

ÁNGEL PERALBO

El adolescente indomable

Estrategias para padres:
cómo no desesperar y aprender
a solucionar los conflictos



Prólogo de

María Jesús Álava Reyes



ÁNGEL PERALBO

El adolescente indomable

Estrategias para padres:
cómo no desesperar y aprender
a solucionar los conflictos



Prólogo de

María Jesús Álava Reyes



EL ADOLESCENTE INDOMABLE

Ángel Peralbo

El adolescente indomable

Estrategias para padres: cómo no desesperar
y aprender a solucionar los conflictos

Prólogo de

MARÍA JESÚS ÁLAVA REYES

la esfera  de los libros

Primera edición: septiembre de 2009

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

© Ángel Peralbo Fernández, 2009

© Del prólogo: María Jesús Álava Reyes, 2009

© La Esfera de los Libros, S.L., 2009

Avenida de Alfonso XIII, 1, bajos

28002 Madrid

Tel. 91 296 02 00 • Fax: 91 296 02 06

www.esferalibros.com

ISBN: 978-84-9734-866-9

Depósito legal: M. 28.790-2009

Fotocomposición: IRC, S. L.

Fotomecánica: Unidad Editorial

Imposición y filmación: Preimpresión 2000

Impresión: Rigorma

Encuadernación: De Diego

Impreso en España-*Printed in Spain*

Índice

Agradecimientos	15
Prólogo. Educar en positivo, por María Jesús Álava Reyes	17
Introducción. La educación desde casa hoy. Antes. Ahora	21
Lo que pretendemos	24
 PRIMERA PARTE ANÁLISIS DE LAS PRINCIPALES SITUACIONES DE CONFLICTO	
CAPÍTULO 1. CUANDO PRESENTAN CONDUCTAS AGRESIVAS	29
El caso de Fernando	29
¿Son agresivos o se hacen agresivos?	35
Intervenir	36
Pasos a dar	38
CAPÍTULO 11. CUANDO NOS HACEN CHANTAJE	43
El caso de Tomás	43
Como una bola de nieve	44
¿Por qué empiezan a ser tan chantajistas?	46
Cuando lo han tenido todo	46
Cuando descubren que para los padres determinadas cuestiones son importantísimas	47
¿Por qué el chantaje se instaura y se mantiene en el tiempo?	

.....	48
<u>Aprendizaje intermitente</u>	49
<u>La perseverancia</u>	50
<u>¿A qué conduce?</u>	50
<u>Piercing puesto. Hechos consumados</u>	51
<u>Cómo no acatar sus exigencias</u>	53
<u>Empezar cuanto antes</u>	54
<u>Negociar o no hacerlo</u>	55
<u>Claves para actuar</u>	56
 <u>CAPÍTULO 111. CUANDO NO MUESTRAN INTERÉS</u>	59
 <u>El caso de Enrique</u>	59
 <u>¿Por qué esa falta de interés? Fracaso escolar. Dificultades no descubiertas</u>	66
 <u>Cómo despertar su interés cuando son pequeños</u>	68
 <u>Cuando el adolescente no presenta ningún interés</u>	71
 <u>El uso de internet y las nuevas adicciones</u>	76
 <u>CAPÍTULO IV. CUANDO UTILIZAN PALABRAS SOECES Y UN TONO DESPRECIATIVO E IMPERATIVO</u>	83
 <u>El caso de Miriam</u>	83
 <u>El lenguaje de los adolescentes</u>	88
 <u>Qué pasa en otros ambientes</u>	90

El uso de herramientas como la web, el chat, el correo electrónico ...
..... 91

Cómo intervenir 92

CAPÍTULO V. CUANDO DISCUTEN ALGUNAS ÓRDENES 97

El caso de Florj 97

Un elevado espíritu crítico 100

Sentirse inferiores 101

Mala costumbre 101

Cierto protagonismo 101

¿Qué se puede hacer? 102

Cómo podéis mejorar vuestra actuación 102

«Es un desordenado» 106

CAPÍTULO VI. CUANDO NOS ASUSTAN SUS OPINIONES TAN DRÁSTICAS 115

El caso de Carlos 115

La procedencia de esas ideas tan extremas 124

Cómo intervenir 124

Ante los hechos 125

Cómo hacer críticas al adolescente 127

Cuando sus opiniones van más allá 128

CAPÍTULO VII. CUANDO VAN CON MALAS COMPAÑÍAS ... 131

El caso de Mikel 132

¿Quién ha de escoger a sus amigos? 136

Los problemas que se pueden derivar 137

Cómo intervenir 140

CAPÍTULO VIII. CUANDO SIEMPRE LLEGAN TARDE Y ESTÁN EN LA EDAD
DE INICIO DE CONSUMO DE ALCOHOL, DROGAS ...
..... 143

El caso de Elisa 143

El fenómeno del botellón 150

El fenómeno del porro 151

Por qué empiezan a beber y a fumar tan temprano ... 152

La importancia de los modelos. Cómo aprenden por imitación
..... 153

Cómo actuar 154

SITUACIONES EXTREMAS. INTERVENCIONES ESPECIALES. SALIR DE
CASA 161

Las circunstancias que rodean al joven de hoy 162

El caso de Fermín 167

Qué hacer si llegamos a este callejón 173

SEGUNDA PARTE

LO QUE HAY QUE CONOCER SOBRE EL ADOLESCENTE

CAPÍTULO 1. LA GRAN DUDA: ¿LOS CHICOS SON MÁS DIFÍCILES O LOS
PADRES DISPONEN DE MENOS RECURSOS? 185

Carencias de los padres de hoy 185

Falsas ventajas y excesos 190

Los hijos tienen menos responsabilidades 196

CAPÍTULO II. PENSAMIENTOS Y EMOCIONES COMUNES A MUCHOS PADRES 203

Cómo se suelen sentir los padres 203

La frustración: «Nosotros no lo hemos educado para que ahora...» 206

La impotencia: «¡Lo hemos probado todo!» 214

El dolor: «Sus hermanos no son así» 219

La injusticia: «¡Es como si no fuésemos su familia!» ... 226

La incredulidad: «¡Pero si hasta hace unos meses era un hijo muy normal!» 232

La tristeza: «No tiene interés por nada ni por nadie» 237

El asombro: «¡Cuando nosotros teníamos su edad!» 243

CAPÍTULO III. EL SECRETO MEJOR GUARDADO. CÓMO SE SUELEN SENTIR LOS HIJOS 247

Los adolescentes no entienden las contradicciones de los padres 247

A los hijos les parece normal pedir, pedir y pedir ... 254

Vendidos emocionalmente. Entre la espada y la pared 258

Tratados injustamente 263

TERCERA PARTE
CLAVES PARA INTERVENIR CON ACIERTO

CAPÍTULO 1. Lo QUE NO SIRVE: ESTRATEGIAS EQUIVOCADAS

..... 271

Los sentimientos de culpa 271

Intentar mantenerlo casi en secreto 278

Pensar cómo son otros hijos 284

Pretender de golpe que sean maduros, cambiar sus actitudes, que reflexionen las cosas 289

Mostrarnos débiles 292

Pretender castigarlo todo 297

Sobreprotegerlos 300

CAPÍTULO II. Lo QUE SÍ SIRVE: ESTRATEGIAS ADECUADAS

..... 315

Intentar centrarse siempre en lo positivo 315

Intervenir con firmeza y decisión 321

Marcarnos objetivos realistas 325

Tratar de mejorar su autoestima 330

Aprender a autocontrolarse 336

Mejorar la comunicación 350

Responsabilizarles cuanto antes 365

Reflexionando. A pesar de todo, podemos intervenir con eficacia
..... 381

Bibliografía	383
Índice temático	385

**A mis padres, poco acostumbrados a
recibir elogios
o las gracias por estar siempre dispuestos
a lo que haga falta.**

Corno si esto fuera su eterna obligación.

Agradecimientos

A Pilar, por estar siempre cerca y convertir la palabra «apoyo» en algo cotidiano e incondicional. Sentir su optimismo, su ánimo, su empuje ante mis proyectos y su pragmatismo vital es un privilegio para mí.

A yero y David, por entender con madurez la gran dedicación que haber trabajado en este libro ha supuesto para todos.

A María Jesús Álava, por su generosidad y disponibilidad para la elaboración de esta obra y por haber significado, para mi experiencia en la práctica de la psicología clínica, un derroche de seriedad y oportunidades de compartir sus conocimientos.

A los compañeros del equipo de trabajo, que con su cercanía facilitan que los complejos problemas que vemos cada día tengan ricas y diferentes perspectivas.

A todas las familias en las que he tenido el privilegio de poder intervenir -madres, padres y adolescentes-, por la satisfacción que ha supuesto para mí ser partícipe de su felicidad.

A todas las personas que me han permitido, con entusiasmo, exponer sus casos en estas páginas, con el fin de ayudar a otras muchas que, al leerlas, pueden verse identificadas.

A todos los profesores con los que tengo el placer de colaborar y que facilitan nuestra intervención también en el entorno educativo, demostrando una vez más el gran interés que tienen por sus alumnos no únicamente en lo que se refiere al aspecto académico, sino como personas.

Prólogo

EDUCAR EN POSITIVO

María Jesús Álava Reyes

Angel Peralbo es un excelente profesional. Le conozco desde hace muchos años. Se formó en nuestro equipo, y desde que terminó su carrera como psicólogo hemos tenido la suerte de que trabajara con nosotros.

Ángel es de esas personas que ha nacido para ejercer la psicología. Analiza cada caso desde el mayor rigor profesional; conecta desde el principio con los padres preocupados, con los adolescentes en crisis, con los jóvenes desbordados, con los niños descontentos..., con todas las personas que ve en la consulta.

Dirige el Área de Adolescentes de nuestro equipo. Cada año ve infinidad de casos, donde hijos y padres conviven en un ambiente difícil, que, a menudo, genera desencuentros dolorosos. No se trata de casos inusuales, y como tales poco representativos; por el contrario, las personas que vienen a vernos, en la inmensa mayoría de los casos, responden al prototipo de familias «normales» y son una muestra representativa de cómo es nuestra sociedad actual.

Ángel ha sido y es testigo del gran cambio que se ha producido en la educación y en la psicología de los chicos y de los padres de hoy.

