacidad para la esperanza y una inmunidad frente al sentimiento de impotencia que nunca más volverán posteriormente. Nadie parece estar dotado de tanta capacidad para la esperanza como un niño, y precisamente esa es la razón de que las depresiones graves en un joven sean tan agudas. Si un niño tiene una madre optimista es algo maravilloso, pero puede ser penoso cuando la madre es pesimista.

Miedo da el suicidio infanto-juvenil. Hay adolescentes que optan por esta última conducta ante el terrible acoso de los compañeros, también en la red. Podemos

protegernos, pero no tapar el cielo con un paraguas.

Jamás debiéramos enterrar nuestros sueños, pues estos, junto con la esperanza y la risa, son los que nos permiten afrontar la vida. Recordemos que para un adulto ser diferente es un problema, para un niño es el problema. Y que al que no le detenga el llanto de un niño no le detiene nada.

Hay muchos jóvenes que son como el cristal, duros por fuera, pero quebradizos por dentro. Debieran ser elásticos, adaptables, capaces de caer y levantarse mirando de nuevo a la vida de frente.

La fidelización al consumo desenfrenado es parte transcendente en la creciente insatisfacción de los jóvenes. Con respecto al cannabis, ¿cómo que no es una droga? Y en lo relativo al alcohol el problema se agrava, pues hay adolescentes que lo necesitan para desinhibirse, charlar, cantar y creer que se sentirán felices.

Hay una cuestión indiscutible: nuestros jóvenes son los depositarios de la posteridad, estremece ver los datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que reflejan que la primera causa de muerte de jóvenes de entre 18 y 24 años en el conjunto de países occidentales es el suicidio.

A veces formamos jóvenes cuya vida ya es obsoleta, que tienen por horizonte la fuga de sí mismos en el cotidiano fin de semana.

Precisamos padres con madurez psíquica que sepan afrontar los retos educativos. ¿Qué ocurriría si se educase a los niños varones en el hecho de ser vulnerables, no solo fuertes, competitivos e imitar a héroes vencedores?

No olvidemos que los modales y las formas guardan estrecha relación con la manera cómo consideramos al prójimo y con el perfil moral de nuestras conductas.

La educación es la inversión más importante que se puede hacer. Llamamos educación al proceso de convertirnos en personas, en ciudadanos.

No es posible enseñar sin educar. Reconozcamos la *auctoritas*. Firmeza y delicadeza hacen una buena pareja.

El entrenamiento en solución de problemas es un buen método para promover el desarrollo del conocimiento metacognitivo en el niño.

Hay que enseñar a los alumnos a expresarse en público, a argumentar, a desarrollar su capacidad de abstracción, de plantearse problemas morales, éticos, de decidir lo correcto. La escuela debe alcanzar la educación integral del alumno, ha de ser instrumento para el diálogo y la convivencia, para prevenir la intolerancia y la violencia. Dentro del aula se han de fomentar valores de absoluto respeto y crear con los propios alumnos figuras pacificadoras que actúen como mediadores en la resolución de conflictos.

Acerquemos a los niños la psicología y la filosofía, para que *aprecien y respeten otras formas de pensar*.

TERCERA PARTE

INSTRUMENTOS. INDICADORES DE RIESGO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES (InRi)

La prevención se llama correcta educación.

Toda una vida profesional dedicada a niños, adolescentes y jóvenes, en muchas ocasiones en conflicto consigo mismos y con los demás, me permite señalar indicadores de riesgo en los menores que han de hacer sonar las alertas de los adultos, para actuar con inmediatez, quebrando así un pronóstico sombrío.

Conscientes de las diferencias individuales y distintas edades, entiéndanse estos rasgos como relevantes y significativos, pero necesitados de una inteligente interpretación y su consecuente intervención.

Se precisa escuchar, observar y hacerlo desde distintos ángulos, en el hogar, en el aula, en el tiempo de ocio, interrelacionando información, detalles.

Debe evitarse la hipervigilancia, el posicionamiento paranoico, suspicaz; pero también el no afrontar lo que apreciamos, el escudarse cobarde o cómodamente en «se le pasará» o «ya cambiará, es pequeño». Los indicadores de riesgo en niños y adolescentes reseñan síntomas que estimo relevantes desde mi experiencia clínica.

Clasificar, diagnosticar y tratar son funciones específicas de psiquiatras y psicólogos que individualizarán cada intervención, pudiéndose apoyar en criterios diagnósticos como el CIE-10-MC, de la Organización Mundial de la Salud y/o el DSM-5 TM de la American Psychiatric Association.

Existen otros indicadores, aquí no especificados, que de llamar la atención a los adultos deberán comunicarse al experto, a fin de valorar su trascendencia, anamnesis y abordaje.

Pero pasemos, en primer lugar, a enumerar las vacunas y luego detallaremos los factores de riesgo y los antídotos.

- Educar. Dirigir la mente.
- Dominar las emociones.
- Forjar buenos sentimientos.
- Responsabilizarse de las conductas.

El abordaje de graves problemas como las violencias y las adicciones exige una mayor comprensión de las emociones y de los sentimientos.

Ayudemos a los niños a forjar buenos sentimientos, a dirigir la mente, a dominar las emociones.

Propiciemos un adecuado sistema inmunológico sentimental, pues el ser humano es capaz de matar por una nimiedad y de arriesgar la vida por un desconocido.

Cultivemos el equilibrio emocional y rebajemos la equívoca admiración por uno mismo.

Reconozcamos los sentimientos que habitamos. Eduquemos en la climatología sentimental para que no se nos enfríe el alma.

Partimos de que somos sentimientos, de que avanzamos en un equilibrio inestable entre lo que pensamos, sentimos y hacemos.

Antes de formar a los niños, los adultos hemos de mantener un diálogo interno en el que nos preguntemos: ¿pensamos lo que sentimos, sentimos lo que pensamos? Y dado que lo que nos ocurre es que no sabemos lo que nos pasa, cuestionémonos: ¿los sentimientos nos son independientes?

Sabedores de que los sentimientos son material inflamable, precisamos alfabetización sentimental, mostrando las salidas de emergencia.

Los niños y desde corta edad han de aprender a reconocer y manejar los inaprensibles sentimientos, las intangibles emociones, a convivir con la memoria afectiva. Charlemos con los pequeños sobre sentimientos, su identificación y comprensión. Compartamos sentimientos íntimos y colectivos.

No guardemos el alma en los bolsillos, enseñémosles a conocerse a sí mismos, a encontrarse, a tener conciencia del propio yo, a crear su propia psicohistoria cohesionando razón y sentimiento.

La alfabetización emocional exige el conocimiento de uno mismo, el aprender a definirse, ser más reflexivo, reconocer las propias limitaciones, alcanzar un buen juicio crítico y detectar señales personales de alarma.

Hagamos lo posible para que aprendan a reinterpretar las situaciones, a saber esperar, a serenarse, a crear cortafuegos sentimentales, a fortalecer la estabilidad emocional.

Aumentemos el nivel de aceptación de frustración y el afrontamiento de situaciones lesivas, sin perder el control.

Enfrentemos a los niños con problemas y dilemas, enseñémosles a organizarse, a potenciar la constancia, a perseverar ante los contratiempos.

Hagamos que anticipen las consecuencias de sus propios actos, que interioricen que la vida la conduce uno desde dentro.

Potenciemos el dominio de sí mismos, integrando razón, sentimiento y voluntad. Mejoremos las interacciones con los otros, valorando lo que los demás hacen por uno.

Demos ejemplo de empatía o cómo ponerse en los zapatos del otro. Mostremos solidaridad ante la adversidad.

Enseñemos a expresar los sentimientos sin violencia, ofrezcamos a los niños consejos concretos: «Cuando me enoja, doy un paseo». Comuniquemos las vivencias con discernimiento: «Estoy nervioso, pero no estoy enfadado contigo».

Propiciemos el diálogo, expliquemos lo que sentimos (tristeza, vacío...), observemos y escuchemos mutuamente. Juguemos a dibujar emociones, a reconocerlas en personajes de cuentos, libros, vídeos.

Respetemos y aceptemos que los niños expresen sus emociones, también negativas.

Practiquemos la convivencia con compañeros, apreciando los climas emocionales, comprometiéndose en la ayuda, propiciando momentos de diversión, manifestando sensibilidad y apoyo en las desgracias y desventuras, implicándose en causas nobles, mostrando amabilidad y generosidad.

En este instrumento específico contra todo tipo de violencias hablamos ahora de la educación como forma de vacuna, buscando no tener que administrar en el futuro antídotos de pronóstico más incierto. Estaremos de acuerdo en que la educación emocional y afectiva es esencial para la vida, que debe ser parte crucial del sistema educativo.

La crianza ha de caracterizarse por transmitir amor y seguridad, mantener una comunicación afectivamente cálida y estable, facilitar la interacción positiva de padres e hijos, generar espacios de ocio compartido con actividades agradables, y establecer normas claras y ajustadas.

La experiencia clínica nos enseña que la falta de control de los impulsos en la primera infancia conlleva alteraciones emocionales de mal pronóstico con el discurrir de los años. Es fundamental y ya antes de los 3 años el entrenamiento en la resistencia a la frustración.

El escaso control deviene en malas consecuencias, como la baja comunicación; los resultados aún serán más adversos si se utiliza la hostilidad como estilo educativo.

Los padres, los profesores, los abuelos, habremos de señalar itinerarios emocionales, acompañar por recorridos sentimentales, desarrollar la empatía y la solidaridad, hacer del cuidado de los otros una prioridad, practicar la amabilidad, expresar gratitud.

Demos ejemplo de compasión, fomentemos la generosidad, aplaudamos el ser buena persona, el mostrarse confortable, el propiciar el contacto afectuoso.

Utilicemos cuentos, libros, música, poesía, noticias y sucesos para educar en la autorregulación emocional.

Enseñemos a relajarse, a meditar, a alcanzar calma mental, con respiración correcta, con música.

Propiciemos un contacto próximo y continuado con la naturaleza, para sentirse parte de la misma, para disfrutarla, para respetarla.

Mostremos la consciencia corporal y cómo comunicarse gestualmente de forma correcta.

Enseñemos a autorregularse (pensar antes de actuar), a calmarse, a serenarse (pasear, utilización de la técnica de «tiempo fuera»).

Las emociones son universales y atemporales, creemos con los niños un diccionario, para que expresen con palabras cómo se sienten y cómo creen que se siente quien tienen a su lado.

Es fundamental enseñar a mantener una conversación positiva con uno mismo, exponer oralmente con un rico vocabulario, leer correctamente, escribir bien.

Fomentemos el debate apoyado en argumentaciones. Juguemos a intercambiar papeles. Trabajemos la subjetividad, los distintos puntos de vista.

Eduquemos no solo en la razón, sino en emociones y sentimientos, aprovechemos las «neuronas espejo» en la interrelación. Expliquemos cómo producir oxitocina (la hormona que causa el bienestar) desde el cariño, el amor.

Potenciamos el sentido del humor, transmitamos el valor de la ternura. Dotemos de consciencia emocional.

Desarrollemos habilidades artísticas como la música. Fomentemos la espiritualidad y el sentimiento de trascendencia.

Mostremos que a la vida no se le puede pedir más de lo que puede dar.

Hagámonos entender: lo esencial en la vida es el tú. La búsqueda incansable de felicidad es garantía de perderla, el bien-estar es compartido.

Enseñemos a los niños a anticipar, expliquemos que la vida abofetea, indiquemos que habrá amarguras, reseñemos que sufrirán decepciones, deslealtades.

Promovamos el autocontrol, hemos de ser dueños de nuestros pensamientos, afrontar y asumir sentimientos y emociones.

Tratemos temas morales, neguemos la relatividad moral, hay actos que están bien y otros que están mal.

Mostremos que se es mucho más libre de lo que se dice, que hay que asumir responsabilidades.

Enseñemos a los niños a romper relaciones sin ira, sin reconvertir el amor en odio, podemos, y en ocasiones debemos, olvidar.

Los niños, que vivirán más de cien años, han de aprender a vivir en el conflicto, en la duda, desarrollar tolerancia a la ambigüedad, relativizar el significado que damos a la realidad.

Sí, siguiendo a Piaget y Kohlberg, hemos de educar en el desarrollo moral. Combatir el sexismo, racismo y los estereotipos hacia los que tienen necesidades

especiales.

Luchemos por erradicar la exclusión. Hoy constatamos que los niños con necesidades educativas especiales tienen más riesgo de ser víctimas de acoso escolar, y que los niños que contrarían el estereotipo sexista tradicional incrementan el riesgo de sufrir violencia, siendo frecuentemente ridiculizados.

Hay que acabar con la impunidad, que, obviamente, genera más violencia, e imponer disciplina para enseñar a respetar ciertos límites. Recordemos que la sanción es parte de la educación.

Esta sociedad genera dificultad para comprender lo que sucede, hay ausencia de certezas absolutas y una exposición continuada a la violencia con el riesgo de habituación y banalización.

La revolución tecnológica expone a los niños a todo tipo de violencia e incluso son utilizados de vez en cuando en su representación. Las noticias se interesan más por el perfil del agresor que por las consecuencias de las víctimas. Añádase que hoy ser joven genera incertidumbre sobre la propia identidad y falta de orientación hacia el futuro.

Enseñemos a los niños a encontrar soluciones, a romper con la herencia intergeneracional de sexismo y violencia, con la conspiración del silencio. A utilizar los medios de comunicación en la prevención de la violencia.

Niños y jóvenes han de preocuparse y ocuparse por quien está fuera del círculo de relación próximo. Deben marcarse expectativas éticas y cumplir compromisos. Afrontar conflictos.

Es desde el «mi» hacia los otros que habrá de alcanzarse la superación individual, no necesariamente competición, sino cooperación. Entender el autoconocimiento en compañía y compromiso con los otros. Alejarse de las autorreferencias. Aprender de aciertos y errores. Saber priorizar y relativizar. Fortalecer la asertividad. Saber decir no. Todo esto es educar correctamente, o lo que es igual, vacunar contra las violencias y otras conductas dañinas.

Continuamos enseñando a despedirse de seres queridos, a alejarse de personas tóxicas, negativas, de malas influencias. A evitar los pensamientos destructivos y asumir las consecuencias de lo hecho y lo que se deja sin hacer.

Sabedores de que la falta de amigos incrementa significativamente el riesgo de sufrir victimización, bueno será conocer a los amigos del hijo, y propiciarle distintos grupos mediante su inclusión en actividades sanas y que le gusten (artes, deportes...).

Seamos conscientes de que la autoridad tradicional, utilizada como mecanismo de control que conlleva obediencia individual, se ha diluido. Es por ello que en entornos como la escuela, los niños deben participar en la elaboración de las leyes que han de reglamentar la disciplina, proponer las sanciones a quienes las incumplan y participar en el órgano de decisión y ejecución de las medidas. Es así como aprenden a responsabilizarse individual y grupalmente.

Educar emocionalmente es prevenir cuando todavía no hay disfunción, desarrollar las competencias emocionales aumenta el bien-estar personal y social.

A partir de unos principios éticos y valores claros, buscamos desde unas expectativas realistas sobre sí mismo desarrollar la habilidad no solo de automotivarse, sino de autoeducarse durante todo el ciclo vital.

Fomentemos el gusto por aprender, mejorar, compartir.

Desarrollemos las competencias personales y sociales para canalizar la agresividad a través de la respuesta verbal, facilitemos estrategias de comunicación asertiva.

Incluimos en estas vacunas emocionales hacer uso de un vocabulario específico e insistir en el respeto a los sentimientos y emociones de los demás.

Precisamos de un intenso entrenamiento en habilidades y competencias que se lleve a efecto en el hogar, en la escuela, actividades de ocio e interacción, que se propague en la red, en los medios de comunicación.

Enseñemos a clarificar los conflictos para resolverlos, hagamos ver el beneficio mutuo de la solución que se adopte.

Fortalezcamos la autoconfianza y autoeficacia, las actitudes prosociales.

En educación emocional trabajaremos individualmente y en grupo, con una metodología evidentemente práctica que va desde la autorreflexión a la dinámica de grupos, desde la relajación al trabajo en grupo productivo, desde el juego a la introspección.

Las competencias para la vida, para celebrarla y compartirla nacen de uno mismo, de su actitud positiva, de su voluntad y persistencia, del autodomínio, del acierto en las elecciones.

Nuestros hijos, sobrinos, nietos, alumnos serán inducidos al consumo de drogas, al abuso de la prostitución, a la corrupción económica. Formemos en la capacidad para retrasar gratificaciones, demos ejemplo de valores y virtudes, de integridad, honor, dignidad.

La existencia hay que llenarla de contenido, el ser humano no admite el vacío, la ausencia de proyecto, de compromiso. Buscamos dotarnos de una razón vital, espiritual, cultural. Deseamos trascender a lo corporal, a lo cronológico.

Dotemos a nuestros niños de ese alimento esencial, que conforma el sentimiento de especie, de humanidad.

Educamos los padres, los abuelos, los profesores, la red social, el entorno, e interactuamos con la herencia, para proteger y ahondar en la justicia social, en los derechos humanos.

Vivir es un dilema constante (cuando se está en un lugar, no se está en otro), un conflicto con los seres queridos, vecinos, compañeros y, a veces, hasta con los desconocidos y con uno mismo.

Educar, vacunar, para no responder violenta, despreciativa y humillantemente es un precioso legado de esperanza en el mañana.

Eduquemos para apreciar y preservar la belleza, para investigar, para mirar a las estrellas, para sentirnos orgullosos de nuestra humildad, vulnerabilidad. Para comprender que no soy, somos.

• • •

Llegados aquí, le invito a volver a leer el apartado «Vacunas» y a remarcar las que estime esenciales.

A continuación, se acompaña una hoja en blanco, para que pueda escribir el listado de vacunas esenciales.

LISTADO DE VACUNAS ESENCIALES

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.

REFLEXIONES PERSONALES

Por fallas en las pautas educativas, por trastornos neurocognitivos, por síndromes y enfermedades, por situaciones adversas, traumáticas, por influencias nocivas, por no haberse administrado en tiempo y forma las VACUNAS...

... podemos encontrarnos con *niños y adolescentes en riesgo*.

PENSAMIENTOS QUE HAN DE ALERTAR A LOS ADULTOS

*Es posible que tú creas que has comprendido
lo que tú piensas que he dicho,
pero no estoy seguro de que captes
que lo que has oído
no es lo que quería decir.*

JAVIER URRA

Hay determinadas actitudes, ideas, expresiones o pensamientos, sentimientos, conductas... que pueden poner sobre aviso a los adultos de que a sus hijos les sucede algo y que, como factores de riesgo, pueden hacer que se enciendan las alarmas.

1. Ideas inusitadas, extrañas, impropias.
2. Pensamientos tanáticos, de muerte.
3. Rumiaciones, obsesiones compulsivas.
4. Terminología soez referida a temas sexuales.
5. Posicionamiento negativo respecto a las intenciones ajenas.
6. Pensamientos de dependencia respecto a todos y cada uno.
7. Ideas fanáticas, sectarias.

8. Utilización del otro para beneficio propio.
9. Mentira, insidia, calumnia como herramientas válidas.
10. Resistencia a ser conocido. No se sabe lo que piensa.
11. Pensamientos inducidos por un tercero (conocido, o en la red).
12. Sensación de ser un apestado social.
13. Desprecio al distinto. Racismo.
14. Hostilidad. «La ternura y la sensibilidad debilitan».
15. Obcecación. «Reconciliarse es dar el brazo a torcer».
16. Desprecio al resto de seres humanos.
17. Distorsiones cognitivas donde se acaba culpando a las víctimas.
18. Deseo (escrito, leído, consultado) de saber qué se siente al matar.
19. Confusión de fantasía con realidad.
20. Utilización constante de una falsa sinceridad para zaherir.
21. Posicionamiento desafiante, negativista, continuado.
22. Pensamiento supersticioso.
23. Susplicacia.
24. Creencias irracionales, paranormales. Pensamiento esotérico.
25. Delirios (por ejemplo, estar infestado por insectos).
26. Alucinaciones (visuales, auditivas).
27. Trastorno obsesivo-compulsivo (pensamientos, impulsos o imágenes recurrentes, intrusas, no deseadas y que causan malestar).
28. Personalidad antisocial.
29. Disminución de la capacidad para pensar o para tomar decisiones.
30. Pensamientos de muerte recurrentes (no solo miedo a morir).
31. Ideas suicidas reiteradas, intento de suicidio o plan específico para llevarlo a efecto.
32. Fracaso para planear con antelación.
33. Racionalización y justificación de hechos graves.
34. Sugestionabilidad e influenciabilidad en exceso.
35. Ideas paranoides transitorias.
36. Habla estereotipada.
37. Patrones de pensamiento rígidos.
38. Trastorno del aprendizaje como lectura de palabras imprecisa, dificultad para comprender el significado de lo que lee, dificultades ortográficas, dificultades con la expresión escrita, dificultades para dominar el sentido numérico, o con el razonamiento matemático.
39. Delirio alcohólico.
40. Desafío a las figuras de autoridad, discusiones con los adultos.
41. Enfado y resentimiento.

42. Uso de armas para provocar daños (cuchillos, botella rota, navaja tipo mariposa, nudillos, puño americano).
43. Trastorno de identidad disociativo, despersonalización, discontinuidad importante del sentido del yo y del sentido de entidad, acompañados de alteraciones en el comportamiento, afecto, conocimiento, memoria o percepción (no confundir con la presencia de amigos imaginarios u otros juegos de fantasía).
44. Síndrome confusional por intoxicación por sustancias, alteración de la atención, la conciencia y cognitiva (déficit de memoria, de orientación, de lenguaje, de la capacidad visoespacial o de la percepción).
45. Travestismo, fantasías, deseos irrefrenables o comportamientos que causan malestar.
46. «Ausencias» mentales continuadas y prolongadas.

SENTIMIENTOS QUE HAN DE ALERTAR A LOS ADULTOS

1. Sentimiento de pérdida, de abandono.
2. Desvinculación afectiva.
3. Percepción de ser perseguido, amenazado.
4. Sentimiento de estar poseído.
5. Rencor y venganza.
6. Humillación crónica. Hipersusceptibilidad.
7. Insensibilidad.
8. Incomprensión generalizada.
9. Minusvaloración extrema.
10. Ausencia de compasión.
11. Incapacidad para perdonar y/o perdonarse y/o dejarse perdonar.
12. Ambigüedad respecto a la orientación sexual.
13. Sentimiento de no ser querido por nadie.
14. Creencia de ser constantemente rechazado.
15. Afirmación de no sentir emociones. Expresión plana.
16. Celos patológicos (obsesivos).
17. Vacío. Angustia existencial.
18. Sentimientos de exclusión social, de desclasamiento.
19. Rumiación de odio, colgar en la red expresiones de náusea existencial y amenazas del tipo: «Algún día, el mundo sabrá de mí».
20. Búsqueda de un grupo como padre-grupo, sectario, banda violenta, machista, territorial y tratar al resto de integrantes como «hermanos».

21. Ansiedad extrema.
22. Miedos incapacitantes (fobias).
23. Búsqueda de aislamiento.
24. Hipersensibilidad ante cualquier mirada crítica, que se vive con hostilidad.
25. Cambios bruscos de humor, sin causa aparente.
26. Ansiedad generalizada (preocupación excesiva, anticipación aprensiva, tensión muscular, sueño inquieto, fatiga, irritabilidad).
27. Apego reactivo (trastorno caracterizado por comportamiento emocionalmente retraído hacia los cuidadores adultos. El niño no busca consuelo).
28. Alteración emocional persistente, reacción social mínima en relación a los demás, afecto positivo limitado.
29. Depresión mayor (en niños y adolescentes, el estado de ánimo puede ser irritable), se siente triste, vacío, sin esperanza, lloroso.
30. Sentimiento de inutilidad.
31. Culpabilidad excesiva e inapropiada (no simplemente autorreproche).
32. Fatiga crónica o pérdida de energía.
33. Trastorno por estrés postraumático (recuerdos, sueños angustiosos, reacciones disociadas por escenas retrospectivas, reacciones fisiológicas intensas, evitación, estado emocional negativo persistente).
34. Pérdida de la calma con facilidad, irritabilidad.
35. Actitud desafiante, molesta deliberadamente.
36. Inculpación a los demás por sus comportamientos y errores.
37. Ausencia de remordimiento.
38. Búsqueda patológica de atención, emotividad excesiva.
39. Sensación crónica de vacío.
40. Necesidad excesiva de admiración.
41. Envidia.
42. Indisposición a reconocer e identificarse con los sentimientos y necesidades de los demás (ausencia de empatía).
43. Apego por objetos inusuales.
44. Angustia frente a pequeños cambios.
45. Trastorno del lenguaje, limitaciones funcionales en la comunicación.
46. Tartamudeo (bloqueo audible o silencioso, palabras fragmentadas, repetición de sonidos y sílabas).
47. Alivio al robar algo que no es necesario para el uso personal, ni tiene un alto valor económico, ni se explica por un trastorno de la personalidad antisocial. Cleptomanía.
48. Estado de ánimo depresivo continuado (distimia), con sentimiento de desesperanza, falta de concentración, baja autoestima, fatiga, insomnio o hipersomnia, poco apetito o sobrealimentación.

49. Ataques de pánico.
50. Miedo o ansiedad a espacios abiertos (agorafobia).
51. Miedo o ansiedad intensa por un objeto o situación específica (por ejemplo, una inyección...).

CONDUCTAS QUE HAN DE ALERTAR A LOS ADULTOS

1. Agresiones reiteradas a compañeros, amigos o familiares.
2. Violencia ejercida contra los animales.
3. Autolesiones.
4. Puesta en riesgo conscientemente.
5. Incapacidad para relacionarse con niños de su edad.
6. Despotismo.
7. Tristeza permanente.
8. Machismo.
9. Inculpación al otro de lo que ha hecho él.
10. Conductas adictivas (drogas, juego, tecnológicas).
11. Provocación de siniestros (inundaciones...).
12. Fugas del hogar.
13. Amistades peligrosas.
14. Consumos de riesgo (alcohol).
15. Chantajes (con la alimentación).
16. Extorsión, amenazas, acoso.
17. Desencadenamiento constante de cismas, conflictos, peleas.
18. Verbalizaciones amenazantes.
19. Quejas empedernidas.
20. Mentiras descaradas y habituales.
21. Agresiones o abusos sexuales.
22. Búsqueda de contactos para agruparse en símbolos de anticristo, cruz invertida, asaltos a cementerios.
23. Escritura de anónimos amenazantes.
24. Robos.
25. Apología o proselitismo del mal, como dañar, torturar, matar.
26. Falsificaciones de notas del colegio, firmas en recetas médicas.
27. Interés por las armas de fuego, ballestas, catanas, desde la ocultación.
28. Insomnio crónico.
29. Sueño excesivo (hipersomnia).
30. Trastornos del sueño, como sonambulismo o pesadillas.