Recientemente hemos hecho un estudio en nuestro centro que nos ha mostrado resultados preocupantes. Si hasta hace diez o quince años la mayoría de los chicos que venían a la consulta era por dificultades en el medio escolar, porque experimentaban dudas sobre su orientación profesional o porque tenían pequeñas crisis emocionales, en la actualidad el 73,53 por ciento de los casos que vemos es por problemas de conducta.

La situación es tan delicada que se hacía imprescindible un libro como el que ha hecho Ángel. Un libro que sirviera de guía para tantos padres y educadores preocupados y tantos hijos insatisfechos.

Personalmente animé a Ángel para que escribiera esta obra. Estoy convencida de que es la persona adecuada para hacerlo. En su haber posee cientos y cientos de casos resueltos con éxito. Algunos de ellos eran situaciones límite y casi insostenibles; afortunadamente otros eran más sencillos, más cotidianos, aunque no por ello menos

importantes.

Este libro ha supuesto un esfuerzo extraordinario; especialmente porque desde el principio ha tratado de llenar un hueco importante: qué necesitan saber los padres y los chicos de hoy para que la educación y la convivencia se desarrolle en las mejores condiciones posibles, de acuerdo a la escala de valores de cada familia, y con la ayuda que puede prestarnos la psicología del siglo xxi.

Somos conscientes de que muchos padres e hijos que acuden al psicólogo ya han tenido tratamientos previos, que no han funcionado como hubieran deseado. En la mayoría de los casos que hemos analizado comprobamos que la metodología que habían seguido difería en un aspecto que para nosotros resulta esencial: el trabajo que realizamos siempre con los padres. No olvidemos, por otra parte, que muchos de los hijos problemáticos lo último que quieren es ir a la consulta de un psicólogo, pero no por ello los padres deben sentirse solos.

La aplicación permanente del sentido común, la práctica de los recursos y las herramientas psicológicas más efectivas, unidas al trabajo que realizamos con los padres, nos permite en la inmensa mayoría de las situaciones encauzar y resolver la problemática que estaban viviendo.

Ángel ha analizado los problemas y las dificultades que más se repiten en los cientos y cientos de historias tratadas. Ha sido mucho el tiempo, la dedicación y el esfuerzo realizado, ¡pero ha merecido la pena!

Comienza abordando las situaciones de conflicto que se dan en muchas familias. De nuevo el autor nos muestra la labor que día a día realiza para resolver y encauzar estas situaciones conflictivas.

Ángel ha hecho un trabajo muy valiente, en el que aborda, en la segunda parte de este libro, un tema de profundo calado: ¿Los chicos de hoy son más difíciles o los padres disponen de menos recursos? Esta reflexión por sí sola daría para un libro entero, pues en ella se analizan los principales sentimientos y emociones que experimentan los padres y los hijos. Pero el autor ha realizado una importante labor de síntesis, que le ha permitido detallar a continuación las principales estrategias: las que NO sirven, aunque están muy extendidas, y las estrategias adecuadas, las que SÍ sirven. Para que su comprensión resulte más sencilla, Ángel ejemplifica los contenidos con una serie de casos reales, que, sin duda, ayudarán al lector a que asimile al máximo la puesta en práctica de estas estrategias.

Termina con una serie de reflexiones que nos llevan a la premisa final: podemos intervenir con eficacia.

Siento gran alegría y satisfacción al hacer el prólogo de este libro. Tenemos ante nosotros una obra que será referencia a partir de este momento. En cada página vemos expuestos, de forma clara, sencilla y práctica, los principios que nos ayudarán a conseguir que la educación de los chicos de hoy se realice con las máximas garantías de éxito.

Ángel es un lujo como psicólogo y como persona. Su sensibilidad, su experiencia y la generosidad con la que ha escrito este libro permitirán a padres, educadores, adolescentes y jóvenes encontrar las principales respuestas a sus preguntas y las mejores soluciones a sus interrogantes.

Introducción

LA EDUCACIÓN DESDE CASA HOY. ANTES. AHORA

En la actualidad, los padres coinciden en que es más difícil conseguir y mantener unos niveles adecuados de disciplina y respeto entre los miembros de la familia. En los últimos años viene siendo frecuente escuchar a muchos de ellos quejarse de conductas que llevan a cabo sus hijos, que no comprenden cómo pueden haber aprendido o que consideran tempranas para su edad o sencillamente demasiado situadas en el límite de lo razonable.

Cuando tratan de encontrar una explicación buscando y comparando con lo vivido por ellos, muchas veces se llegan a alarmar hasta el punto de que les parece increíble. Con más frecuencia nos encontramos más padres que nos dicen: ¿no tendrá mi hijo un problema más grave de lo normal? ¿Tendrá un problema mental? Aunque lo habitual es que vengan a consultarnos a nosotros, psicólogos especializados en esta área, la realidad es que lo hacen cuando han tratado de decirse que no es tan grave o que en el fondo es normal, pero al final hay que reconocer que acaban viéndose desbordados y sin saber claramente por qué los hijos son capaces de llegar a ciertos comportamientos extremos, que antes sólo se encontraban en entornos conflictivos o empobrecidos, donde, en cierto modo, este tipo de conductas podían ser predecibles.

Tradicionalmente ha existido una serie de pilares fundamentales en la educación de los hijos, me refiero a la familia, el colegio y el entorno. Todos, en alguna medida, han aportado claves para el adecuado desarrollo de los jóvenes, tanto a nivel intelectual como a nivel personal, incluyendo valores que, desde siempre, han sido responsabilidad de la familia, pero que han estado acompañados de influencias que iban en la misma dirección. Complejo es el conjunto de variables que hacían esto posible, como complejos son los cambios que durante los últimos años han propiciado diferencias tan significativas en la educación. En el análisis actual podemos ver tanto diferencias importantes de criterios educativos dentro del seno familiar, como una aparente falta de dirección común entre escuela y familia, cada vez mayor. Y he de señalar que es aparente, porque, sin lugar a dudas, se persiguen los mismos objetivos, pero muchas veces se observa que, más que aliados, padres y profesores parecen estar en distinto equipo.

Por otro lado, los miembros del entorno educativo también opinan que cada vez es

más difícil mantener el orden y la compostura adecuados para impartir una clase con normalidad. Si antes los recursos se distribuían en su totalidad para cubrir las necesidades ligadas al aprendizaje, actualmente, además de cubrir esta área, que sigue necesitando tanta o más atención, han de destinarse todos los medios disponibles al comportamiento dentro del aula, al orden, a la disciplina y en muchos casos a un importante aumento de la violencia en el interior del centro escolar.

En España, problemas de salud mental como el déficit de atención e hiperactividad, la depresión, la ansiedad, las reacciones graves al estrés, la anorexia o los trastornos de adaptación, entre otros, ocupan el tercer lugar, en lo que a prevalencia general de enfermedades se refiere, dentro de la población menor de quince años. Ésta es una de las principales conclusiones que se pueden extraer del informe publicado en el año 2008 por el Observatorio de Salud de la Infancia y la Adolescencia FAROS Sant Joan de Déu, en el que se han elaborado datos recopilados de los últimos años a partir de organismos y entidades nacionales e internacionales, como la Organización Mundial de la Salud (OMS) o el Ministerio de Sanidad y Consumo (MSC), así como a través de la revisión de una extensa bibliografía sobre el tema y las aportaciones de un buen número de expertos en salud infantil.

Los cambios psicológicos y sociales acontecidos en los últimos tiempos han generado unos desfases importantes entre los requerimientos de una buena marcha familiar y el comportamiento de muchos chavales. Las razones de esos cambios son varias y los factores causantes y mantenedores de las conductas-problema también.

Es imprescindible enseñar a los padres, en un primer momento, a conocer bien su caso particular, acercándoles para ello a los muchos casos similares tratados en el contexto clínico, y, en segundo lugar, las pautas de actuación específicas para la problemática de que se trate.

Acoso escolar, absentismo, padres maltratados, fiscalía del menor... son términos desconocidos y poco usados hasta hace poco, pero bastante cotidianos hoy en día, y que han traspasado los límites del contexto educativo y pertenecen ya a los temas importantes que están de actualidad. Esto nos da una idea de los cambios producidos y de la necesidad de nuevas pautas educativas. Pensemos que ello conduce a nuevos roles, que requieren un aprendizaje y una adaptación a los mismos.

Este libro pretende ser un manual que posibilite a los padres para ejercer sus

deberes y sus derechos con responsabilidad; cómo afrontar la autoridad cuando los hijos la cuestionan desde bien temprano, cómo ejercerla cuando los hijos no la admiten, y cómo mejorarla en todos los casos, aprendiendo a comunicarnos con ellos de manera eficaz y a tratar los comportamientos más preocupantes que hoy en día se presentan.

LO QUE PRETENDEMOS

A través de esta obra, pretendemos que las personas que se relacionan de forma habitual con adolescentes, especialmente sus padres, puedan entender mejor muchos de los comportamientos que caracterizan a sus hijos, con vistas a poder manejarlos con mayor acierto, sobre todo los que resultan significativamente importantes por ser los que presentan grandes problemas y dificultades hoy día en las familias. Me refiero a cuestiones que tienen que ver con sus valores, con las decisiones importantes que ya a estas edades han de tomar, con las conductas de riesgo que empiezan a hacer estragos, pero también, y de forma más básica, las relacionadas con el ejercicio de la autoridad en casa, una comunicación apropiada entre todos, una afectividad acorde con los lazos familiares y toda una serie de cuestiones absolutamente necesarias para hacer el día a día soportable para aquellos que quizá han perdido ya la esperanza de reconducir ciertas problemáticas, y satisfactorio para los que posiblemente ignoren ciertas claves para poder relacionarse de manera positiva y que les ayuden a desmitificar esta etapa, que, en ocasiones, sólo genera un eco negativo y cargado de preocupación.

En la primera parte los padres encontrarán un análisis de las diferentes situaciones problemáticas a partir de un caso representativo del trabajo clínico, de la problemática en cuestión, las explicaciones de por qué se producen ese tipo de situaciones y la forma en que han de manejarse adecuadamente. Desde las que crean los chicos que se comportan en casa de manera violenta, hasta los peligros que fuera de casa rodean en la actualidad al adolescente, expuesto no de manera puntual sino durante años a riesgos que antes se comenzaban a experimentar mucho más tarde, pero que hoy, ya en la preadolescencia, los envuelve y los fuerza a tener que tomar decisiones, muchas de ellas vitales para su salud incluso, tanto presente, como futura.

En la segunda parte, la obra se centra en cuestiones que tienen que ver con el contexto en el que nos ha tocado vivir, en el que coexisten elementos heredados de la propia evolución social de los últimos años, como circunstancias laborales, económicas, disciplinarias, relacionadas con el bienestar, etc., junto a elementos intrafamiliares, como decisiones que se van tomando dentro de ella y que van a ir marcando una trayectoria característica en cada caso, con diferentes patrones educativos, formas de ejercer la

disciplina, maneras de control, formas de comunicarse, etcétera.

Las razones que nos impulsan a destacar estos aspectos son, por un lado, que podamos reflexionar profundamente sobre cuestiones de las que quizás no somos conscientes y que influyen en las situaciones que vivimos hoy con los adolescentes; y, por otro, que podamos tomar decisiones en los ámbitos en los que dependan de nosotros, con la responsabilidad que supone entender que, con ello, aún podemos configurar la herencia que les estamos dejando en vida.

A continuación, me parece necesario que los padres puedan comprender muy bien el porqué de las reacciones que tienen los adolescentes. Para ello, analizo los principales pensamientos y emociones que generalmente van asociadas a ellos. Esta recopilación adquiere sentido porque corresponde a las preocupaciones que los padres nos han trasladado en el entorno de la consulta, que es el lugar adecuado en donde pueden expresar sus verdaderas inquietudes y el dolor que conllevan, sobre todo, en lo que concierne a sus hijos.

Después, les acercamos a los principales sentimientos de los hijos. Muchos de ellos son propios de la influencia que la misma adolescencia les proporciona, mientras que otros son el resultado de la interacción entre padres e hijos, que provoca que, en muchas ocasiones, los hijos se encuentren tan perdidos como sus padres. Se trata de conocer la causa de su inestabilidad emocional, su necesidad de límites, su esfuerzo por adaptarse a cambios que se producen con rapidez en su propio cuerpo y su sensación de estar siendo, muchas veces, injustamente tratados.

La siguiente parte está formada por un aspecto fundamental que justifica, en buena medida, que un trabajo como éste se destine a los padres. Consiste en aportarles las estrategias que han de utilizar para tener éxito en la educación de los hijos, teniendo en cuenta todo lo dicho hasta aquí, es decir, tanto las circunstancias actuales, como las características de los adolescentes, que nos van a marcar la idoneidad de algunas y lo desaconsejable de otras. Por ello, en primer lugar, exponemos las estrategias que hay que evitar, así como los errores que es importante detectar y que siempre resulta imprescindible conocer para no repetir, con lo que se produce en todos los casos una mejoría importante, en especial cuando se están presentando situaciones conflictivas que, por diferentes razones, se han podido cronificar o sencillamente se vienen dando desde hace tiempo.

PRIMERA PARTE

ANÁLISIS DE LAS PRINCIPALES
SITUACIONES DE CONFLICTO

Capítulo I

CUANDO PRESENTAN CONDUCTAS AGRESIVAS

EL CASO DE FERNANDO

Fernando era un chaval muy avisado, bastante inteligente y gran deportista. Era el mayor de tres hermanos. En la calle, en el colegio e incluso dentro de su familia extensa -tíos y abuelos- era considerado como un chico majo y serio.

Sin embargo, en casa, Fernando era el típico caso considerado como «prácticamente sin solución». Sus padres, los más afectados, a pesar de no rendirse, se encontraban en tal grado de desesperación que casi habían asumido que Fernando era así y difícilmente conseguirían cambiarlo. Tenían la sensación de haberlo intentado todo, de haberlo castigado de todas las maneras posibles, incluso de haber solicitado la ayuda correspondiente y no estar obteniendo más que la instauración de conductas en el niño que, si bien a veces habían podido experimentar algún mínimo cambio, no sólo no se mantenía éste, sino que incluso empeoraba. Para comprender mejor este estado de agobio permanente en los padres, mezclado con la fuerza que les proporcionaba intentar salir adelante, sirva el hecho de que en el último año el niño acudía a la consulta de un profesional, que debía llevar a cabo su sesión en la sala de espera porque el chico se negaba a entrar en el despacho. Esto, además de dar una idea del poderío desplegado por Fernando ante aquellos que querían doblegarle, demostraba también el intento desesperado de los padres por conseguir resultados.

He de admitir que, cuando nos llega al equipo un caso con estas características, aunque pueda parecer lo contrario por la experiencia acumulada, al principio genera cierta preocupación, incluso cierta falta de explicación a lo que puede estar ocurriendo. Después de tanto tiempo, estoy convencido de que ésta es la clave para empezar a hacerlo bien, no dando nada por sentado y procediendo a observar sin las interferencias que podrían producir tantos casos parecidos del pasado. Entiendo que quedaría muy bien decir que estos casos se ven resueltos desde el principio, pero, en honor a la verdad, esto no sucede hasta que se realizan esos primeros registros de conducta, que tanto aportan a los propios padres y, por supuesto, a nosotros, y que nos ayudan a descubrir las variables que mantienen y/o causan las conductas problemáticas de los hijos. La gran mayoría de los padres se sorprenden cuando les pedimos, para empezar, que registren en casa las

conductas problemáticas de los hijos. Se trata casi de la misma proporción de padres que, tras esos primeros registros, empiezan a ver y comprender determinados hechos que han ocurrido delante de ellos durante meses.

Tras el estudio de esos registros, y no más allá de la tercera visita de los padres de Fernando, empecé a darles orientación precisa sobre qué hacer para conseguir el control externo del comportamiento de su hijo. En este punto, el sorprendido fui yo al averiguar que, a pesar de haber pasado tanto tiempo interviniendo con el niño, ellos no eran conscientes de conocer pautas claras y concisas sobre cómo comportarse con él. Hacía algún tiempo habían recibido alguna indicación de tipo general, algo que, en el mejor de los casos, había conseguido aliviar el problema, pero que no llegó a proporcionarles ni la seguridad en su actuación ni, por supuesto, el acierto en la intervención.

Aquí es importante explicar a los padres por qué estaban ocurriendo determinados comportamientos agresivos de su hijo y cuáles serían los efectos de lo que ellos estaban comenzando a hacer por indicaciones mías, incluyendo las reacciones primeras de Fernando, que sabíamos iban a ser negativas, sobre todo porque se desconcertaría al ver que sus padres no actuaban como de costumbre. Tras el desconcierto vendría su absoluto convencimiento de que finalmente podría imponer su criterio por encima de todo. La estrategia que el niño agresivo domina y que le permite sentirse seguro es su agresividad, al menos en los momentos de conflicto, cuando resulta ser más intensa y extrema. Sus padres me comentaban: «Le decimos que se aparte y que se marche a la habitación, que desaparezca ya, y entonces se gira y cuando traspasa el umbral de la puerta, la hermana empieza a llorar. La ha agredido». «Nos pusimos firmes y no le permitimos salir, y entonces se marchó a la habitación y comenzó a gritar y a silbar por la ventana; desconcertante».

Los padres eran conscientes de que tenían que aguantar, sin volver a actuaciones que en el pasado les podían haber resuelto ciertos conflictos, pero que ahora supondrían un paso atrás. La perseverancia aquí es crucial y de ella dependerán los acontecimientos futuros. Por lo tanto, los padres entendieron que había que perseverar por encima de todo, hasta que Fernando aprendiera sin fisuras que estaban dispuestos a resistir lo que fuese necesario y que sus conductas agresivas ya no le valdrían con ellos.

La juventud está asociada a una mayor perseverancia en conductas que creen que conllevan el éxito. La vitalidad y la expectativa de que lo conseguirán, junto a la dificultad de pensar en otras alternativas, les ayuda a los chicos a utilizar hasta la saciedad las estrategias que conocen. En cambio, los adultos, aprovechándose de la experiencia y el ahorro cognitivo que ésta proporciona, acortan con facilidad el esfuerzo si no tienen claro que lo lograrán y, sobre todo, cuando creen que sus hijos

ya no van a cambiar porque son así en cierta manera.

Pasadas otras dos o tres semanas, la situación era bien distinta. Fernando tenía muy claro, por vez primera en mucho tiempo, que sus conductas agresivas ya no le servían para casi nada. Para empezar, gracias a ellas nunca conseguía nada de lo que pretendía. Por ejemplo, ya no había podido ir a los partidos de fútbol que tanto le gustaban. Abonado al equipo de sus sueños, hasta ahora siempre había logrado, de una forma u otra, verlos en directo o en la televisión. Pero ya ni siquiera podía hacer esto último, si ese día había desarrollado un comportamiento agresivo. Además, ya no le valía de nada el hecho de soltar alaridos o armar jaleo para que le oyeran los vecinos, ni tampoco quejarse o gritar que lo trataban injustamente. En el pasado, se había llegado a poner tan pesado que, la mayoría de las veces, lo dejaban por imposible o por no empeorar las cosas.

Pero, además, sus padres ya no estaban permanentemente enfadados con él, ni siquiera en los momentos de tensión como hacían antes. Tampoco le prestaban demasiada atención, sino que cortaban totalmente la comunicación con él y seguían casi como si nada. De pronto también había dejado de escuchar cosas como: «Siempre estás igual», «No hay quién te aguante», «Te comportas fatal», «Eres tremendo».

Conclusión: sus conductas agresivas ya no servían para nada. En todo caso, sólo se fastidiaba él, porque, cuando aparecían, irre mediable y automáticamente, se quedaba sin ir al fútbol o a las canchas de baloncesto, no podía salir a patinar o lo que fuese que en ese momento le resultase gratificante. Comprendió que el único perjudicado era él.

Llegado este momento y cuando lo creí oportuno, les pedí que asistieran a consulta ya con él. Hasta entonces les sugerí que mantuviesen a Fernando las consultas con el anterior profesional, a pesar de que no colaboraba nada, para que no se saliera con la suya y sintiese que podía superar la tenacidad de sus padres. Cuando le dijeron que tendría que venir a verme, su reacción no se hizo esperar; no entendía por qué, no quería bajo ningún concepto y, finalmente, cuando vio que no tenía alternativa, cambió el discurso y empezó a decir que vendría, pero que no iba a hablar nada con el psicólogo. Aquí es donde, por su experiencia, creía que también podía plantarse en la sala de espera y no entrar o utilizar alguna otra estrategia parecida, pero que, entre otras cosas, nosotros conocemos muy bien.