31. Hipersexualidad impropia de la edad.
32. Conductas marcadamente antisociales, como forma de ser y estar.
33. Trastornos relacionados con abuso de alcohol, alucinógenos, inhalantes, opiáceos, sedantes, hipnóticos, ansiolíticos, estimulantes.
34. Incapacidad de afrontamiento ante adversidades.
35. Arrancarse el cabello (tricotilomanía).
36. Dañarse la piel (excoriación).
37. Problemas con la justicia.
38. Exhibicionismo (sexualmente excitado por exposición de los genitales a niños prepúberes).
39. Conductas reiteradamente destructivas (muñecas de la hermana, etc.).
40. Emisión de orina o excreción de heces con más de 5 años.
41. Evitación de ingesta de alimentos o atracones y comportamientos compensatorios inapropiados (purgas, vómitos, uso de laxantes, diuréticos).
42. Hiperactividad (no propia de la edad).
43. Incapacidad para fijar la atención (también ante lo que le gusta).
44. Mutismo selectivo (fracaso constante del hablar en situaciones específicas, por ejemplo, en la escuela).
45. Atracción por el fuego, incluso excitación afectiva al provocar incendios sin otro objetivo, o piromanía.
46. Trastorno de conversión (movimientos anómalos, parálisis, anestesia o pérdida sensitiva, convulsiones).
47. Ausencias nocturnas del hogar sin avisar y sin permiso.
48. Faltas en la escuela.
49. Tics o vocalización o movimiento súbito, rápido, recurrente.
50. Relación social desinhibida (disposición a irse con un adulto extraño).
51. Incumplimiento de las normas sociales.
52. Engaño o estafa.
53. Peleas físicas repetidas.
54. Desatención imprudente de la seguridad propia o de los demás.
55. Irresponsabilidad constante.
56. Autodramatización y teatralidad.
57. Conductas de autolesión.
58. Arrogancia.
59. Explotación de las relaciones interpersonales (aprovecharse de los demás).
60. Movimientos repetitivos.
61. Alineación de los juguetes, colocación de objetos de forma estereotipada.
62. Rutinas y patrones ritualizados (del comportamiento verbal o gestual).
63. Olfateo o palpación excesiva de objetos.
64. Fascinación visual por el cambio de luces.

65. Interrupciones o intervenciones frecuentes (en conversaciones, juegos o actividades).
66. Impaciencia a la hora de esperar su turno o responder antes de que se haya concluido una pregunta.
67. Incapacidad para estarse quieto durante un tiempo prolongado (restaurantes, etc.).
68. Carreras o escaladas en situaciones inapropiadas.
69. Imposibilidad para jugar o entretenerse en actividades recreativas.
70. Retorcerse en el asiento, jugar con las manos o los pies. Levantarse cuando se espera que permanezca sentado (por ejemplo, en la clase).
71. Terrores nocturnos (episodios recurrentes de despertar con pánico).
72. Hipotonía general sin desencadenante emocional.
73. Necesidad irrefrenable de dormir (narcolepsia).
74. Síndrome de las piernas inquietas (sensaciones incómodas, que conlleva la necesidad urgente de mover las piernas).
75. Trastorno de insomnio, dificultad para iniciar o mantener el sueño, causa malestar y afecta al comportamiento y al ámbito educativo.
76. Actitudes molestas o fastidiosas deliberadas.
77. Amenazas e intimidaciones.
78. Crueldad (con mendigos, ancianos, discapacitados).
79. Destrucción de la propiedad.
80. Violaciones.
81. Invasión de hogares, automóviles...
82. Fomento de peleas.
83. Trastorno explosivo intermitente (agresión verbal, acceso de cólera grave, arrebatos recurrentes desproporcionados).
84. Consumo frecuente de alcohol, tolerancia, abstinencia o intoxicación.
85. Consumo frecuente de cannabis, tolerancia, abstinencia o intoxicación.
86. Déficit de actividades motoras, torpeza, chocar con objetos, imprecisión en el uso de tijeras, cubiertos, etc. (trastorno del desarrollo de la coordinación).
87. Movimientos estereotipados, comportamiento motor repetitivo sin objetivo (golpearse la cabeza, morderse, agitar las manos, mecer el cuerpo...).
88. Consumo de inhalantes, por ejemplo, disolventes, provoca deterioro y malestar clínico.
89. Escatología telefónica (llamadas obscenas).

ANTÍDOTOS

1. Apaciguar los instintos (el lobo que amamantó a un bebé). No estamos necesariamente determinados a ser de una manera.
2. Elogiar las conductas adecuadas y las que supongan reducción de la conflictividad. Evitar la crítica a la persona. Dar posibilidad de restauración o reposición por la conducta inadecuada.
3. Concluir que somos dueños de los sentimientos, como elaboración de las emociones.
4. Enseñar a ser resolutivo, «no marear la perdiz». Entender que hablar está bien, pero que hay que hacer.
5. Asumir que tenemos fecha de caducidad, pero que no sabemos cuál es.
6. Adherirse al grupo positivo.
7. Responsabilizarse de forma individual.
8. Adoptar perspectivas, capacidad para ponerse en el lugar del otro.
9. Romper la asociación entre violencia y poder.
10. Favorecer los cambios cognitivos, desterrando los pensamientos irreconciliables.
11. Modificar comportamientos. Enseñar habilidades para resolver conflictos sin recurrir a la violencia.
12. Tener en cuenta que cuando se escucha «enloqueció» (trastorno mental transitorio), generalmente no es verdad, hizo lo que quiso hacer.
13. Regular la conciencia y autonomía emocional y la competencia social.
14. Efectuar una reestructuración cognitiva.
15. Realizar un cambio de atribución causal.
16. Favorecer la razón dialógica.
17. Fomentar las emociones interculturales.
18. Subrayar el saber como información; comprometerse en el ser, el estar y el hacer. Disfrutar del convivir.
19. Erradicar las creencias irracionales.
20. Regular la conducta a través de los pensamientos racionales.
21. Profundizar en la equidad y la justicia.
22. Debatir dilemas éticos que les resulten próximos.
23. Participar en una ONG en cuanto la edad lo permita.
24. Colaborar en obras de caridad o justicia social. Dar una cantidad de la asignación económica que tienen.
25. Conocer las zonas pobres de la ciudad.
26. Ir a centros de educación especial para ayudar.
27. Practicar deportes.
28. Ir a campamentos.
29. Traer las zapatillas a la madre, un día que llega «reventada», para ser consciente de las infinitas ocasiones en que se le ha cuidado a él.

30. Ir a ver a la abuela con Alzheimer e incontinencia urinaria.
31. Practicar la amabilidad.
32. Visitar un hospital infantil.
33. Favorecer cambios cognitivos, emocionales y conductuales a través de la disciplina.
34. Conseguir la no reincidencia por medio de la sanción, para no volver a ser sancionado, pero sobre todo para que el violento se arrepienta de lo hecho, se ponga en el lugar de la víctima, entienda lo destructiva que es la conducta violenta y aprenda formas alternativas y constructivas de afrontar situaciones similares.
35. Reinterpretar el mundo. Los otros no son enemigos potenciales, sino seres humanos que, como nosotros, no han elegido nacer, que ríen y lloran por temas similares y que sufren también incomprensiones e injusticias.
36. Entender que a la vida se le puede pedir lo que la vida puede dar, no más. Que es un dilema perpetuo, una incomprensión que nos acompaña, una duda crónica, un anticipar una terrible despedida. Un péndulo que pasa ininterrumpidamente del bien-estar al dolor y el sufrimiento. Un cúmulo de posibilidades y de fracasos, heridas emocionales, desmayos afectivos.
37. Anteponer el optimismo como actitud, el esfuerzo por compartir lo mejor de uno mismo. Asentarse en una esperanza que exige ser conquistada. Rehuir el atontado buenismo, el creer en el mundo Disney. Afrontar con valentía, que exige conocer limitaciones, sombras, inseguridades. Desde la humildad, sentirse orgulloso de una conducta ética, honorable, digna.
38. Enseñar la difícil realidad de mantenerse en calma ante una provocación; consigamos que la vulnerabilidad no sea tan evidente, que no se actúe desde la acción-reacción. Precisamos una reevaluación cognitiva, identificar los indicios de tensión (respiración agitada, sudoración, palpitaciones cardiacas). Un manejo emocional ante la posible irrupción de la ira y consecuente pérdida de control, mediante la activación de conductas alternativas, como el manejo de pensamientos desbocados, utilizando el denominado «tiempo fuera» (irse para calmarse).
39. Impedir que los comportamientos agresivos resulten gratuitos.
40. Matricularse en actividades que hacen liberar energía, al tiempo que se aprende autodominio, como las artes marciales.
41. Emplear técnicas narrativas.
42. Reforzar la contención de conflictos. Mejorar el autocontrol.
43. Hacer recomendaciones.
44. Participar en grupos de discusión y *role-playing*.
45. Potenciar las intervenciones cognitivo-conductuales en la infancia y la adolescencia que resultan eficaces generalmente.

46. Practicar el control de la ira.
47. Entrenar en asertividad.
48. Usar la terapia racional-emotiva.
49. Instruir en solución de problemas. Mejorar las habilidades.
50. Ejercitar la interacción padres-hijos.
51. Aplicar la técnica de inversión de roles.
52. Practicar la reestructuración cognitiva.
53. Recurrir a la deconstrucción de pensamientos nocivos.
54. Acudir a la psicoeducación.
55. Hacer uso del *feedback* y el modelado.
56. Instaurar protocolos de prevención de recaídas.
57. Fortalecer la nueva identidad.
58. Incluir técnicas motivacionales aplicadas tanto a padres como a hijos.
59. Verificar medidas de satisfacción tanto de los pacientes como de los terapeutas.
60. Fomentar la motivación al cambio.
61. Modificar los pensamientos, sentimientos y creencias que justifican la violencia.
62. Mejorar la respuesta empática.
63. Perfeccionar el manejo emocional.
64. Enseñar a gestionar los conflictos.
65. Aprender a resolver los problemas.
66. Mejorar las habilidades de comunicación.
67. Desarrollar conductas alternativas a la violencia.
68. Realizar habilidades adaptativas de autocontrol.
69. Utilizar la inversión de roles.
70. Aumentar el manejo de contingencias de padres, tutores, profesores, mediante técnicas operantes.
71. Fortalecer las estrategias trabajadas.
72. Propiciar modelos éticos.
73. Forjar el sentido de responsabilidad.
74. Motivar y valorar el esfuerzo.
75. Exponer límites y mantenerse en ellos.
76. Fomentar la compasión con las personas, los animales.
77. Inducir a responsabilizarse de acciones globales, como el cambio climático.
78. Enseñar a debatir, argumentar, discutir.
79. Mostrar el gusto por la calma, la serenidad, el sosiego.
80. Aprender a reírse de muchas situaciones, y de uno mismo.
81. Transmitir la importancia de priorizar, de relativizar.

82. Hacer comprender que cabe romper con una persona, pero no violentarla. Asumir la grave frustración, la hiel de la impotencia, pero sufriendo, abandonar y rebrotar sin rencor, sin odio, sin mirar atrás.
83. Invitar a autogobernarse, autodominarse, en todo lugar y ocasión, visualizando los tórridos y apasionados momentos, anticipando qué hacer en tan difíciles ocasiones, qué decir, adónde mirar, qué contestar, adónde ir. Prever.
84. Romper con amigos o colegas impresentables, aquellos con los que los problemas se multiplican.
85. Evitar en lo posible el consumo de alcohol, de cannabis, de otras drogas, y no solo el abuso. Transmitamos el gusto por ser sano, deportista, artista, por crecer como ser humano, por reconocer las propias limitaciones, por no buscar subterfugios, por entender que no cabe el escapismo, por mostrarse como se es, por esforzarse en ser mejor.
86. Dar ejemplo positivo por parte de los adultos de conductas solidarias, éticas, comprometidas. Hemos de poseer *auctoritas*. De conducirnos cívicamente, acatando las normas, asumiendo el fallo o resolución de la justicia, resolviendo los conflictos desde el razonamiento, el diálogo, la búsqueda de acuerdos.
87. Leer poesía, escuchar música clásica, ir a pinacotecas y bibliotecas con respeto, casi devoción, serenar el alma son antídotos. Como lo es pasear en silencio en contacto con la naturaleza o invitar al diálogo filosofando, profundizando, elevando el espíritu.
88. Mirar las estrellas, quedar absorto ante el discurrir del agua o el crepitar de la leña en un fuego hipnótico son antídotos. Como madrugar para ver amanecer o rezar u orar a Dios, al Creador, al firmamento, al cosmos, a lo inalcanzable, a lo inabarcable, a lo impensable pero sentido.
89. Interrogar sobre la siguiente afirmación: «Uno no es lo que quiere, sino lo que puede ser».
90. Revisar el contenido de estas dos aseveraciones: «Sin ti es inútil vivir, como inútil será el quererte olvidar».
91. Insistir en que es incongruente y peligroso el sentimiento de posesión del otro. Que la vida no es justa. Que no existe la verdad absoluta, incuestionable. Que somos radicalmente subjetivos.
92. Reforzar la importancia de la sensibilidad, del gusto por la belleza (de la mano de la naturaleza y del ser humano). Gustemos del perdón y de la compasión.
93. Valorar lo humilde, lo sencillo, lo bien hecho.
94. Buscar entender la razón de una vida, el contenido del que debe adornarse.
95. Hablar del otro, de los otros, de sus problemas, preocupaciones, afanes, disgustos, esperanzas, desgracias. Del otro.

96. Insistir en el autodomínio, en el autogobierno, en reconducirnos, en autolimitarnos, autocontrolarnos, entender que somos libres en tanto que responsables.
97. Erradicar la ira, la cólera, el exabrupto, la incontinencia verbal, gestual, conductual.
98. Seguir enriqueciendo el lenguaje, también el emocional, para captar y expresar sentimientos con certeras palabras.
99. Manejarse en la duda, en la incertidumbre, preveamos que habremos de ser adaptables, que hemos de fluir, que el mundo no gira según nuestro designio.
100. No ratificarse en todo momento en nuestro continuo monólogo interior, entendamos que el que nos critica, el que se opone a nosotros lo hace desde sus creencias, a veces conveniencias, pero que el reto es no entrar en una batalla buscando perjudicar.
101. No cortocircuitar el pensamiento con ideas tóxicas, negativas, rencorosas, donde se busca cómo dañar. Aprendamos a con-vivir, también con nosotros mismos, desde la psicohigiene, la limpieza de la mente.
102. Prescindir de los enemigos, no les demos invitación a nuestra existencia.
103. Cuidarse, en nuestros hábitos saludables, de consumos, de utilización del tiempo de ocio, en la práctica del deporte, en cultivarnos culturalmente, artísticamente.
104. Regular las emociones.
105. Desarrollar el pensamiento.
106. Generar nuevos repertorios de conducta prosocial.
107. Entrenar en el afrontamiento, en la solución cognitiva de problemas interpersonales.
108. Mejorar el pensamiento y sentimiento desde intervenciones psicoeducativas.
109. Emprender un desarrollo moral (basar estas técnicas en lo enseñado por Piaget y Kohlberg).
110. Realizar consideraciones morales altruistas y autoinducidas.
111. Buscar instrumentos de predicción de riesgo.
112. Efectuar autoevaluación y autorrefuerzo.
113. Reorientar el pensamiento.
114. Ejercer el autocontrol de la activación emocional.
115. Desarrollar la empatía con las víctimas.
116. Trabajar sobre distorsiones cognitivas.
117. Materializar una desensibilización sistémica.
118. Relajarse.
119. Modelar comportamientos no violentos.
120. Reforzar respuestas no violentas.
121. Entrenarse en comunicación.

122. Realizar una reestructuración cognitiva de creencias sexistas.
123. Eliminar pensamientos justificadores de violencia.
124. Prevenir recaídas.
125. Aceptar la propia responsabilidad.
126. Tener empatía.
127. Expresar las emociones.
128. Trabajar con creencias erróneas.
129. Controlar las emociones.
130. Desarrollar habilidades interactivas.

ANEXOS

I

ACTUALIZACIONES DE LOS DERECHOS Y RESPONSABILIDADES DE LOS MENORES. RESPUESTAS A DISTINTAS PREGUNTAS

Son muchas las preguntas relacionadas con la legislación que los padres o educadores pueden hacerse a la hora de abordar diferentes problemáticas con respecto a los niños o adolescentes. Hemos seleccionado aquellas que nos han parecido más relevantes.

Edad mínima para contraer matrimonio

Artículo 46 del Código Civil.

No pueden contraer matrimonio:

1º Los menores de edad no emancipados.

2º Los que estén ligados con vínculo matrimonial.

Artículo 48.

El ministro de Justicia puede dispensar, a instancia de parte, el impedimento de muerte dolosa del cónyuge anterior.

El juez de primera instancia podrá dispensar, con justa causa y a instancia de parte, los impedimentos del grado tercero entre colaterales *y de edad a partir de los 14 años*. En los expedientes de dispensa de edad deberán ser oídos el menor y sus padres o guardadores.

La dispensa ulterior convalida, desde su celebración, el matrimonio cuya nulidad no haya sido instada judicialmente por alguna de las partes.

Mediante la *Ley 15/2015, de 2 de julio, de la Jurisdicción Voluntaria*, se ha dado una nueva redacción a dicho artículo 48, elevando el mínimo de edad para poder casarse y eliminando la posibilidad de que un juez autorice a hacerlo a aquellos que hayan cumplido los 14, como permitía la anterior versión.

El juez podrá dispensar, con justa causa y a instancia de parte, mediante resolución previa dictada en expediente de jurisdicción voluntaria, los impedimentos de muerte dolosa del cónyuge o persona con la que hubiera estado unida por análoga relación de afectividad a la conyugal y de parentesco de grado tercero entre

colaterales. La dispensa ulterior convalida, desde su celebración, el matrimonio cuya nulidad no haya sido instada judicialmente por alguna de las partes.

Edad mínima para poder mantener relaciones sexuales

El *Código Penal* aborda esta cuestión pero enunciándolo de una forma muy diferente. Castiga a quien mantenga relaciones sexuales con un menor de 16 años de edad.

Nueva redacción del artículo 183.1, modificado por el artículo único, 97 de la Ley Orgánica 1/2015, de 30 de marzo, por la que se modifica la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal.

El que realizare actos de carácter sexual con un menor de 16 años será castigado como responsable de abuso sexual a un menor con la pena de prisión de dos a seis años.

Edad mínima para beber alcohol o hacerse un tatuaje o un *piercing*

Estas cuestiones o supuestos de hecho tampoco están contemplados expresamente por el Código Civil. Por el momento, es la normativa propia de cada comunidad autónoma la que los regula. En el caso concreto de la Comunidad de Madrid, la *Ley 5/2002, de 27 de junio, sobre Drogodependencias y otros Trastornos Adictivos*, dispone en su artículo 30.1:

No se permitirá en el territorio de la Comunidad de Madrid la venta, despacho y suministro, gratuitos o no, por cualquier medio, de cualquier tipo de bebidas alcohólicas a menores de 18 años.

De igual manera que en el supuesto anterior, en cuanto la posibilidad de que un menor de edad se realice un tatuaje o un *piercing*, habrá que acudir a la normativa propia de cada comunidad autónoma. A título de ejemplo, también en la Comunidad de Madrid se han regulado estos aspectos mediante el *Decreto 35/2005, de 10 de marzo, del Consejo de Gobierno, por el que se regulan las prácticas de tatuaje, micropigmentación, perforación cutánea (piercing) u otras similares de adorno corporal*.

Dicho decreto establece en su artículo 12 lo siguiente:

Artículo 12. Menores e incapaces.

1. Las prácticas objeto de regulación en el presente decreto, únicamente podrán realizarse a menores e incapaces previa petición de estos, con consentimiento informado y con respeto a su dignidad. La información que deberá serles prestada será adecuada a sus posibilidades de comprensión.

2. El consentimiento informado de los menores no emancipados deberá prestarse por sus representantes legales.

3. El consentimiento informado de los incapaces deberá prestarse por ellos mismos o por sus representantes legales, atendiendo a la extensión y los límites que determine la sentencia de incapacitación.

Es decir, el consentimiento tiene que ser informado y debe ser prestado por los representantes legales del menor de edad (18 años), a no ser que se trate de un menor emancipado.

¿Se puede abortar a los 16 años sin consentimiento paterno?

Cabe llegar a tal conclusión analizando el artículo 9 de la *Ley 41/2002, de 14 de noviembre, básica reguladora de la autonomía del paciente y de derechos y obligaciones en materia de información y documentación clínica*.

Con anterioridad a la Ley Orgánica 2/2010, de 3 de marzo, de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo, existían tres supuestos que se regían por lo establecido con carácter general sobre la mayoría de edad: (1) la práctica de ensayos clínicos (2) las técnicas de reproducción humana asistida y (3) la interrupción voluntaria del embarazo.

Desde la entrada en vigor de la citada Ley Orgánica 2/2010, se han mantenido únicamente la práctica de ensayos clínicos y las técnicas de reproducción humana asistida como procedimientos que requieren, con carácter general, la mayoría de edad para poder prestar un consentimiento válido.

Artículo 13. Requisitos comunes. Texto original, publicado el 04/03/2010, en vigor a partir del 05/07/2010.

Son requisitos necesarios de la interrupción voluntaria del embarazo:

Primero. Que se practique por un médico especialista o bajo su dirección.

Segundo. Que se lleve a cabo en centro sanitario público o privado acreditado.

Tercero. Que se realice con el consentimiento expreso y por escrito de la mujer embarazada o, en su caso, del representante legal, de conformidad con lo establecido en la Ley 41/2002 básica reguladora de la autonomía del paciente y de derechos y obligaciones en materia de información y documentación clínica.

Podrá prescindirse del consentimiento expreso en el supuesto previsto en el artículo 9.2.b) de la referida ley.

Cuarto. En el caso de las mujeres de 16-17 años, el consentimiento para la interrupción voluntaria del embarazo les corresponde exclusivamente a ellas de acuerdo con el régimen general aplicable a las mujeres mayores de edad.

Al menos uno de los representantes legales, padre o madre, personas con patria potestad o tutores de las mujeres comprendidas en esas edades deberá ser informado de la decisión de la mujer.

Se prescindirá de esta información cuando la menor alegue fundadamente que esto le provocará un conflicto grave, manifestado en el peligro cierto de violencia intrafamiliar, amenazas, coacciones, malos tratos, o se produzca una situación de desarraigo o desamparo.

El apartado cuarto de este artículo 13 ha sido suprimido por el artículo 1 de la Ley Orgánica 11/2015, de 21 de septiembre.

Ley del menor maduro

La «ley del menor maduro» no existe.

La Constitución española ha fijado, en su artículo 12, la mayoría de edad de los españoles en los 18 años. El Código Civil aborda con carácter general la capacidad de obrar de las personas. Con carácter específico, diferentes normas han venido tratando diversos aspectos de dicha capacidad en función del ámbito de la vida de que se trate. Así, por ejemplo, las normas vistas anteriormente hacen referencia a la capacidad de prestar consentimiento válido para realizarse un tatuaje, para poder consumir bebidas alcohólicas o para contraer matrimonio.

En relación con el ámbito de la salud, remito igualmente al artículo 9 de la *Ley 41/2002, de 14 de noviembre, básica reguladora de la autonomía del paciente y de derechos y obligaciones en materia de información y documentación clínica*.

Edad en la que necesitan permiso paterno o de tutores para aparecer en los medios

Esta pregunta podría encontrar respuesta en dos normas: *la Ley Orgánica 1/1982, de 5 de mayo, sobre protección civil del derecho al honor, a la intimidad personal y familiar y a la propia imagen* y *la Ley Orgánica 1/1996, de 15 de enero, de protección jurídica del menor, de modificación del Código Civil y de la Ley de Enjuiciamiento Civil*.

La primera ley dispone en su artículo 3 lo siguiente:

Artículo 3.

1. El consentimiento de los menores e incapaces deberá presentarse por ellos mismos *si sus condiciones de madurez lo permiten, de acuerdo con la legislación civil*.

2. En los restantes casos, el consentimiento habrá de otorgarse mediante escrito por su representante legal, quien estará obligado a poner en conocimiento previo del Ministerio Fiscal el consentimiento proyectado. Si en el plazo de ocho días el Ministerio Fiscal se opusiere, resolverá el juez.

Por su parte, el artículo 4 de la segunda ley establece que:

Artículo 4. Derecho al honor, a la intimidad y a la propia imagen.

1. Los menores tienen derecho al honor, a la intimidad personal y familiar y a la propia imagen. Este derecho comprende también la inviolabilidad del domicilio familiar y de la correspondencia, así como del secreto de las comunicaciones.

2. La difusión de información o la utilización de imágenes o nombre de los menores en los medios de comunicación que puedan implicar una intromisión ilegítima en su intimidad, honra o reputación, o que sea contraria a sus intereses, determinará la intervención del Ministerio Fiscal, que instará de inmediato las medidas cautelares y de protección previstas en la ley y solicitará las indemnizaciones que correspondan por los perjuicios causados.

3. Se considera intromisión ilegítima en el derecho al honor, a la intimidad personal y familiar y a la propia imagen del menor, cualquier utilización de su imagen o su nombre en los medios de comunicación que pueda implicar menoscabo de su honra o reputación, o que sea contraria a sus intereses incluso si consta el consentimiento del menor o de sus representantes legales.

4. Sin perjuicio de las acciones de las que sean titulares los representantes legales del menor, corresponde en todo caso al Ministerio Fiscal su ejercicio, que podrá actuar de oficio o a instancia del propio menor o de cualquier persona interesada, física, jurídica o entidad pública.

5. Los padres o tutores y los poderes públicos respetarán estos derechos y los protegerán frente a posibles ataques de terceros.

Obligación de las comunidades autónomas para cumplir esta ley

Todas las personas están obligadas a cumplir las leyes anteriormente referidas, con independencia de la comunidad autónoma en la que se hallen o residan.

II

ENSEÑANZA ESENCIAL

Es esencial enseñar a pensar por uno mismo; para conseguirlo hay que elegir opciones que abran en el futuro un mayor número de opiniones.