Primero hice entrar a los padres solos y, tras unos minutos de repaso conjunto a los registros de conducta y a su actuación y pautas oportunas, les acompañé a una sala de espera distinta a la que ocupaba Fernando. A continuación, fui a buscarlo, y cuando vio que sus padres no estaban, no dio crédito. Cuando estuvimos solos, pude ver a un chico

muy inteligente, muy cauteloso y temeroso de por dónde irían las cosas allí a solas con el psicólogo. Dado que ya venía entrenado en que le reforzaran positivamente, pues sus padres en las últimas semanas lo habían hecho, fue bastante fácil hacerle ver todo lo que había conseguido de bueno con sus comportamientos positivos de las últimas semanas e identificar las conductas que no le salían a cuenta, pero, en este caso en concreto, no desde una posición de echárselo en cara de ninguna manera, sino desde la comprensión de lo difícil que a veces le podía haber resultado controlar sus respuestas. Pude apreciar su alta impulsividad, que hacía de sus respuestas algo rápido, y en muchas ocasiones se esca paba a su control. Gracias al trabajo de sus padres, su entorno ahora ya no reaccionaba de manera automática, sino que pensaba bien la respuesta adecuada. Esto permitió transmitirle la idea de que, puesto que lo que quería era estar bien en casa, sentirse apreciado y no lo contrario, y ya sabía cómo había que hacerlo, ahora había que trabajar para asegurarse que podía usar las estrategias que le permitieran conseguirlo y dejar de venir al psicólogo cuanto antes, ya que me confesó que era algo que no le hacía sentirse bien desde hacía mucho tiempo. Vio que por mi parte no había ningún problema en ponerle fecha de caducidad, con el compromiso de ambos ligado a su interés y consecución y mantenimiento de objetivos. Y así fue cómo comenzamos, con cierta colaboración por su parte.

Aunque en este punto parezca un comienzo fácil, puedo asegurar que la clave estuvo en el trabajo previo que hicieron los padres, las semanas durante las cuales habían alcanzado un alto grado de complicidad entre los dos y una claridad suficiente como para actuar con contundencia y seguridad, y mandarle el mensaje de que esto se iba a solucionar.

Al ser un chaval inteligente y tener ya una verdadera necesidad de cambio, pues si no las cosas en casa podían ponérsele complicadas, como había podido comprobar, comenzamos a trabajar muy bien y bastante a gusto. Todas las estrategias que le enseñé a Fernando para aprender a controlar sus respuestas agresivas, una vez explicado por qué se producían y se mantenían, y una vez él mismo supo a qué le conducían, las puso en marcha sin demasiada dificultad. Una de las cuestiones que más le costó se producía cuando entendía que se estaba cometiendo una injusticia hacia él en comparación con alguno de sus hermanos, momento en el que se exasperaba automáticamente y le entraba una rabia que rápidamente le precipitaba a verbalizar duramente la situación, lo que incluía insultar, chillar e incluso dar algún golpe en las puertas. Como a estas edades entienden muy bien lo que es el autocontrol, porque lo pierden muy a menudo, le enseñamos a llevarlo a cabo mediante técnicas de relajación, empezando por la más sencilla, que es la respiración diafragmática, y siguiendo por alguna más compleja para etapas posteriores. Como Fernando era bastante obsesivo y le daba muchas vueltas a las cosas, «rayándose», como decía él, le enseñamos a disminuir este tipo de pensamientos también para que pudiese tener no solamente el control de su enfado, sino de los

pensamientos que precipitaban aquél y alargaban su estado horas y horas. Y poco a poco, fuimos pasando a la fase de mantenimiento de la nueva situación, que es donde residen las claves del verdadero y duradero cambio buscado. A través del distanciamiento de las visitas con Fernando, en la línea de lo que habíamos hablado él y yo, y como consecuencia directa de su implicación y esfuerzo demostrado, lo cual le resultaba muy gratificante y agradable, pues nunca llegó a disfrutar del hecho de que sus padres le trajesen al psicólogo, conseguimos un mantenimiento de sus conductas positivas que, sin duda, han ido contribuyendo a que sus padres digan que es otro, que está totalmente cambiado, y que ha provocado que ellos, a su vez, sean también otros padres, satisfechos, seguros y felices.

¿SON AGRESIVOS O SE HACEN AGRESIVOS?

Dentro de la perspectiva científica que tienen los estudios de la evolución humana, la agresividad se contempla como una cualidad que debió de ser crucial para la supervivencia de la especie, tratándose de una característica que en los primeros tiempos permitió una mejor adaptación al medio y le dotó de una clara superioridad frente a otras especies. La compleja evolución humana se ha encargado de permitir el desarrollo de otras características humanas más adaptativas al medio, quedando aquéllas como reductos poco servibles pero sin desaparecer por completo.

La agresividad en los niños puede aparecer a edades muy tempranas, incluso durante el primer año de vida, en forma de respuestas automáticas ante situaciones en las que percibe él mismo una supuesta amenaza. Se trata más de una reacción de defensa o simplemente la consecuencia de un enfado momentáneo en el entorno familiar. Agarrar de los pelos o un manotazo son comportamientos característicos.

Más adelante, y ante situaciones más intensas, se aprecia que existen niños que se inhiben y otros que responden con determinadas conductas más agresivas, como son pegar con las manos, empujando, mordiendo o gritando histéricamente. Considerar normales estas conductas vendría marcado porque, por un lado, observemos que el repertorio de respuestas es variado y no se limita a este tipo de comportamientos agresivos y, por otro, éstos son mínimos y tienden a desaparecer con el paso del tiempo.

Por tanto, en la conjunción entre las etapas evolutivas y la reacción y consecuencias en el entorno del niño, se van produciendo los factores determinantes que explicarán las conductas de agresividad. La diferencia temperamental, las primeras experiencias como el proceso de socialización, las primeras rabietas, la actuación de los adultos que rodean al niño, la necesidad de acaparar la atención de los demás, la falta de ciertas habilidades por parte del niño, así como su nivel de frustración son claves que intervienen en este

proceso.

INTERVENIR

Lo primero que se ha de hacer es lo que llamamos un análisis topográfico de la conducta agresiva, es decir, un estudio lo más exhaustivo posible de la conducta-problema y todo lo que la rodea, desde dónde o con quién ocurre con más frecuencia, hasta las características externas de la misma, o sea, qué dice o hace el niño contra otros, contra algo o contra él mismo. Para ello es necesario usar un registro de conducta, es decir, una observación de las conductasproblema en el ámbito familiar. En el caso de que se mostrasen también agresivos en otros ámbitos, como el escolar, con la familia extensa o en cualquier otro lugar habitual, se podrían pedir otras observaciones. Pero muchos de estos chicos donde se muestran más agresivos, y en muchos casos exclusivamente, es con los padres y hermanos.

Sistema de registros de conducta

Día/Hora	Situación ¿Dónde estáis, quiénes y qué hacéis?	Conducta-problema ¿Qué hace o dice el niño (literalmente)?	Respuesta de los padres / Otras personas presentes (literalmente qué hacen o dicen)

Se hará por escrito y se anotarán las siguientes variables: descripción de la respuesta agresiva, qué ocurre, cómo ocurre y cuánto dura; día y hora en que ocurre; situación en que se encuentra; personas que están presentes y respuestas de estas personas.

El tiempo durante el que se llevará a cabo el registro conductual será aproximadamente de diez días. El registro conductual es imprescindible para poder operativizar el comportamiento, o sea, poder tener muy claras las conductas problemáticas y la influencia que las variables contextuales puedan estar produciendo. La importancia de este hecho radica en que nos proporcionará las claves a la hora de plantearse qué se puede cambiar, quitar o añadir en las respuestas de los demás para poder solucionar y cambiar el curso de la conducta-problema. El no hacerlo supondría estar actuando según claves generales que se pueden encontrar en cualquier libro y que no tendrían por qué coincidir con las características particulares de nuestro hijo.

Generalmente, los niños agresivos suelen acabar siendo vistos como niños negativos, dañinos y con malas intenciones. Esto ocurre por la identificación que tanto ellos mismos como los demás acaban haciendo entre sus conductas, que son actos, y lo que son, que corresponden a actitudes más globales. Es vital diferenciar muy bien entre estos dos aspectos y ello lo conseguimos también gracias a esta operativización de la conducta. El mero hecho de ponerse a registrar los comportamientos agresivos de un niño permite a los padres tener una visión mucho más objetiva del problema y, gracias a ello, mayor capacidad para solucionarlos.

En definitiva, los registros nos permiten conocer los antecedentes y las consecuencias de la conducta agresiva.

Una vez vistas las conductas de agresividad y las condiciones que las rodean habitualmente, se decide qué estrategias se llevarán a cabo cada vez que se presenten unas condiciones similares a las vistas y donde se ponga de manifiesto el comportamiento agresivo del chico.

Primero. Algo que en muchas familias se repite es que, cuando se presentan esas situaciones de agresividad por parte del hijo, los padres intentan explicarle sistemáticamente que eso no debe hacer lo o que debería actuar de otra manera, con frases del tipo de: «Ya estás otra vez», «¿Quieres dejar de ponerte así?», «Te hemos dicho mil veces que este comportamiento no te lo vamos a tolerar», «Siempre igual, acabas alterándote»...

En los momentos en que se observan las conductas agresivas, no hay que explicar nada, por dos razones: la primera, porque las personas cuando están alteradas, no disponen de una buena capacidad de escucha, pues su estado les lleva a estar más centrados en sí mismos, en su malestar y en sus quejas; la segunda, muy relacionada con la anterior, es que cualquier cosa que se diga la pueden entender

como clara contraposición a lo que sienten en ese momento y ayuda aún más a aumentar el conflicto, con lo que como estrategia siempre resulta claramente contraproducente.

Segundo. Cuando se muestre agresivo, lo mejor es que el entorno no continúe interactuando con él, de tal forma que se vea solo con su agresividad y que no encuentre en los padres la oportunidad de descargarla con ellos.