Invitemos al debate de ideas, partiendo de las consensuadas y de altísimo valor expresadas en la declaración de los derechos humanos.

Precisamos una educación que provea a los futuros ciudadanos de capacidad reflexiva para que actúe libremente desde la ética social, basada en una ética del carácter que ampara la lealtad, la integridad, el valor, el esfuerzo, la honradez y la dignidad.

Pensemos a lo grande, hagámoslo a lo lejos, desde el sentido común, sinónimo de desterrar prejuicios; propiciemos el libre pensamiento arrinconando las ideologías.

Somos parte de una comunidad cívica que trasciende generaciones, formemos por tanto a quienes nos sucederán para que desde su libertad vivan su vida.

Sabemos que la educación es básicamente emocional y es la que vertebra la sociedad. Se puede enseñar a amar, a perdonar, pero también a odiar.

Abandonemos los prejuicios localistas, abrámonos al mundo, un mundo único, donde tiempo y espacio se reducen a un presente que se mira en el futuro, allí donde no hay cabida para sentirse excluyente o ningunear al individuo.

Constatamos que la personalidad de los líderes, los dirigentes, traza los bocetos de la historia, de un planeta que es blanco y azul, no hay espacios para banderas de exclusión, para el racismo siempre estúpido, basado en creencias infundadas que rezuman miedo.

Se dice que se aprende de los errores más que de los aciertos; es verdad para los depredadores, no para las presas. Todos los totalitarismos buscan eliminar la individualidad, la capacidad crítica y, sin embargo, nuestra verdad debe forjarse en la contradicción de las verdades de los otros.

Somos seres humanos. No soy, somos. Pero singulares; la imaginación, la creatividad de cada persona es como su huella dactilar.

Y dado que pensar es siempre individual, enseñemos a hacerlo por cuenta propia, a razonar, a desarrollar el pensamiento crítico, para comprender que todos estamos de acuerdo en que no siempre estamos de acuerdo.

Es la filosofía la que nos permite ganar perspectiva para dar un impulso hacia los ideales colectivos de la humanidad, pues la historia refleja que es un continuo de tender puentes y destruirlos.

No eduquemos en diferido, no cabe ser aséptico y equidistante entre el agresor y la víctima.

Los niños, los jóvenes, han de asumir responsabilidades, enfrentar dilemas, pero hemos de abrirles horizontes, instruirlos de forma poliédrica, mostrarles la cosmovisión, no adoctrinarlos, ni ponerlos a la cabeza de las manifestaciones, ni arengarlos y cubrirlos con enseñanzas diferenciadoras.

La psicología nos hace ver que lo extremo, lo absoluto, se aproxima a lo patológico, que cuando un nacionalista radical dice «nosotros» se refiere a un «yo» hipertrofiado, en oposición a los otros.

El mundo consternado ha comprobado reiteradamente que quienes cometen los hechos más terribles como el Holocausto tienen apariencia de normalidad y escuchaban sinfonías y besaban a sus hijos, y es que las ideologías extremas, la obediencia debida, la desresponsabilización llevan a distanciarse de sus propias conductas, a banalizarlas.

Nuestra especie, que es capaz de torturar, secuestrar, hará bien en no olvidar la ignominia, como acontece con los actos terroristas. Puede haber perdón si, y solo si la víctima o sus seres queridos y por propia iniciativa y voluntad deciden otorgarlo, y siempre ante sujetos indiscutiblemente arrepentidos, que reconocen públicamente el daño que han causado, que comprenden que también han destrozado su propia vida de forma irreparable, que muestran un sufrimiento ya y para siempre implacable.

Para que esta educación para el mañana fructifique, señalemos que existe lo moralmente inconcebible como que un ginecólogo viole a sus pacientes y socialmente inaceptable como que un expedierista y un exterrorista impartan clases.

III

PISTAS PARA ENTENDER EL MUNDO Y DISFRUTAR

Ubicarse personal y socialmente es un reto inexcusable e inaplazable. Si los adultos no lo consiguen, los niños lo sufren.

1. Los medios de comunicación son inocentes como los cuchillos; como el hielo, pueden llegar a quemar.
2. Los dos temas más habituales en las películas son la violencia y el sexo, válvulas de escape a nuestras emociones reprimidas.
3. El célebre poeta romano Juvenal recetó «pan y circo»; algunos programas de televisión y mensajes en la red le harían feliz.
4. Se debe partir de que la alegría brota de dentro, que debe ser un estado de ánimo, y que se ha de compartir.
5. Propugno que es bueno encontrarse con uno mismo.
6. Invito a leer un libro, escuchar música, ir al teatro o al cine.
7. Propongo pasear, disfrutar de la naturaleza, charlar con los familiares y los amigos, ayudar a quien lo necesita.
8. Es preciso pasar del pensamiento al sentimiento, porque el verdadero reto es gestionar correctamente los sentimientos.
9. Hay que constatar que la belleza, el bienestar, la felicidad se representan en el teatro de la mente.
10. Y dado que nos gusta sentir emociones, desarrollemos un adecuado *sistema inmunológico*, para disfrutar de lo mucho y bueno de los medios de comunicación, y de las nuevas tecnologías.
11. Necesitamos espacios vacíos, el vacío es enormemente creativo. Nuestra *psicohigiene* demanda descanso mental.
12. Hay que trascender, como le acontece geométricamente al cubo, que sobre un plano es un cuadrado, pero ciertamente es otra dimensión.
13. Conviene fortalecer nuestra psichistoria. Estamos saturados de información y faltos de conocimiento. Los pensamientos de hoy son el guion de mañana.
14. Ahí fuera hay un mundo por descubrir. No tengamos miedo o miedos. No «matemos el tiempo», no nos suicidemos por fascículos.
15. La esperanza es una obligación ética. Pasemos de la comunicación a la empatía.
16. No nos tomemos siempre en serio; carecer de humor es carecer de humildad y lucidez.
17. Seamos inteligentes: instalémonos un «limitador de deseos», y reduzcamos lo más complejo a lo más sencillo.

18. Apreciemos lo que tenemos y preservemos nuestra intimidad.
19. Procuremos menos normas y más ética.
20. Midamos la calidad de nuestra vida por lo que aportamos. La vida demanda entusiasmo.
21. Mujeres y hombres, niños y ancianos, como las piedras de una bóveda, se sostienen mutuamente.
22. Relativicemos: leamos periódicos atrasados.
23. Valoremos la importancia de la actitud, del carácter para afrontar la vida. Para donarla. Para vivirla.
24. Reinventémonos. Ningún gusano daría su consentimiento para una transformación que le permite convertirse en mariposa.
25. Retomemos el sentimiento del deber. Disciplinémonos. Posicionemos a niños y menos niños ante la realidad vital. Acompañemos a los enfermos en los hospitales. Estemos junto a quien, por su demencia senil, no nos reconoce, pero nos siente.
26. Miremos a las estrellas. Uno se convence de que la magia no puede explicar tanta maravilla.
27. Los medios de comunicación han de participar también de forma responsable en el debate sobre la vida, sus dilemas y el futuro, evitando contagiar el miedo desde los macabros sucesos o recrearse en lo más sórdido e instintivo. Han de ser una ventana desde donde se transmita lo mejor del ser humano, desde la lealtad, a lo bien hecho, desde el deporte y el arte, a los avances científicos, desde el respeto a la naturaleza, a la fantasía. Enriqueciendo el uso del lenguaje, nos acompañarán en la conquista de la vida.

IV

COMPETENCIAS NECESARIAS PARA ALCANZAR UNA CORRECTA SOCIALIZACIÓN

⇒ ILUSIÓN

Amar la vida, disfrutar junto a quien te rodea.

Buscar el equilibrio como placer.

Desear aprender, conocer.

Descubrir a los demás y seguir descubriéndose a sí mismo.

⇒ RECURSOS

Para sacar provecho de sus potenciales.

Para elegir amigos duraderos.

⇒ VIVENCIAS POSITIVAS

En el hogar familiar.

En la institución escolar.

Con el grupo de referencia (amigos).

En el ámbito pre y/o laboral (si lo ha tenido).

⇒ CAPACIDAD DE ANÁLISIS

Introspectivo.

Para valorar las perspectivas de los demás.

Anticipatoria de las consecuencias de sus actos.

Para evaluar la realidad.

⇒ EMPATÍA

Capacidad para ponerse en el lugar de otra persona, tanto desde el punto de vista cognitivo como afectivo.

⇒ AUTOESTIMA

Correcto autoconcepto.

Buena valoración personal.

Sentimiento de eficacia.

Capacidad autocrítica.

⇒ HABILIDADES INTERACTIVAS

Uso apropiado de los mediadores verbales.
Correcta comunicación no-verbal.
Ser asertivo (saber defender derechos o posiciones personales).
Poseer facilidad para expresar sus sentimientos, realizar cumplidos... mantener conversaciones.
Utilización apropiada del humor.

⇒ DESEABILIDAD SOCIAL

Crecimiento del altruismo.
Autoestima y autoeficacia social contrastada.
Comprensión y asunción de reglas, actitudes y conductas de los grupos sociales.

⇒ FLEXIBILIDAD COGNITIVA

Comprensión y elaboración de distintas soluciones ante situaciones sociales cambiantes y complejas.
Capacidad de autodiálogo.
Recursos para la solución de problemas interpersonales.
Asunción de la demora de la gratificación.

⇒ LOCUS DE CONTROL INTERNO

Confianza en sus propias fuerzas para cambiar los acontecimientos que les sucedan.

⇒ DESARROLLO MORAL

Valoración de la amistad.
Asunción de la responsabilidad.
Convicción de que «los valores guían las conductas».

⇒ CONCEPTUALIZACIÓN

Desarrollo de la capacidad de pensamiento abstracto.
Incitación a la reflexión como contrapeso a la acción («pararse a pensar»).

V

TALLER DEL PERDÓN Y EL OLVIDO. TEMAS PARA TRABAJAR Y DEBATIR

1. Sancho Panza: «Mi lengua va por delante de mi pensamiento».
¿Se retoma la confianza? ¿Queda resquemor?
2. ¿Qué sería del mundo sin el perdón?
Diferenciamos dolor y sufrimiento.
3. El debate interno: ¿qué determina el sí o el no, a «conceder» perdón?
4. ¿Se aprende de perdonar y ser perdonado?
5. ¿Por qué hay gente muy rencorosa si le es dañino? Ideas tóxicas recurrentes.
6. El pecado se ha diluido, ¿cambia en algo el tema del perdón?
7. ¿Es verdad que tras perdonar uno se siente mejor? O se encuentra «desnudo», «vacío», «tontamente ingenuo».
8. Perdonar, ¿reconcilia con uno mismo? ¿Podemos por el mismo hecho perdonar a una persona y no a otra?
9. Nunca, en ningún lugar y situación, es admisible la venganza?
10. ¿Cuál es el fin último de no dejarse perdonar?
11. De haber pedido o concedido perdón mucho antes, ¿qué hubiera cambiado en nuestra vida?
12. Desear no perdonar, ni olvidar (aceptando el daño), ¿debe respetarse? ¿Perdonar en nombre de otro?
13. Perdón a todo el mundo e histórico, ¿impostura?
14. Vivencias personales de los efectos benéficos del perdón. ¿Qué no se ha podido perdonar?
15. ¿Qué recordamos de la infancia, qué sabemos que no dejaremos de recordar?
16. Priorizar: ¿derecho a ser perdonado o derecho a no ser «re-victimizado» (por el recuerdo...)?
17. ¿Cuál es la causa profunda, verdadera, que nos conduce a cada uno a perdonar?
18. ¿Perdonan igual hombres y mujeres? ¿Jóvenes y mayores?
Sentimiento/s vivido/s, si al pedir perdón somos rechazados.
19. Pedir perdón, ¿cuánto antes mejor?
Derechos revisión memoria histórica versus «no remover».
20. ¿Cómo perdonar las decapitaciones públicas de los fanáticos del autodenominado Estado Islámico?
Hay quien niega el Holocausto o el riesgo del olvido.
21. El perdón genérico ¿diluye el perdón?
Hablemos de la intencionalidad de la ofensa (apreciación subjetiva). Y cuando te dicen: «Lo hice sin querer» (y cuando el que lo dice es uno mismo).
22. Poner la otra mejilla.
¿Son iguales todas las religiones?
El poder del odio.

23. ¿Cuántas relaciones hemos perdido por no pedir perdón?
La persona cambia, ¿todos cambian?
Una mala praxis quirúrgica y queda parapléjico. Elaboración.
24. La solicitud del perdón, por parte de familiares (padres, etc.).
Muscular la contrición. El sentimiento de culpabilidad.
25. El perdón mutuo (experiencias).
Mediación no es negación.
Reparación + servicio de la comunidad (experiencias).
26. La compasión, la empatía, ¿cómo trabajarlas para que sean eficaces?
Vivencias de deslealtades o traiciones.
Cortafuegos que eviten pasar del amor al odio.
El psicópata, insensible.
La víctima, la gran olvidada.
Debate: cadena perpetua revisable (respuesta social).
Debate: pena de muerte. Estado de Derecho. Democracia. Lo justo. Lo ético.
Prejuicios. Medios de comunicación. Sucesos.
27. Debate. El perdón y la violencia doméstica (mayoritariamente machista).
28. Trabajar asideros cuando nos sentimos humillados, rechazados.
29. La sanción como parte de la educación.
La convivencia con dos personas que no se hablan.
30. Heridas que cicatrizan. Violencia que se diluye. La experiencia con violencia filio-parental.
31. La cómoda convivencia con el no perdón. Acostumbrarse a vivir con un vecino, cuando ninguna de las partes se pide perdón.
32. Diferencias entre disculpas y perdón. ¿Cabe el arrepentimiento cuando se obró sin maldad (un propósito claro y decidido)?
33. ¿Cómo valoramos cuando alguien nos dice: «Yo no tengo problema para pedir perdón, lo hago muy comúnmente»?
34. Al escuchar la parábola del hijo pródigo, ¿qué sentimos?
35. ¿Por qué ante ciertos hechos terribles decimos que son in-humanos?
36. ¿Cómo se explica esa ola de odio en Ruanda? ¿Cómo se reconducen las secuelas?
37. ¿Estamos todos de acuerdo en que el relato de los terroristas puede ser escuchado, pero difícilmente comprendido y, en todo caso, nunca jamás compartido?