Cuanto antes, tendrá que ver un cierto aislamiento asociado a sus conductas agresivas. Sus padres no sólo no le van a repetir lecciones de cómo ha de comportarse sino que además pasarán de él mientras se mantenga agresivo.

Las personas en general, pero sobre todo los jóvenes, necesitan cuando están alterados desfogarse y ser el centro de atención. Es vital que los adultos no entren en este proceso y así se vean forzados a buscar otras maneras y formas de encontrar cómo tranquilizarse.

Tercero. Hay que establecer unas consecuencias claras asociadas a sus conductas agresivas, de tal manera que no queden nunca impunes. Cuando aparezca su agresividad, se interrumpirá la actividad que esté llevando a cabo, siempre y cuando sea satisfactoria para él, o se dejará de hacer algo que estuviera a punto de realizarse de manera inmediata y que, en cierta forma, pueda resultar placentero para él. Si se utiliza bien esta estrategia y se es sistemático, no es necesario utilizar castigos adicionales que podrían meternos en una espiral complicada de añadidos, muchas veces imposibles de cumplir. La importancia radica en que los chicos vayan asociando cuanto antes que conducta agresiva equivale a aislamiento por parte del adulto y a pérdida automática de la situación placentera que se esté dando en ese momento.

Cuarto. Es necesario, cuanto antes, que el joven que se muestra agresivo entienda que, cuando está tranquilo, puede conseguir que lo escuchen, solucionar gran parte de sus habituales quejas y tener un funcionamiento en casa de lo más normal y adecuado.

Para ello, los padres tendrán que mostrarse muy cercanos y afectivos cuando su hijo muestre comportamientos normales donde no aparezca ninguna muestra de conducta agresiva; usarán todo lo que esté en su mano, desde verbalizaciones que valoran su actitud, como: «Se te nota estupenda» o «Tienes buena cara hoy», hasta hablar de esas cosas que saben que le interesan, porque quizá en algunas ocasiones se ha podido quejar o pedir las, como: «Querías salir el viernes, ¿adónde me dijiste que ibas?» o «¿Qué es lo

que querías comentarme sobre el sábado y tus amigos?». Indudablemente hay que aprovecharlo para que el chaval entienda, de una vez por todas, que es la única vía de normalización de las cosas en casa. A veces, los padres no ven que sus hijos les den oportunidades para mostrarse así ante ellos. Es probable que esto ocurra cuando los niveles de agresividad cotidiana son muy altos. Sin embargo, cuando se les empieza a orientar y se alcanzan unos niveles de malestar sensible mente menores, comienzan a producirse algunas situaciones que ofrecen ocasión de hacerlo.

Esto es parte de lo que inicialmente nosotros tratamos de hacer con ellos en consulta, que entiendan cuál es la respuesta inteligente que les va a llevar a estar bien con los demás y consigo mismos; muchos vienen a consulta creyendo que la única forma de conseguir unos mínimos en casa es a través de sus conductas agresivas. Y esta idea es, precisamente, la que hay que desmontarles, y a ello les ayuda el que los padres les dejen solamente una vía de mejora, que es cuando su comportamiento resulta en cierta medida normalizado.

Quinto. Es necesario huir de verbalizaciones que lleven a pensar en un comportamiento que nunca cambiará o en una forma de ser que está ya establecida para siempre.

No se debe hacerle ver que lo que le pasa es que es así, porque con ello estaríamos incidiendo en la idea de que es un comportamiento que, en cierta medida, ya no va a poder cambiar jamás, con lo que él mismo se puede reforzar en la idea de que se comporta así porque es de esa manera. Por tanto, es preferible no usar frases como: «Eres una mala persona» o «No quieres a nadie».

RESUMEN

Primero. Ante las conductas agresivas, no hay que explicar nada.

Segundo. El entorno no continuará interactuando con él.

Tercero. Hay que establecer unas consecuencias claras asociadas a sus conductas agresivas. Que no queden nunca impunes.

Cuarto. Es necesario, cuanto antes, que el joven entienda que, cuando está tranquilo, puede conseguir que lo escuchen, solucionar gran parte de sus quejas y tener un funcionamiento en casa de lo más normal.

Quinto. Es necesario huir de verbalizaciones que lleven a pensar que el comportamiento nunca cambiará.

Capítulo II

CUANDO NOS HACEN CHANTAJE

La palabra chantaje hace referencia al intento de conseguir algo de alguien a través de amenazas u otros medios que le provoquen presión y así se vea obligado, de alguna manera, a ello.

EL CASO DE TOMÁS

El caso de Tomás ilustra bien esta problemática por haber llegado a unos extremos, que, si bien no son los habituales, dejan bastante evidencia de adónde se puede acercar una situación de este tipo.

Mercedes, su madre, acudió a consulta porque Tomás, su único hijo, ya había cumplido dieciocho años y, desde entonces, ella empezó a observar que había empeorado en casi todo, o para decirlo en las palabras que utilizó cuando concretó su petición de ayuda: «Es como si últimamente su trato se hubiera endurecido, quiere hacer siempre su santa voluntad, no estudia prácticamente nada y lo único que quiere es salir por ahí con sus amigos». Al evaluar los antecedentes, pudimos observar que aquella trayectoria se remontaba tiempo atrás, pero que, efectivamente, se había intensificado al cumplir la mayoría de edad, como si Tomás pensara que, a partir de ahí, podía adquirir un control total de sí mismo y también de lo que le rodeaba.

Sus actividades se centraban en cursar segundo de bachillerato, aunque ni siquiera asistía a todas las clases -es más, sus ausencias habían aumentado últimamente de manera considerable-, en jugar al fútbol y salir con los amigos.

En las primeras sesiones con su madre supimos que siempre se había mostrado como un chico muy interesado en obtener algo a cambio de algo. Pero, en principio, esto no se aleja mucho del comportamiento general de todos nosotros, ya que, buena parte de los esfuerzos que realizamos día a día tiene su recompensa en la obtención de algo que nos resulte gratificante en mayor o menor medida. Lo que aquí resultaba especialmente preocupante era que la situación, cuando yo lo conocí, consistía en que cada cosa que hacía en casa, como hacer la cama, comprar el pan, bajar la basura, etc., tenía su contraprestación económica. Y la relación era tan directa y tan simple que no hacía excepciones; si por alguna razón su madre se enfadaba y le negaba la posibilidad de darle el dinero acostumbrado, ella ya sabía que él no iba a hacer la tarea en cuestión, no

había ninguna duda. A veces Mercedes le amenazaba con no dejarle salir esa tarde y él tranquilamente replicaba que obedecería si ella le pagaba la mitad. Toda una discusión por lo de siempre, en este caso, por el dinero y por la moneda de cambio que suponía su uso. Recuerdo que, cuando llegó el día de acudir al psicólogo, en el último momento dijo que venía si le daba unos cuantos euros. Cuando Mercedes me lo consultó, le dije: «De ninguna manera, terminantemente prohibido».

COMO UNA BOLA DE NIEVE

El chantaje tiene el mismo efecto que una bola de nieve que se hace cada vez más grande, rueda más rápido y es más difícil de parar. En un caso como el de Tomás -un chico de dieciocho años, que se considera que ha adquirido suficientes derechos, algunos de ellos por la edad, como para gastarse a su antojo lo que ha podido ahorrar durante años gracias a las aportaciones familiares o para decidir las salidas con sus amigos, las horas de vuelta a casa o la posibilidad de consumir marihuana o no, etc.- la situación se volverá insostenible porque si no le dejamos salir, amenazará con escaparse, si no le damos dinero, con trapichear, y así sucesivamente. A pesar de que para mí estaba claro, preferí oírsele decir a él mismo, así que le pregunté por qué le había dicho a su madre que vendería hachís si no le daba dinero. Contestó sin titubear de forma clara y contundente: «Para nada lo voy a hacer, pero como sé que a ella le asusta, seguro que no se atreve a no darme algo». Efectivamente, cuando analicé despacio con su madre las posibilidades que existían de que su hijo comerciara con la marihuana, concluimos que eran las mismas que en cualquier otro caso de chicos con su misma edad, que de vez en cuando consumían porros, que eran muchos, pero no existía ningún elemento que llevara a pensar que la probabilidad de hacerlo fuera mayor y, por supuesto, tampoco había nada que indicase que, de haberlo querido, no pudiera haberlo hecho en el pasado, algo que no había ocurrido en realidad. Sencillamente, lo que se estaba produciendo era que Tomás explotaba un elemento más que le ayudaba a chantajear a su madre con el resultado positivo que hasta ahora había tenido. Hay que considerar que, a medida que Mercedes veía clara la relación entre sus chantajes y lo que iba consiguiendo su hijo, iba estableciendo un criterio más razonable tratando de evitar que se repitiera y esto iba teniendo un efecto claro en la conducta de Tomás: tenía que aumentar su fuerza en los chantajes utilizando lo que hiciera falta, dado que su madre se estaba endureciendo, por lo que al principio de la intervención es frecuente que los chicos aumenten la presión para conseguir lo que antes obtenían más fácilmente. Cuando yo le decía a Mercedes: «Lo que va a pasar al principio, durante unos días, es que él te va a presionar más, intentará llevarte más al límite, amenazando en mayor medida y llegando incluso a realizar alguna conducta que te impacte», ella me contestaba: «No me digas eso, no me lo quiero ni imaginar».

El transcurso habitual de estas situaciones es que él tiene que acabar dándose cuenta de que los chantajes ya no le sirven para conseguir nada y que tiene que echar mano de otras estrategias más adecuadas y normalizadas, que son las que queremos que aprendan.

¿POR QUÉ EMPIEZAN A SER TAN CHANTAJISTAS?

Al contrario de lo que en ocasiones se piensa, el que a los hijos se les premie determinados esfuerzos con ciertos privilegios no está entre las razones que los convierte en chantajistas. De no ser así, todos seríamos unos chantajistas dado que sabemos bien que los esfuerzos que realizamos están en la base de todo lo que conseguimos.

Lo que sí saben bien los pequeños chantajistas es que pueden obtener casi todo con el mínimo esfuerzo, bien porque lo han conseguido durante una etapa sin hacer ninguno, bien porque han aprendido que estos objetivos son más importantes para sus padres que para ellos.

CUANDO LO HAN TENIDO TODO

Cuando los hijos han disfrutado de todos los derechos que el entorno familiar les proporciona -que no es poco y que puede decirse, sin duda, que han aumentado considerablemente durante las recientes décadas- y no han tenido obligaciones de ningún tipo, ajustadas a su edad, claro está, se dan las condiciones de caldo de cultivo para que vayan desarrollando unas expectativas que les permiten pensar que siempre va a ser así, lo que facilita la creencia de que, si por alguna razón esto no se produce, cualquier medio justifica el fin de conseguir lo previsto. Si hasta un momento dado, los hijos han funcionado así, carecen del aprendizaje previo que los lleve a entender que a determinada edad van a tener que responder responsablemente ante la sociedad, más allá del entorno de seguridad que les da la familia, y entonces no habrá derechos adquiridos si no se corresponden con sus obligaciones.

CUANDO DESCUBREN QUE PARA LOS PADRES DETERMINADAS CUESTIONES SON IMPORTANTÍSIMAS

Tomás nunca se había parado a pensar verdaderamente que las cosas que tanto le pedían fuesen importantes para él; más bien tenía el convencimiento pleno de que era a sus padres a quienes les importaba. Había llegado a la conclusión de que era su madre, en este caso, la interesada en que recogiera el cuarto, de que ayudara en la cocina e incluso

de que él aprobara y siguiera estudiando. Había sido tal la insistencia de ellos en que lo hiciera, desde que él podía recordar, que esto le permitía utilizarlo para chantajearla con cierta facilidad. Por inaudito que pudiera parecer, él se permitía el lujo de decir en muchas ocasiones que o le dejaban en paz o no iba más al instituto. Cuando vio que esto funcionaba, lo incorporó a la lista de chantajes efectivos.

Pero, en general, pueden ser muchas las áreas en las que un hijo aprenda temprano a chantajear con éxito; por ejemplo, con respecto al hábito de la alimentación. Los niños muy selectivos con los alimentos o los que sólo comen si les dejan jugar o ver la televisión hacen pronto uso del chantaje como estrategia que les permite conseguir sus objetivos.

Respecto al estudio, como es la más importante de las tareas u obligaciones que se supone que los chicos han de realizar, quieran o no, y además la ley se encarga de apoyar hasta los dieciséis años, cobra pronto una relevancia muchas veces cuestionable. Lo primero, por lo señalado anteriormente, es decir, que acaba siendo el arma arrojadiza de muchos chicos a los padres e incluso parece que les hacen un favor a sus progenitores por estudiar. Y lo segundo, porque he visto no pocos casos en los que, especialmente chicos que van bastante bien en los estudios, utilizan esta ventaja como eximente de otras obligaciones, pensando que al ir bien se pueden permitir ciertos excesos o dejar de cumplir con otras muchas responsabilidades, menores a simple vista, pero que, con el paso de los años, les ayudarán a crecer también en la responsabilidad personal, que deben ir desarrollando y es imposible de adquirir sin entrenamiento previo, y que, cuando sean mayores, se les exigirá en todas sus áreas, ya sea profesional, familiar, de pareja, de comunidad, etcétera.

¿POR QUÉ EL CHANTAJE SE INSTAURA Y SE MANTIENE EN EL TIEMPO?

De lo dicho anteriormente se ve que las oportunidades para empezar a utilizar los chantajes pueden ser muchas y bastante pronto, tanto en casa, como con los compañeros, y que alrededor de los niños que más lo usan se da alguna diferencia importante entre lo que se les pide y lo que dan o pueden dar, por lo que acaban descubriendo en el recurso del chantaje una forma interesante de sacar partido a la cuestión, y los padres también, pues consiguen a corto plazo que los niños hagan o dejen de hacer lo que se les pide.

Por ejemplo, en el caso de un niño inapetente o muy selectivo, los padres pueden conseguir que algunos días el niño coma algún alimento nuevo, pero a cambio de que lo haga frente a la televisión o de que deje una porción. Es fácil entender que, en poco tiempo, los padres se vean con dificultades para comer en otro sitio que no sea frente a la televisión o que no acaben siempre en medio de una negociación sobre si se come tres

trozos o deja uno.

APRENDIZAJE INTERMITENTE

Toda estrategia que sirve a corto plazo se instaure fácilmente y se mantiene en la medida en que su funcionamiento garantice el mayor número de veces lo que se pretende conseguir. Si el funcionamiento en los adultos nos permite utilizar estrategias más complejas -que a medio y largo plazo resultan ser mejores, aunque de momento no lo parezcan-, este mecanismo se va desarrollando con la edad, y es impensable que los chavales lo lleven a cabo de la misma manera.

El entorno será el que les vaya enseñando a usar, mantener y desechar determinadas estrategias en todos los ámbitos de su experiencia.

Cuando se instaure el chantaje como algo frecuente, lo que se da es una relación directa y a lo largo del tiempo entre el chantaje y lo que consigue el niño. Le funciona siempre o casi siempre.

Con respecto a este asunto, los padres suelen apuntar que lo curioso es que no siempre les funciona y que, sin embargo, persisten en el empeño de intentarlo; que muchas veces se han quedado en el intento de chantajearles sin conseguirlo. Esta cuestión tiene su explicación en lo que, en el estudio de las leyes de aprendizaje, se denomina «aprendizaje intermitente»: se refiere a la enorme asociación que se produce entre el chantaje y lo que se consigue, aun cuando, a veces, esto último no tenga un resultado positivo. Ello es así porque, al haber experimentado en el pasado que se puede conseguir o no, y al no existir un criterio claro y fijo, el que lo usa se crea la expectativa de que puede alcanzar su consecución, a pesar de no tener plena seguridad. Ante este panorama, sólo los intentos reiterados aumentan la probabilidad de éxito.

LA PERSEVERANCIA

A esto ayuda la perseverancia, que caracteriza a los niños en mayor medida que a los adultos, y que, en cierta forma, también es responsable de que mantengan determinadas conductas, por encima de lo que el sentido común indica como deseables. Si los adultos, en general, podemos evaluar una situación de manera muy rápida y, en función de ello, hacer o dejar de hacer o usar o dejar de usar una estrategia, los jóvenes, tan pronto vean un resquicio o pequeña posibilidad de conseguirlo, usarán sus estrategias habituales y

persistirán en ello. Nadie duda a estas alturas de que una de las razones que mantienen en los niños las bien conocidas rabietas de los dos o los cuatro años refleja esta capacidad en los pequeños para perseverar en el uso de conductas, que les permiten conseguir sus planes según este mismo mecanismo.

¿A QUÉ CONDUCE?

Cuando los profesionales de la psicología nos enfrentamos a chicos que chantajea a sus padres y a otras personas del entorno a las que pueden hacerlo, sabemos que la dificultad es directamente proporcional a la edad de aquéllos, es decir, a más años, más les va a costar a los padres desmontar y deshabituarse esas estrategias, ya que los chicos llevan más tiempo usando unos mecanismos e identificándose con ellos y su práctica. Pero dejando claro que el mecanismo que explica su uso no ha cambiado y sigue consistiendo en que les permite guiarse por su propia voluntad en determinados aspectos que ellos deciden.

Así, vemos que el niño que ha chantajeado en casa con la comida, a medida que se va haciendo mayor, seguirá haciéndolo para lograr que le compren ciertas cosas, poder usar el ordenador, que le den la paga o lo que le parezca oportuno. Para ello son capaces de no probar bocado para presionar a sus padres, o amenazar con que no se esforzarán en estudiar, con que se van a escapar o cualquier otra cosa que ellos consideren que puede surtir efecto.

Pueden llegar al extremo -y lo vemos con más frecuencia de lo deseable- de utilizar como chantaje la amenaza de autolesionarse, hasta el punto de que semejante hecho explica, en la gran mayoría de los casos, muchos supuestos intentos de suicidio durante la adolescencia.

PIERCING PUESTO. HECHOS CONSUMADOS

La madre de Tania no salía de su asombro y en ése no era capaz de decir si era más fuerte la sorpresa inimaginable o el tremendo enfado que sentía al ver a su hija a la que acababa de descubrir con un piercing en la lengua. Lo primero que no entendía era la osadía, absurda -pensaba la madre-, de haberse colocado sin permiso paterno algo que es inevitable que tarde o temprano se vea. Y, en segundo lugar, la falta de sensatez de Tania al realizar una cosa que, desde que lo había mencionado por primera vez, sus padres habían dejado claro que era demasiado joven para llevar algo que a ellos no les gustaba nada y que, además, les parecía poco higiénico y adecuado.

Otra de las razones por las que no comprendían por qué había dado semejante paso sin permiso era que antes sí había conseguido otras cosas, como un segundo pendiente en una de sus orejas, diferentes cortes de pelo bastante radicales o prendas de vestir que ellos consideraban demasiado atrevidas para su edad. Aunque hay que señalar que todo eso lo había logrado después de mucho rogar y tras repetidas broncas. Pero los padres estaban convencidos de que, al final, ellos habían tenido la última palabra; por eso, a pesar de que habían hablado varias veces del tema, no se imaginaban que Tania pudiera aparecer con el hecho consumado. Aquello era algo totalmente distinto.

Lo primero que hizo la madre de Tania fue llamar al padre, pues estaban separados, y ella necesitaba decírselo a alguien y compartir tanto el momento de desconcierto, como pensar de qué forma actuar ante los hechos.

A continuación, decidieron llamarme, pues tiempo atrás habíamos intervenido con Tania en un asunto que tenía que ver con la orientación de sus estudios y con ciertas conductas en casa. Su madre, concretamente, esperaba que pudiéramos aconsejarla. Entretanto, Tania, en un primer momento, al verse pillada, exigía que su madre comprendiera que el asunto no era tan grave y que ella llevaba mucho tiempo queriendo ponerse el piercing, y, ante la negativa de sus padres, no había tenido más remedio que hacerlo. Con el paso de las horas, rápidamente había adoptado una preparada y aparente normalidad para intentar que se calmasen los ánimos.