VI

JUEGO: «PIERDE EL QUE NO SABE LO QUE SIENTE EL OTRO»

Desarrollar:

Un juego (tradicional de mesa y otro utilizando nuevas tecnologías).

Incluir:

Un mundo de emociones, empatía, generosidad, adaptabilidad, resolución de conflictos.

Subyace:

Tan importante como el «yo» es el «tú».

Facilitará:

La percepción y expresión de sentimientos.

Basado en:

Investigaciones y conocimiento científico.

Se dirigirá a:

Niños y jóvenes. Serán dos juegos acordes al desarrollo evolutivo: 7 y 14 años.

Podría complementarse con:

Campamentos en la naturaleza con objetivos acordes.

VII

¿QUÉ QUIERES HACER CON TU VIDA?

- Pilares de los jóvenes: familia, educación, ocupación y relaciones.
- Se contrapone a la denominada «generación perdida» y a los «ni-nis».
- Un 34 por ciento de los jóvenes indica que no se sienten felices.
- Un 37 por ciento de los jóvenes (entre 21 y 30 años) tienen un trabajo que les permite la independencia económica. De forma general, no encajan con la idea de «parados o inactivos».
- Un 80 por ciento no muestra inclinación por salir de España.
- Los amigos son el capital más valioso de los jóvenes.
- Son críticos con la experiencia educativa vivida.
- Los jóvenes que expresan un mayor nivel de felicidad lo logran en gran medida, gracias a que los dos progenitores han sido un verdadero impulso.

VIII

LA VIOLENCIA EN LAS ARTES

CINE

Del revés (Inside Out)

En la mente de la pequeña Riley conviven cinco emociones: alegría, tristeza, ira, miedo y asco.

Riley vive en Minnesota, donde tiene sus amigos y su vida está marcada por la alegría. Pero cuando tiene 11 años se tienen que trasladar a San Francisco por el trabajo de su padre. A partir de aquí, Riley comienza a experimentar otras emociones a las que no estaba acostumbrada, entre ellas la tristeza.

Pero ¿qué pasaría si entre nuestras emociones no estuviera la tristeza? Alegría y tristeza se embarcan en una aventura donde nos demostrarán que deben trabajar juntas para poder conseguir una estabilidad emocional.

Mulan

Mulan es la única hija de la familia china Fa, educada en sus tradiciones para ser una buena esposa y ama de casa. Pero a Mulan no la interesa ninguna de esas tradiciones. Ella es una joven feliz, soñadora y algo rebelde.

Cuando China es atacada por los hunos, el ejército llama a las puertas de la familia Fa para que el padre vaya a defender su país, pero Mulan no está dispuesta a que su viejo padre corra hacia una muerte segura, por lo que decide tomar la armadura de su progenitor y alistarse en su lugar.

Mulan demuestra con su valor y esfuerzo que puede estar a la altura de cualquier soldado.

El gigante de hierro

Un gran robot de hierro llega a la tierra del espacio y es encontrado por el pequeño Hogart Huges. Ambos están solos, ya que Hogart, al tener mucha imaginación, es marginado en su clase y su madre está un poco cansada de él, así que nace entre ellos una gran amistad.

A lo largo de esta, descubren que el robot no es otra cosa que un arma diseñada para matar extremadamente peligrosa, por lo que Hogart tendrá que esconder a su amigo para protegerle.

Te doy mis ojos

Icíar Bollain nos cuenta en este film la vida de una mujer, Pilar, que sufre malos tratos por parte de su marido Antonio. Huye de su casa una noche con su hijo y se instala con su hermana, intentando rehacer su vida, pero su marido aparece y decide darle una nueva oportunidad en base a las promesas de cambio que le hace.

Pero el carácter agresivo de Antonio continúa y Pilar se verá envuelta de nuevo en la misma situación.

Omar

Omar es un joven palestino que cruza clandestinamente a diario el muro de Cisjordania para encontrarse con Nadia, su amor, y sus amigos. Pero un día Omar es arrestado por las tropas israelíes y llevado a prisión.

Cuando sale de esta ya nada será igual, y comenzará un juego de desconfianza, de lealtades y de la realidad de un conflicto aún sin resolver.

Después de Lucía

Tras la muerte de su madre, Alejandra y su padre deciden empezar de nuevo en Ciudad de México. Eso implica un nuevo colegio y unos nuevos amigos, cosa que a Alejandra no le cuesta hacer. Pero una mala decisión provoca que su vida dé un giro dramático: se deja grabar en el baño con un chico con el que mantiene una relación. A partir de aquí, ese vídeo será visto por todos sus compañeros, lo que convierte a Alejandra en objeto de burlas y vejaciones.

Cinta cruda de una realidad existente.

Bullying

Jordi se muda con su madre tras la muerte de su padre a una nueva ciudad para empezar una nueva vida, pero al llegar al instituto todo se transforma en pesadilla, ya que se convierte en el objetivo principal de humillación y acoso escolar.

Esta película refleja perfectamente las distintas figuras que intervienen en este tipo de situaciones. Es una cinta realista y de bastante crudeza.

La fuerza de la ilusión

Mike y Bobby se mudan junto a su madre y su perro a una nueva ciudad. Allí su madre conoce a Jack y se casa. Jack se emborracha y pega a Bobby sin que su madre lo sepa, pero los niños, viendo la felicidad de esta, deciden callar y construir un avión para poder volar y que Bobby escape de Jack.

PINTURA

Unos cuantos piquetitos de Frida Kahlo. Colección Dolores Olmedo, Ciudad de México.

Matanza de los inocentes de Beato Angélico. Convento de San Marcos, Florencia.

Desnudo femenino de rodillas de Edward Munch. Museo Munch, Oslo.

Guernica de Pablo Ruiz Picasso. Museo de Arte Reina Sofía, Madrid.

Saturno devorando a un hijo de Francisco de Goya. Museo del Prado, Madrid.

MÚSICA

*Piensa que las peleas se combaten con los besos
y que el hambre se solucionaría queriendo hacerlo.
Hay gente que piensa que esto ya pasó de moda,
hay gente que piensa que ella está completamente loca.
«Completamente loca», Alejandro Sanz*

*Y si callo, lágrimas. Y si hablo, lágrimas.
Y si callo, lágrimas. Y si hablo, lágrimas, lágrimas.
Quítame este velo, porque quiero ver el cielo,
romper el silencio y poder hablar sin miedo.
«Quítame ese velo», Amistades Peligrosas*

Me rodean

*amigas altas, bajas, guapas y feas,
resistentes pero desarmadas, buenas y malas
y algún que otro día solo cansadas.*
«Amigas», Ana Belén

*Las niñas y los niños somos iguales,
queremos que respeten nuestros gustos personales.
Llegar a ser un día lo que imaginemos,
pues en este mundo juntos viviremos.
Juntos viviremos, juntos viviremos, juntos viviremos.*
«Igualdad de género», Andaluna y Samir

*Prometo ver la alegría,
escarmentar de la experiencia,
pero nunca, nunca más
usar la violencia.*
«No dudaría», Antonio Flores

*Hoy vas a conseguir
reírte hasta de ti y ver que lo
has logrado...
Hoy vas a ser la mujer
que te dé la gana de ser.
Hoy te vas a querer
como nadie te ha sabido
querer.*
«Ella», Bebe

*Con este anillo te desposo
hasta que tu muerte nos separe,
es tan fina la barrera
entre el odio y el amor.*
«Hasta que tu muerte nos separe», Mago de Oz

*No estoy yo por la labor de tirarles la primera piedra
si equivoco la ocasión, y las hallo labio a labio en el salón,
ni siquiera me atrevería a toser, si no gusto ya sé lo que hay que hacer.
Que con mis piedras hacen ellas su pared,
quién detiene palomas al vuelo, volando a ras de suelo
mujer contra mujer.*
«Mujer contra mujer», Mecano

*I don't wanna be afraid.
I wanna wake up feeling
beautiful... today.
And know that I'm okay.
Cause everyone's perfect
in their usual way.*

*So you see, I just wanna believe in me.
La la la la la la la la.*
«Believe in me», Demi Lobato

*Se esconde tras los libros,
ya ni en la escuela lo dejan,
notitas de amenaza
que le llegan a su mesa,
la paciencia se le agota y no sabe bien qué hacer,
si contar lo que le pasa,
o guardárselo pa él...*
«Tras los libros», Kiko y Sarah

*Daddy didn't give attention
To the fact that mommy didn't care.
King Jeremy the wicked, oh, ruled his world.
Jeremy spoke in class today,
Jeremy spoke in class today.*
«Jeremy», Pearl Jam

*Everybody's talking about
bagism, shagism, dragism, madism,
ragism, tagism,
this-ism, that-ism, is-m, is-m, is-m.
All we are saying is give peace a chance,
all we are saying is give peace a chance.*
«Give peace a chance», John Lennon

*Había vivido arrogante
aquel error inocente,
llevar en cuerpo de hombre
una mujer en su mente.
Él un hombre tranquilo,
ella una dama valiente,
¡oh!, Manuel Raquel.*
«Manuel Raquel», Tam Tam Go

POESÍA

*Las damas mucho rogaron, mas de nada les sirvió;
empezaron a azotarlas los infantes de Carrión,
con las cinchas corredizas les pegan sin compasión,
hiérenlas con las espuelas donde sientan más dolor,
y les rasgan las camisas y las carnes a las dos,
sobre las telas de seda limpia la sangre asomó.
Las hijas del Cid lo sienten en lo hondo del corazón.
¡Oh, qué ventura tan grande si quisiera el Creador*

que asomase por allí Mío Cid Campeador!
Cantar del Mío Cid, Anónimo

¡Preciosa, corre, Preciosa,
que te coge el viento verde!
¡Preciosa, corre, Preciosa!
¡Míralo por dónde viene!
Sátiro de estrellas bajas
con sus lenguas relucientes.
«Preciosa y el viento», Federico García Lorca

Tú me quieres alba,
me quieres de espumas,
me quieres de nácar.
Que sea azucena,
sobre todas, casta.
De perfume tenue.
Corola cerrada.
«Tú me quieres blanca», Alfonsina Storni

Y una mañana todo estaba ardiendo,
y una mañana las hogueras
salían de la tierra,
devorando seres,
y desde entonces fuego
pólvora desde entonces,
y desde entonces sangre.
«Explico algunas cosas», Pablo Neruda

Tu destino está en los demás,
tu futuro es tu propia vida,
tu dignidad es la de todos.
Otros esperan que resistas,
que les ayude tu alegría,
tu canción entre sus canciones.
«Palabras para Julia», José Agustín Goytisolo

He cometido el peor de los pecados
que un hombre puede cometer. No he sido
feliz. Que los glaciares del olvido
me arrastren y me pierdan, despiadados.
«El remordimiento», Jorge Luis Borges

Navega, velero mío,
sin temor,
que ni enemigo navío,
ni tormenta, ni bonanza
tu rumbo a torcer alcanza,

ni a sujetar tu valor.
«Canción del pirata», José de Espronceda

*Ciego que apuntas y atinas,
caduco dios, y rapaz,
vendado que me has vendido,
y niño mayor de edad,
por el alma de tu madre,
que murió siendo inmortal,
de envidia de mi señora,
que no me persigas más.
Déjame en paz, amor tirano,
déjame en paz.*
«Ciego que apuntas y atinas», Luis de Góngora

*Nacer del asombro
en cada instante.
Ojos de nana,
palabras de amor,
canción de bienvenida.*
Javier Urrea

*Días colegiales. Atardeceres grises,
lluviosos. Reprimidas alegrías,
furtivo cine... anises...
Barrizales del alma niña y tierna y destrozada.*
«Lejos», Blas de Otero

*Ni una palabra
brotará de mis labios
que no sea verdad.
Ni una sílaba
que no sea necesaria.*
«Ni una palabra», Blas de Otero

*¿Quién salvará a este chiquillo
menor que un grano de avena?
¿De dónde saldrá el martillo
verdugo de esa cadena?*
«El niño yuntero», Miguel Hernández

FRASES

«Educar en la igualdad y el respeto es educar contra la violencia». Benjamín Franklin, político.
«La paz comienza con una sonrisa». Teresa de Calcuta, nobel de la Paz.
«La violencia es el último recurso del incompetente». Isaac Asimov, escritor.

«La violencia crea más problemas sociales que los que resuelve». Martin Luther King, activista.

«El perdón libera el alma, elimina el miedo. Por eso es una herramienta tan poderosa». Nelson Mandela, político.