Cuando hablé con su madre, volvió a llevarse una sorpresa al escuchar mi respuesta tajante y sin dilación: la insté a que, junto con el padre, se presentaran los dos en casa y, tras pedir cita en el médico, acompañaran a Tania a quitarse el piercing, sin mostrar ante ella ni la más mínima duda sobre lo que tenían que hacer. En el momento en que hablaron con ella y le dijeron que se preparara para acompañarlos, la reacción de Tania fue de incredulidad y de un mosqueo monumental. Pero vio que estaba decidido; ahora era ella la que no se esperaba para nada una respuesta de este tipo. Durante el camino al centro de salud hizo todo tipo de advertencias y amenazas, primero, y promesas, después, de que haría todo lo que le pidiesen y cambiaría todo lo que tuviera que cambiar. Lo único que le transmitieron los padres fue que hablarían de todo lo que quisiera, pero después de sacar lo que tenía en la lengua. Sin duda, los momentos transcurridos desde que descubrieron lo que había hecho hasta que la doctora le quitó el piercing, a lo que la chica se rebeló hasta el último instante, fueron duros.

Pasados unos días, Tania se reguló y normalizó su comportamiento en general hasta cotas no alcanzadas desde hacía tiempo antes de llegar a este extremo. Y como mínimo, aprendió a tener cierto cuidado con los chantajes y a ver cómo sus padres tenían un frente común infranqueable con ciertas cosas.

Es preferible no llegara estos extremos, pero, si se presenta una situación ya crítica como ésta, lo mejor es, con contundencia, desmontar esa expectativa de que siempre se van a salir con la suya. De lo contrario, la espiral de situaciones de este tipo puede ser rápida e intensa.

CÓMO NO ACATAR SUS EXIGENCIAS

Es importante saber que no existe un perfil de niño chantajista y que puede darse, tanto en niños distantes, como afectivos emocionalmente, o tanto en niños tranquilos, como niños más movidos, etcétera. Sin embargo, sí podríamos hablar de que existe un perfil de padres que, precisamente, es el que interesa cambiar en el hipotético caso de que os podáis acercar a él.

A veces, los padres piensan que nosotros en consulta podemos convencer a sus hijos de que no les chantajeen. Y aunque en ocasiones pueda resultar así, no es ése nuestro objetivo, sino ayudarles a que no se dejen chantajear y a controlar sus miedos, porque, si existe una mínima posibilidad de que los hijos lo consigan, sin duda lo intentarán.

EMPEZAR CUANTO ANTES

Dado que los pequeños chantajistas empiezan pronto a experimentar, es fácil que a los padres les pueda llegar a parecer normal que lo sean, pues es como si siempre lo hubiesen hecho, y, por tanto, pueden llegar a considerar que lo habitual entra dentro de la normalidad. Aquí es muy positivo apoyarse en la pareja o en cualquier persona del entorno que puede tener una visión más objetiva. Hay que saber que la persona chantajeadada no siempre se da cuenta en el momento de que lo está siendo y, aunque a veces es consciente, hay que tener presente que lo puede ver como una salida y acostumbrarse ambos al chantaje como práctica habitual.

En cuanto se detecte una cierta tendencia a chantajear por parte del niño, será conveniente hablar con él y explicarle que por esta vía no le va a ser posible conseguir absolutamente nada. En cambio, se le darán instrucciones precisas de cómo pedir las cosas que quiere y de la diferencia entre pedir y exigir.

Yo recomiendo a los padres que desde bien temprano enseñen a los hijos que las cuestiones básicas e importantes que se refieren a normas, tanto en casa, como fuera de ella, son fijas y no van condicionadas a la voluntad o al estado del hijo. Conviene huir

del extremo que supone ser permisivo en estas cuestiones y conseguir que, cuanto antes, el niño identifique esas reglas fijas y rutinarias para evitar que esté cuestionándolas constantemente. Claridad desde el principio y evitar que el niño aprenda unas expectativas de que puede manipularlo y cambiarlo en todo o en parte.

No es conveniente pagar por realizar tareas básicas, que deberían considerarse obligatorias, al ser una responsabilidad suya, como todos los miembros de la familia suelen tener las suyas. En caso contrario, es fácil que no entiendan nunca que es normal que realicen ese tipo de trabajo de forma lógica y natural.

NEGOCIAR HACERLO

Hasta la preadolescencia es preferible no usar esta palabra y, en cualquier caso, aunque desde bien pequeños se les puede pedir su opinión ante diferentes cuestiones, es muy importante que entiendan con claridad que todo lo que supone obligaciones, normas o hábitos propios de estas edades es algo que únicamente los padres establecen. Cuando los niños aprenden a guiarse bien en este sentido, interiorizan adecuadamente los límites y ello repercute favorablemente para que, a corto plazo, se sientan más seguros y, a largo plazo y según se vayan haciendo mayores, puedan ir desarrollando un criterio adecuado para «gestionarse» a sí mismos.

Cuando los hijos se han acostumbrado a negociar desde muy pequeños, lo primero que han aprendido es a cuestionar las normas, por lo que, sin tener capacidad para ello, piensan que pueden tomar decisiones sobre cuestiones del tipo qué y cuánto comer, cuánto tiempo pasar delante del televisor, hacer o no determinados deberes, etcétera.

Algo que se ve en estos niños es que rápidamente empiezan a intentar hacerlo también en el colegio y con sus compañeros de juego. No obstante, en la medida en que en el centro escolar se den cuenta y no lo permitan, la gran mayoría de ellos se regula y demuestra que son capaces de mantener un adecuado ajuste a la norma en el colegio y, a la vez, una buena tendencia al chantaje en casa.

Con los adolescentes ciertas cuestiones pueden ya ser negociadas, y conviene que aprendan a diferenciar qué cosas son competencia del adulto y no se negocian, como, por ejemplo, estudiar o no, o, por supuesto, asistir o no a clase, y qué cosas sí se pueden empezar a negociar, como las series que pueden ver en la televisión o el tiempo dedicado a los hoy en día tan codiciados videojuegos. Un establecimiento adecuado de estas dos formas de regular lo cotidiano en el adolescente es fundamental para dos aspectos

importantes de su desarrollo: por un lado, para que, en cierta medida, vaya sintiéndose con libertad para ir escogiendo por sí mismo, cuestión que a estas edades es especialmente importante, pues se van creando su propia identidad y diferenciando en muchos aspectos de ciertos entornos; por otro lado, para que entienda, cosa para la que años antes no tenía capacidad, que hay cuestiones reguladas por el entorno y que no dependen únicamente de lo que ellos desean. En ocasiones, hay adultos que piensan que con dieciséis o diecisiete años e incluso dieciocho ya no sirven los límites. Por contra, hay cuestiones para las que, precisamente hoy en día, a estas edades siguen sin capacidad para autorregularse, y la experiencia demuestra que, cuando sienten el límite claro y contundente, se tranquilizan bastante.

CLAVES PARA ACTUAR

Como la gran mayoría de las cuestiones van a entenderse de forma diferente a partir de cierto momento, es necesario hablar con el chico e informarle de cuáles son las cuestiones que van a cambiar. En este caso, hay que advertirle que, de ahora en adelante, no va a conseguir nada por esa vía y la única salida posible es la de la normalidad, es decir, conseguir las cosas pidiéndolas y aprendiendo a aceptar que unas veces lo logrará y otras no, en función de las circunstancias de cada caso.

RESUMEN

ANTE LOS POSIBLES CHANTAJES...

- No acatar exigencias de ningún tipo, ni siquiera cuando son pequeños.
- Empezar cuanto antes a enseñarles a cumplir las normas fundamentales sin excepciones.
- No admitir ningún tipo de amenazas.
- Aprender a negociar con los adolescentes, pero tener presente que no se ha de hacer con las normas fundamentales. Éstas nunca se negocian.
- Advertirles de que, a partir de ese momento, por esa vía no van a conseguir nada.
- En todo caso explicarles bien las alternativas que tienen para conseguir todo.
- Ser sistemáticos y no permitir excepciones.
- No utilizar las amenazas con ellos.

- No advertirles constantemente. Cuando nos veamos utilizando los avisos continuos para que hagan o dejen de hacer algo, nos propondremos cambiar y empezar a utilizar las consecuencias posteriores a sus actos para que corrijan sus costumbres por ellos mismos.
- Cuando intenten chantajear, además de no conseguirlo, que no obtengan ninguna atención por parte de nadie.
- Establecer consecuencias claras y previsibles tras sus actos.

Capítulo III

CUANDO NO MUESTRAN INTERÉS

EL CASO DE ENRIQUE

Enrique acababa de cumplir diecisiete años y era hijo único, adoptado cuando era un bebé. Vivía en una familia donde se puede decir que estaban totalmente volcados en él y en su educación. Estaba cursando bachiller y los resultados eran bastante desfavorables, al igual que su actitud hacia los estudios, también negativa y con tendencia a empeorar. No obstante, el detonante que sirvió para que vinieran a vernos fue un suceso que había ocurrido en el colegio, en el que varios alumnos habían roto un mobiliario y él estaba presuntamente involucrado.

La primera vez que nos vimos en consulta a Enrique lo definían como un chaval muy pasota, con unos niveles aparentes de interés bajísimos, sin una clara motivación por nada más allá de jugar al baloncesto, a la videoconsola e ir a pintar por ahí con algunos compañeros del colegio. Esto resumía lo que observaban y reflexionaban sus padres, y lo que les transmitían desde el colegio iba en la misma línea, es decir, lo veían sin intereses claros, no participaba en clase, no mostraba una motivación especial por casi nada y, para más inri, cuando había algún tema de debate, sí que opinaba, pues se mostraba muy crítico en general con cuestiones que percibía como cargadas de injusticia. Pero lo hacía de tal manera, mostrando su peor gesto, un tono inadecuado y un volumen más alto de lo habitual, que perdía la razón casi desde el mismo momento en que empezaba a argumentar, por lo que recibía generalmente, por parte de los profesores, indicaciones claras de que se callara e incluso, en algunas ocasiones, le invitaban a salir de la clase y a llevarse en la cartilla un saludo, no precisamente cordial, para sus padres. Hay que reconocer la existencia de diversos factores que agravaban la situación, concretamente algunos relacionados con el desarrollo de la adolescencia, como, por ejemplo, sus cambios en la voz, en la acentuación de determinados gestos expresivos y el espíritu crítico que se acentúa generalmente en el transcurso de estos años. En este caso, además, al ser el típico chico de constitución física bastante considerable, se le notaba todo esto de manera significativa.