«La victoria lograda por violencia es equivalente a una derrota, porque es momentánea». Mahatma Gandhi, político y pensador.

«Parafraseando a los sabios: nadie puede pensar y golpear a alguien al mismo tiempo». Susan Sontag, escritora.

«Cuando era niño, escuchaba a los doctores y el personal de ambulancia entrar a mi casa y decir: “Señora Stewart, usted tiene que haber hecho algo para provocarlo. Señora Stewart, se necesitan dos personas para crear un pleito”. Mal. Mal. Mi madre no hizo NADA para provocarlo, y si lo hubiera hecho, la violencia NUNCA jamás es una opción que un hombre debería tomar. NUNCA». Patrick Stewart, actor y activista.

«Ante las atrocidades tenemos que tomar partido. El silencio estimula al verdugo». Elie Wiesel, nobel de la Paz.

«Esta ansia irracional de dominio, de control y de poder sobre la otra persona es la fuerza principal que alimenta la violencia doméstica entre las parejas». Luis Rojas Marcos, psiquiatra.

«Nuestras elecciones muestran quiénes somos, más que nuestras habilidades». J. K. Rowling, escritora.

«La vida no trata de encontrarse a uno mismo. La vida trata de crearse a uno mismo». George Bernard Shaw, escritor.

«El buen juicio no necesita de la violencia». León Tolstoi, escritor.

«La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo». Nelson Mandela, político.

«Educad a los niños de corta edad a gestionar sus emociones y así podrán ser dueños de sí mismos». Javier Urra, psicólogo.

«El amor es para el niño lo que el sol para las flores. No le basta pan: necesita caricias para ser bueno y para ser fuerte». Concepción Arenal, escritora.

«Los niños necesitan más modelos que críticos». Joseph Joubert, ensayista.

«Protegedme de la sabiduría que no llora, de la filosofía que no ríe y de la grandeza que no se inclina ante los niños». Khalil Gibran, poeta.

«El niño conoce el corazón del hombre». Edgar Allan Poe, escritor.

«Los jóvenes son los maestros del entusiasmo y de la esperanza». Helder Cámara, teólogo.

«La juventud es la edad de la alegría. El amor es su principal deber». John Gay, poeta.

«Hay que ejercer la juventud, y madurar a tiempo». Javier Urra, psicólogo.

«Es un defecto de los jóvenes no poder contener sus impulsos». L. A. Séneca, filósofo.

«La sangre joven no obedece un viejo mandato». William Shakespeare, escritor.

IX

DIRECCIONES DE INTERÉS

Defensor del Pueblo

Eduardo Dato, 31. 28071 Madrid

☎ 91 432 79 00

<http://www.defensordelpueblo.es/es/index.html>

INFANCIA

Centros de Atención a la Infancia (CAI)

Olimpiada, 2. 28040 Madrid

☎ 91 402 60 12

Dirección General de Acción Social, del Menor y de la Familia

Paseo del Prado, 18-20. 28071 Madrid

www.mtas.es/asuntos_sociales

FAIM (Fundación para la Atención Integral del Menor)

Dr. Alejandro Palomar, 10. 50002 Zaragoza

☎ 97 637 82 61

FAPMI (Federación Española de Asociaciones para la Prevención del Maltrato a la Infancia)

www.fapmi.es

secretaria@fapmi.es

IMFM (Instituto Madrileño de la Familia y el Menor)

[Institutos de Infancia de los diversos servicios sociales de cada Comunidad]

Gran Vía, 14. 28013 Madrid

☎ 91 580 34 64 // 91 580 36 14

PAIDEIA (Asociación para la integración del menor)

Plza. Tirso de Molina, 13. 28012 Madrid

☎ 91 429 51 32

<http://www.asociacionpaideia.org/>

FAMILIA

Amalgama 7

Gran Vía de les Corts Catalanes, 620, 1r 1a. 08007 Barcelona

☎ 93 237 41 22 // Fax: 93 304 13 81

www.amalgama7.org

amalgama7@amalgama7.com

A. P. S. I. D. E. (Centro de Resolución de Conflictos)

Alcalde Sainz de Baranda, 61, 1º C. 28009 Madrid.

☎ 91 504 00 51

Centro de Apoyo a las Familias (CAF)

Ayuntamiento de Madrid

Euskarri

Luzarra, 18, 1º. 48014 Bilbao

☎ 94 475 78 80

www.euskarri.es

euskarri@avntf-evntf.com

Fundación Amigó

Zacarías Homs, 18. 28043 Madrid

☎ 91 300 23 85 / 91 388 24 65

www.fundacionamigo.org

fa@fundacionamigo.org

PAEVAF (Atención especializada a la violencia familiar)

Ayuntamiento de Madrid

Programa recURRA-GINSO

Corazón de María, 80. 28002 Madrid

Campus Unidos: Brea de Tajo

☎ 900 65 65 65

☎ 91 442 03 39

www.ginso.org

recurra@recurra.com

consulta@recurra.com

SEVIFIP (Sociedad Española para el Estudio de la Violencia Filio Parental)

Luzarra, 18, 1º. 48014 Bilbao

☎ 94 475 78 80

www.euskarri.es

euskarri@avntf-evntf.com

JÓVENES

Centro Regional de Información y Documentación Juvenil

Paseo de Recoletos, 1. 28001 Madrid

www.madrid.org/inforjoven/

cridj@madrid.org

Consejo de la Juventud de España

Montera, 24, 6º. 28013 Madrid

☎ 91 701 04 20

www.cje.org

Dirección General de la Juventud

Paseo de Recoletos, 7-9. 28004 Madrid

☎ 91 276 75 63

Instituto de la Juventud (INJUVE)

José Ortega y Gasset, 71. 28006 Madrid

☎ 91 363 74 44 // 91 363 75 78

<http://www.injuve.es/>

JUSTICIA

Fiscalía de Menores (cada una en su provincia)

Hermanos García Noblejas, 37. 28037 Madrid

☎ 91 493 10 00

Ministerio de Justicia

San Bernardo, 45. 28015 Madrid

☎ 91 390 45 00

www.mju.es

SOJ (Familia y general). Servicio de Orientación Jurídica

Capitán Haya, 66, PB. 28020 Madrid

Civil, familiar y penal. Mujer

☎ 900 814 815

SOJ (Servicio de Orientación Jurídica. Justicia gratuita. Cada uno en su provincia)

Solicitantes de justicia gratuita

<http://www.icas.es/servicios-ciudadanos/servicio-de-orientacion-juridica.html>

MUJER

Instituto de la Mujer

Condesa de Venadito, 34. 28027 Madrid (sede central)

☎ 91 452 85 00

<http://www.inmujer.gob.es/>

Violencia de género

☎ 016

SALUD

AEPC (Asociación Española de Psicología Conductual)

☎ 95 816 17 08

www.aepec.es

ANSHDA (Asociación de Niños con Síndrome de Hiperactividad y Déficit de Atención)

Molina de Segura, 33. 28030 Madrid

☎ 91 356 02 07 // 607 81 78 68

www.anshda.org

info@anshda.org

Asociación Española de Pediatría

Aguirre, 1. 28009 Madrid

☎ 91 435 49 16

<http://www.aeped.es/>

Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria

Infanta Mercedes, 92. 28020 Madrid

<http://www.aepap.org/>

Sociedad Española de Medicina del Adolescente

Grupo Pacífico. María Cubí, 4. 08006 Barcelona

<http://www.adolescenciasema.org/>

Sociedad Española de Pediatría Social

Alcalde Sainz de Baranda, 43, bajo 2. 28009 Madrid

<http://www.pediatriasocial.es/>

Sociedad de Psiquiatría Infantil

Aguirre, 1, bajo derecha. 28009 Madrid

Sociedad Española de Psiquiatría y Psicoterapia del Niño y la Adolescencia

Paseo de la Castellana, 114. 28046 Madrid

☎ 91 319 24 61

<http://www.sepyypna.com/>

ADICCIONES

ADANER (Asociación en Defensa de los Enfermos de Anorexia y Bulimia Nerviosa)

Comandante Zorita, 50. 28020 Madrid

☎ 91 555 67 61

<http://adaner.org/>

Asociación contra la Anorexia y la Bulimia

Mallorca 198, pral. 2º. 08036 Barcelona

☎ 93 454 91 09

www.acab.org

Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (F.A.D.)

Avda. de Burgos, 1 y 3. 28036 Madrid

☎ 900 16 15 15 // 91 302 40 47

www.fad.es

Plan Nacional sobre Drogas

Recoletos, 22. 28010 Madrid

☎ 900 100 000

<http://www.pnsd.msssi.gob.es/>

Programa Innovamos. Agencia Antidroga. Comunidad de Madrid

Es un programa de ámbito escolar de prevención de riesgos derivados del uso inadecuado de las nuevas tecnologías dirigido a adolescentes

O'Donnell, 55. 28009 Madrid

☎ 901 350 350

www.madrid.org/agenciaantidroga

AYUDA ANTE EL SUICIDIO

Despres del suïcidi

www.despresdelsuïcidi.org

info@despresdelsuïcidi.org

Prevención del suicidio

www.sucidioprevencion.com

Teléfono de la Esperanza

☎ 902 50 00 02 (24 horas / 7 días)

www.telefonodelaesperanza.org

TRANSEXUALIDAD

Fundación Daniela

<http://www.fundaciondaniela.org/>

Programa LGTB (Información y atención a homosexuales y transexuales de la Comunidad de Madrid.
Consejería de Asuntos Sociales)

Alcalá, 22, 5º dcha. 28014 Madrid

☎ 91 701 07 88

piaht@madrid.org

www.madrid.org/lgtb

Trans-fondo

<http://trans-fondo.com/>

SEGURIDAD

B. I. T. (Brigada de Investigación Tecnológica. Cuerpo Nacional de Policía contra pornografía infantil)

http://www.policia.es/org_central/judicial/udef/bit_alertas.html

EMUME (Equipo de Mujeres y Menores. Guardia Civil. Cada uno en su comunidad autónoma)

<https://www.guardiacivil.es/es/servicios/violenciadegeneroyabusoamenores/>

<https://www.guardiacivil.es/documentos/pdfs/direccionesEmume.pdf>

GRUME (Grupo de Menores de la Policía Judicial. Cada uno en su comunidad autónoma)

Hermanos García Noblejas, 37. 28037 Madrid

☎ 91 493 11 80

X

RECURSOS EDUCATIVOS PARA TRABAJAR LA VIOLENCIA

ACOSO ESCOLAR

Lecturas

- Luisa Aguilar, *Orejas de mariposa*, Kalandraka, 2008 (más de 3 años).
Los compañeros de Mara se ríen de ella, pero Mara ha descubierto que aceptándose a sí misma y con un poco de imaginación, no importa nada.
- Ana Bergua Vilalta, *Magdalenas con problemas*, Proteus Libros, 2011 (más de 7 años).
Cuenta la historia de Pablo, de sus sentimientos, de sus emociones, ante la grave situación de acoso que sufre en el colegio.
- Emmanuel Bourdier, *En tu piel*, Takatua, 2010 (más de 9 años).
Ricardo odia a Malal, su compañero de piel negra, tanto que un día le agrede. Pero algo sucede, su piel empieza a parecerse a la de Malal, hasta que es completamente como él.
- Jan de Kinder, *Rojo o por qué el bullying no es divertido*, Tramuntana, 2015 (de 6 a 8 años).
Tomás se pone rojo cuando le dicen algo, y eso es gracioso para sus compañeros que comienzan a burlarse de él. Pero las burlas de Pablo empiezan a tomar un cariz cada vez más peligroso.
- Pilar Lozano Carbayo, *¡No es tan fácil ser niño!*, Edebé, 2012 (de 9 a 13 años).
A Fernando lo cambian de clase y su mejor amigo se ha trasladado de ciudad. En la nueva clase le cuesta integrarse y además está el matón del grupo, Pedrito, que se mete con las orejas de Fernando.
- Gregie de Maeyer, *Juul*, Loguez Ediciones, 2016 (más de 9 años).
Relato duro y realista que cuenta la historia de Juul, un muñeco de madera que se va destruyendo a sí mismo por los insultos que recibe de sus compañeros de curso.
- R. J. Palacio, *La lección de August*, Nube de Tinta, 2012 (más de 12 años).
August es un niño de 10 años con la cara deformada debido a las operaciones que ha sufrido por su enfermedad. Nunca ha ido al colegio, su madre se encargaba de su educación, pero este año decide ir y enfrentarse a una nueva vida. Al principio no es fácil, pues algunos compañeros se burlan de él, pero August dará una lección de vida a todo el mundo.

Vídeos

- *Un día más*. Vídeo realizado por los alumnos de imagen y sonido del Instituto Pradolongo de Madrid junto con el libro *Para prevenir el acoso escolar*, con el apoyo del Defensor del Menor, Madrid, 1999.
- Sergio Barrejón, *El encargado*, 2008.

- Programa contra el acoso escolar de la ONG sueca Friends (<http://friends.se/en/>). Videos con un sutil mensaje, metáforas y una excelente música (*Pelirrojo, Palabras duras, Fútbol, Camino a la escuela, Cállate, Invisible, Palabras Feas, Ciberbullying, Igual que en la escuela secundaria, Juntos*).

Guías de información, actividades y proyectos

- *Convivir es vivir. Programa de desarrollo de la convivencia en centros educativos*, Defensor del Menor, Madrid, 1997.
- *Poner fin a la violencia en la escuela: guía para docentes*, UNESCO, 2014.
- Isabel Fernández, *El maltrato entre escolares. Guía para padres*, editado por el Defensor del Menor, Madrid, 2005.
- Jaume Collell y Carme Escude, *Tratémonos bien. Guía para alumnas y alumnos de primaria*, 2004.
- Jaume Collell y Carme Escude, *Y tú, ¿qué puedes hacer? Maltrato entre iguales. Vivir y convivir en la ESO*, 2005.
- Jaume Collell y Carme Escude, *No te enredes en la red*, 2008.
- Anatole Pikas, *Método Pikas*, 1989. Método basado en entrevistas individuales al agresor, la víctima y los espectadores, así como una mediación grupal final. El objetivo principal es disuadir de la conductas acosadoras y que cada parte se comprometa (agresor, víctima y espectadores) a mejorar la situación de la víctima.

VIOLENCIA DE GÉNERO

Lecturas

- Beatriz Berrocal, *La princesa que quería escribir*, Amigos del Papel, 2010 (más de 7 años).
La princesa de este cuento quiere ser escritora y luchará por conseguirlo. No quiere un príncipe azul que la rescate, ella quiere ser distinta.
- Raquel Díaz Reguera, *¿Hay algo más aburrido que ser una princesa rosa?*, Thule Ediciones, 2010 (más de 3 años).
Carlota era una princesa rosa, siempre vestida de rosa, todo su mundo era rosa. Pero ella no quería vestir de rosa, y se preguntaba por qué las princesas no podían hacer tartas y viajar y...
- Adela Turín y Nella Bosnia, *Arturo y Clementina*, Kalandraka, 2012 (de 6 a 8 años).
Arturo y Clementina eran dos tortugas que se conocieron en un lago, se enamoraron y se casaron en seguida. Clementina tenía muchos sueños y proyectos, pero cuando se casó, Arturo solo la convirtió en otro objeto más de su vida.
- Adela Turín y Nella Bosnia, *Rosa Caramelo*, Kalandraka, 2012 (de 6 a 8 años).
Margarita es la única elefanta de su manada que no es de color rosa. Ella es de color gris como los elefantes machos. Pero las elefantas de su manada no pueden hacer todo lo que hacen los elefantes. Margarita va a cambiar eso.
- Beatriz Berrocal, *El diario azul de Carlota*, Destino, 2013 (más de 12 años).
Carlota decide escribir un diario sobre la violencia de género. En él comentará acerca de este grave problema que nos aqueja.
- Gemma Lienas, *El diario violeta de Carlota*, Destino, 2013 (más de 15 años).
A Carlota le regalan un diario, pero su abuela Ana le aconseja que se ponga las «gafas violetas» y escriba en él reflexionando como es actualmente el mundo de la mujer y el papel que desempeña.
- Jordi Serra i Fabra, *Desnuda*, SM, 2014 (de 14 a 18 años).
Nos cuenta la cruda historia de Marga y Ramiro, dos adolescentes de 16 y 18 años que tienen una

relación que poco a poco se transforma en insana, en la que Ramiro controla cada minuto de la vida de Marga.

Vídeos

- *Cuéntalo, hay salida a la violencia de género*. 016, Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2015.
- *Espejo de realidad*, Instituto Andaluz de la Mujer, 2014.
- *En el mundo de los niños no se pega a las mujeres* (Slap her), 2015.
- *Si tu chico te da miedo, cuéntalo*. 016, Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2015.

Guías de información, actividades y proyectos

- *Construyendo la igualdad, prevenimos la violencia de género. Educación Primaria*, Comunidad de Madrid, 2006.
- *Educación para la igualdad* (cómic), Ayuntamiento de Gijón, 2008.
- *No son cifras, son vidas. Propuestas didácticas*, Confederación Sindical de Trabajadoras y Trabajadores de la Enseñanza (STES-i), 2013.
- *Sexpresan. Multimedia para la educación afectivo-sexual*, Colectivo de Educación Afectivo-Sexual Harimaguada.
- María José Urruzola, *Guía para chicas: cómo prevenir y defenderte de agresiones*, Instituto Andaluz de la Mujer, 2009.

ABUSOS SEXUALES

Lecturas

- *Mi cuerpo es ¡mío!*, Pro Familia (Asociación alemana para la educación y prevención del abuso sexual), Juventud, 2015 (de 5 a 8 años).
Es importante conocer tu propio cuerpo, estar contento contigo mismo y rechazar que te toquen cuando no quieres.
- Cornelia Franz, *Marta dice ¡no!*, Ed. Takatuka, 2009 (de 5 a 8 años).
Como la mamá de Marta trabaja hasta tarde, después de la guardería, Marta se queda al cuidado del abuelo Francisco, su vecino. A Marta le cae bien, pero últimamente se arrima demasiado.
- Beate Teresa Hanika, *Las lágrimas de Caperucita*, Takatuka, 2011 (más de 12 años).
Malvina es una niña a punto de cumplir 14 años. Su abuelo está enfermo y tiene que llevarle la comida. Cuando llega el abuelo le recuerda un horror que Malvina tenía muy escondido, cuando le da unos besos que no son besos de abuelo.
- Meritxell Margarit, *El secreto de Ana. Abusos sexuales a menores*, (con el apoyo del Defensor del Menor), Ediciones Pau, Barcelona, 1998 (comic para niños sobre abusos sexuales).

Vídeos

- *La regla de Kiko*, Consejo de Europa, 2013.

Guías de información, actividades y proyectos

- *La regla de Kiko. Guía*, Consejo de Europa, 2013.
- *Violencia sexual contra los niños y las niñas. Abuso y explotación sexual infantil*, Save the Children, 2012.
- José Manuel Alonso Varea, Pere Font i Cabré y Asun Val Liso, *¡Eh! ¡No te despistes! Guía pedagógica para la prevención del abuso sexual y otros malos tratos infantiles* (con el apoyo de la Diputación de Barcelona), 2001.

MALOS TRATOS

Lecturas

- Daniel Martín y Ramón Trigo, *El monstruo*, Loguez Ediciones, 2008 (más de 7 años).
Rosario y Carlos son dos hermanos en cuya casa habita un monstruo con ojos rojos y al que le sale espuma por la boca. Cuando aparece el monstruo, ellos tienen mucho miedo. A su mamá también se le aparece.
- Cécile Roumiguière, *La niña silencio*, Edelvives, 2011 (de 9 a 12 años).
Cuando salen del colegio, los niños van a sus casas, pero la protagonista de este cuento vive en la guarida de los lobos. En ella sus días son rojos. Y no puede hablar. Pero un día las palabras escapan.

Guías de información, actividades y proyectos

- *Detección y notificación de casos de maltrato infantil*, Federación de Asociaciones para la Prevención del Maltrato Infantil (FAPMI), 2011.
- *Educa, no pegues*, Save the Children, CEAPA, CONCAPA, editado por el Defensor del Menor, Madrid, 2001.
- *Los malos tratos infantiles. Un problema de todos*, Asociación Madrileña para la Prevención de los Malos Tratos en la Infancia y Defensor del Menor, Madrid, 1999.
- *Por qué, cuándo y cómo intervenir. Desde la escuela ante el maltrato a la infancia y a la adolescencia*, UNICEF, Argentina, 2011.
- *Situaciones traumáticas en la infancia. Cómo afrontarlas*, Colegio de Psicólogos de Madrid y Defensor del Menor, Madrid, 2004.

TRANSEXUALIDAD E IDENTIDAD SEXUAL

Lecturas

- S. Bear Bergman, *Las aventuras de Tulipán*, Bellaterra, 2016 (de 5 a 8 años).
Cuando fue a soplar las velas del cumpleaños, Gabriel pidió un deseo de lo más extraño: ser una chica.
- Olga de Dios, *Monstruo Rosa*, Apila Ediciones, 2013 (de 3 a 6 años).
El monstruo rosa era distinto a todos los demás. Él era rosa, grande y siempre se reía. Vivía en un

sitio todo blanco. Un día se fue a buscar un nuevo mundo y llegó a un lugar donde todos eran diferentes.

- María Gutiérrez, *La mochila rosa*, Bellaterra, 2015 (de 5 a 8 años).
Alex es un niño que se siente una niña y que encontrará todo un mundo de fantasía en su mochila rosa.
- Elena Rendeiro y Luis Amavisca, *La princesa Li*, Egales, 2012 (más de 4 años).
La princesa Li vive en un palacio con su padre el rey. Pero ella está enamorada de Beatriz, que vive en un país lejano, y no del hombre con quien quiere casarla su padre.
- Concepción Rodríguez, *Lláname Paula*, Bellaterra, 2016 (más de 14 años).
Paula nace como niño, pero ella no se siente así. Su familia no acepta su verdadera identidad y los demás niños tampoco. Cuando conoce a Laura, encontrará en ella a su amiga y confidente y juntas se meterán en un buen lío.

Proyectos

- *El libro de Daniela*, Fundación Daniela.
- Celia López Valero y Cris L. Vargas, *Trans-fondo*, 2016.

DERECHOS DEL NIÑO

Guías de información, actividades y proyectos

- Gabriela Cañas, *Los pequeños invisibles*, un cuento sobre los derechos del niño con el apoyo del Defensor del Menor y de UNICEF, Ediciones Pau, Barcelona, 1999.
- M. José Coll, *Guía Judicial para niños víctimas de adultos* (con el apoyo del Defensor del Menor), Madrid, 2001.
- *Diccionario jurídico para menores*, editado por el Defensor del Menor, Madrid, 2001.
- *Derechos de los niños hospitalizados*, Asociación Infantil Oncológica (Asion), editado por el Defensor del Menor, Madrid, 2002.

Notas

* La Fiscalía y mi trabajo como Defensor del Menor me han demostrado que, más allá del dolor y de la rabia, nos queda la esperanza a víctimas, victimarios y profesionales, como dejé reflejado en 2003 al publicar *Agresor sexual. Casos reales. Riesgo de reincidencia* (reeditado y actualizado en 2016) y, en 2007, *SOS. Víctima de abusos sexuales*.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

© Javier Urra Portillo, 2017
© La Esfera de los Libros, S.L., 2017
Avenida de Alfonso XIII, 1, bajos
28002 Madrid
Tel.: 91 296 02 00
www.esferalibros.com

Primera edición en libro electrónico (mobi): enero de 2017
ISBN: 978-84-9060-895-1 (mobi)
Conversión a libro electrónico: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Índice

Dedicatoria	4
Cita	5
Agradecimientos	6
Consejos	7
Introducción	8
¿Para qué?	8
¿Por qué es necesario este libro?	8
Huyendo de su propia sombra	9
Tipología de conductas, carencias y defectos	10
Aspectos conflictivos (o que les afectan) de niños y jóvenes	11
Esos temas de infancia de los que no se habla	11
PRIMERA PARTE	14
1. El origen del sufrimiento a cualquier edad	15
Salud mental	17
TDAH (trastorno por déficit de atención con hiperactividad)	19
Adicciones	21
¿Cómo se perciben los riesgos?	36
2. Activadores de problemas que afectan a niños y jóvenes	39
Padres / Familia	39
Educación y ocio	42
Valores éticos y moraleS	43
Sentimientos y emociones	45
Los otros	47
El lenguaje	47
El consumismo	47
Las vivencias	48
¿Vacunas contra la violencia?	49
Lo importante son las habilidades	49
3. La violencia como forma de conducta	51
4. El acoso	59
Novatadas	65
Acoso en la red (ciberbullying)	66

5. La violencia de hijos a padres. Aún hay esperanza	69
6. La violencia de género entre jóvenes. La vacuna necesaria	82
7. Fanáticos e inmisericordes	87
8. Pederastas. En parada emocional	92
«Disculpen, no lo volveré a hacer»	93
Afrontar la maldad: un dilema ético	97
Alegaciones	103
El riesgo de reincidencia del agresor sexual	103
9. Dolor infinito	110
Del dolor físico al sufrimiento metafísico	110
Mirando al retrovisor existencial	117
El suicidio, verdades y certezas	122
Suicidio infanto-juvenil	130
SEGUNDA PARTE	141
10. Educación emocional	142
11. Fortalezas personales para afrontar la duda, la incertidumbre, el conflicto, la ruptura...	147
Desarrollemos en los niños fortalezas personales	147
12. Perdonar, perdonarse, dejarse perdonar	156
13. Los pensamientos de hoy son el guion de mañana	167
TERCERA PARTE	183
14. Instrumentos. Indicadores de riesgo en niños y adolescentes (InRi)	184
Pensamientos que han de alertar a los adultos	191
Sentimientos que han de alertar a los adultos	193
Conductas que han de alertar a los adultos	195
Antídotos	197
ANEXOS	204
I. Actualizaciones de los derechos y responsabilidades de los menores. Respuestas a distintas preguntas	205
II. Enseñanza esencial	209
III. Pistas para entender el mundo y disfrutar	211
IV. Competencias necesarias para alcanzar una correcta socialización	213
V. Taller del perdón y el olvido. Temas para trabajar y debatir	215
VI. Juego: «Pierde el que no sabe lo que siente el otro»	217
VII. ¿Qué quieres hacer con tu vida?	218

VIII. La violencia en las artes	219
IX. Direcciones de interés	226
X. Recursos educativos para trabajar la violencia	232
Notas	237
Créditos	238