Mostrar interés por cualquier cosa es, sin lugar a dudas, casi una garantía de hacer el esfuerzo por conseguir aprenderlo. Responde a una estrategia básica y fundamental para el adecuado funcionamiento personal y ayuda a ser autónomo y a ir definiendo nuestras tendencias en muchas áreas de la vida y a diferenciarnos unos de otros, según nuestras

preferencias y capacidades. En el desarrollo de los niños, tan importante es el interés del niño -que vendría a ser algo así como la demanda- como la presentación de variadas oportunidades y estímulos -que equivaldría a la oferta-. Si tenemos un niño muy curioso, que muestra interés por conocer y experimentar, y le posibilitamos un entorno que se lo facilite, o sea, que le proporcione una diversidad de experiencias interesantes, es fácil pensar que lo que va a ocurrir es una sincronización que evolucionará correctamente e irá cada vez a más. Los adecuados aprendizajes se basan en esta oportuna asociación entre procesos de asimilación del entorno y procesos de acomodación y cambio con nuevos intereses sobre el mismo.

El problema surge principalmente cuando uno y otro factor no circulan en la misma dirección, es decir, cuando al niño no le interesa nada o muy poco de lo que se le ofrece; cuando el niño en el parque no muestra el mismo interés que sus iguales que están subiendo al tobogán; cuando los demás están tranquilos en una mesa entreteniéndose con juegos y él está saltando en una esquina; cuando la mayoría está atendiendo y trabajando sobre un tema y él está absorto con sus historias y a lo suyo. En definitiva, cuando nuestro hijo no presenta el interés que se presupone que sí tienen los demás o la gran mayoría de sus iguales y, supuestamente, les acerca a lo que se asume que son los intereses adecuados para él.

La reacción habitual suele ser, en gran medida, intentar forzar sus intereses en la otra dirección, tratando de dirigirlos hacia las actividades en cuestión. Y así vemos en infinidad de ocasiones que al pequeño que no muestra interés en clase, se le insta a hacerlo, se le presta más atención cuando no lo hace, se establecen consecuencias negativas cuando no lo hace, más tarea para compensar el desfase, más regañinas..., más de todo lo que en raras ocasiones sirve y ayuda; y así también vemos, que al niño que no muestra interés por la lectura, le obligamos a hacerlo cada día, y se le castiga si no lo hace, y se escoge por él muchas veces lo que ha de leer; y cuando es más mayor, si no le interesa estudiar, se le insiste constantemente y se le intenta tomar la lección a cada momento, y en muchos casos se le abruma con tareas para casa. Sin querer prejuzgar de antemano todas estas medidas y sin pretender decir que esto ocurre en todos los casos, sí que puedo asegurar que ilustra lo que en la mayoría de las ocasiones ocurre en las familias que vienen a verme y que me cuentan por lo que han pasado.

Y si la reacción habitual e incluso natural es la de restablecer el interés forzándolo hacia donde debería dirigirse, la reacción más adecuada, aunque artificial, ha de buscar dentro de la individualidad de cada persona las claves que permitan descubrir un nuevo resultado, a través de los intereses individuales, las dificultades de cada uno, la adaptación de las actividades a las características y facilidades de cada uno, la creatividad a la hora de pensar en más métodos y maneras, los elementos de motivación interna y externa que se puedan aplicar a cada caso, etcétera.

Al analizar en profundidad el caso de Enrique, pudimos delimitar todas y cada una de sus áreas significativas, y así poder ver bien cómo se desenvolvía, y analizarlas con el suficiente detalle como para entender sus reacciones y trabajar según ello.

En el plano académico, dados los malos resultados, se hacía necesario evaluar todo lo correspondiente a sus capacidades de aprendizaje, sus hábitos de estudio, sus actitudes hacia éste y sus posibles dificultades relacionadas con ello. Con estos datos y lo que nos aportan quienes lo conocen bien, como sus padres y profesores, pudimos ver que sí mostraba interés por muchas más cosas que lo que parecía a priori. Por ejemplo, sentía curiosidad hacia cuestiones que tenían que ver con los puntos de vista de los demás, y era capaz de disertar y argumentar bien; se negaba a estudiar historia o filosofía y era capaz de estar un buen rato argumentando el porqué, explicando que no entendía que tuvieran que aprender las ideas de un determinado personaje si hoy en día no habría podido exponerlas... Paradójico, pero era así.

Como elementos que le estaban perjudicando y que poco a poco mermaban su escaso interés en seguir estudiando, descubrimos: en primer lugar, su falta de metodología eficaz, más allá de ponerse a estudiar, porque en este caso su madre no le dejaba otra opción; en segundo lugar, sus despistes habituales, que no pasaban de eso, es decir, que era un área que funcionaba mal por carecer de disciplina y orden, y no por estar deficitaria en absoluto. Y en tercer lugar, su actitud, que al ser tan crítica, le suponía una traba con ciertas materias que no le cuadraban del todo y a las que le costaba ver una clara utilidad. Sus cuadernos y materiales gráficos lo reflejaban muy bien, y, así, era normal verlos llenos de pintadas y dibujos para los que tenía buena mano. Había un tema importante: su madre estaba muy encima de él en éstos y en casi todos los asuntos, y en lo que concernía al estudio, era una constante diaria a la que él cada vez se resistía más, alcanzando unos límites de conflicto importante, otra variable que había que regular.

Las otras áreas de Enrique funcionaban mejor. En referencia a los amigos, estaba encantado, siempre quería bajar con ellos y sus padres lo controlaban para que las salidas y quedadas estuviesen dentro de un equilibrio. En general, no había problemas al respecto, pero en alguna ocasión sí tuvieron que intervenir con contundencia cuando llegó a casa más tarde de lo previsto y después de haber tomado algo de alcohol; en alguna ocasión les llamaron para notificarles que había participado junto a unos amigos en el destrozo de un mobiliario urbano. A veces les daba la sensación de que tenía una cierta tendencia a meterse en líos con sus amigos y que no le bastaba hacer lo que la mayoría, lo que se consideraba normal. Pero los padres manejaban estas situaciones con mucha calma y serenidad.

En relación al deporte, que le interesaba bastante, jugaba al baloncesto e iba al

gimnasio, y estaba encantado.

La madre de Enrique nos pedía ayuda también porque dudaba de que su hijo fuera capaz a esas alturas de sacar el curso y de interesarse por hacer las cosas bien. Ella insistía constantemente y estaba encima de él, a pesar de que su hijo, también de forma persistente, pedía que lo dejase y no estuviese tan pendiente.

Empezamos a trabajar con su madre para tratar de que Enrique fuera más autónomo y conseguir que se esforzase en hacer las cosas sin que ella tuviese que estar agobiándolo y presionándolo a cada instante. Era necesario, pues el objetivo era motivarlo y conseguir dejar la puerta abierta al estudio de los años siguientes, y tal como iban, lo previsible era que acabaran todos quemados y optando por trabajar en cualquier cosa. Para ello la ayudé a descubrir los miedos que tenía a que fuese un desgraciado y un fracasado, a que se drogara por ahí y se metiera en líos con sus amigos. Todo esto la había llevado a estar pendiente de cada paso que daba Enrique: le revisaba la mochila habitualmente, le miraba los cuadernos, pretendía tomarle la lección cada día, interrogándolo de forma constante sobre todo lo pendiente, sobre dónde había quedado o lo que hacía. Costó, pero se fue convenciendo de que, de seguir así, serían los propios miedos los que la mantendrían siempre en guardia y a él, en cierto modo, siempre a la defensiva. Con mucho trabajo por su parte lo fue consiguiendo poco a poco y comprobando que para controlar no es necesario estar constantemente encima y mucho menos que se note tanto, como en su caso. Era mucho mejor establecer criterios claros de lo que esperaba de él y hacerle responsable directamente de lo que fuese haciendo o dejando de hacer. Él empezó a organizarse con más autonomía, teniendo permiso para salir al gimnasio sólo si había acabado con su compromiso de estudio, en el que yo ya había empezado a entrenarle para rendir con eficacia y él a comprometerse a poner en marcha lo aprendido. En consecuencia, sus padres no tuvieron ningún inconveniente en dejarle disfrutar de sus áreas de más interés, como salidas y deporte, pero, eso sí, bajo la premisa de haberse esforzado previamente. Su madre tuvo que cambiar el chip y empezar a mandarle el mensaje contrario, o sea, un mensaje de que confiaba en él, de que no tenía motivos para no hacerlo, de lo que esperaba de él con claridad y de qué pasaría siempre en función de sus actos.

Esta especie de libertad que empiezan a experimentar los chicos a estas edades es muy positiva cuando va acompañada de un cierto control, siempre y cuando los padres se convenzan de qué es lo que da seguridad y autonomía, y comprueben que no es el cacheo diario, sino traspasarles poco a poco la responsabilidad de sus actos, para lo bueno y para lo malo. Es importante permitir a los chicos apreciar cuanto antes el peso de las consecuencias de sus actos, por pequeños e insignificantes que parezcan.

También tuvimos que trabajar la idea de que el interés que los padres esperan que tengan los jóvenes es casi imposible de medir con los mismos parámetros, y así, en este caso, teniendo en cuenta que la madre era profesora, no le resultó difícil de comprender que lo más fructífero era bajar la expectativa de que él mostrase interés a corto plazo, como ella pretendía.

También es frecuente tener que trabajar el sinsabor que representa para los padres que los hijos no respondan a las expectativas, que se supone que han de corresponder con lo que se espera de ellos.

De esta manera, padres profesores tienen que lidiar con la idea de cómo puede ser que sus hijos no estudien con éxito o padres médicos que sus hijos puedan consumir alguna sustancia de riesgo. El trabajo en este caso se centra en desmontar estas ideas que suelen paralizar, bloquear y disminuir la capacidad de solucionar los problemas.

A Enrique, por su lado, no le resultó demasiado complicado entender todo lo que él podía hacer para mejorar sustancialmente su rendimiento y también la convivencia en casa, y así lo fue demostrando poco a poco, no sin ofrecer las oportunas resistencias a mi ayuda, algo en él especialmente importante al ser tan crítico y tener argumentos de todo tipo. Pero la realidad cae por su propio peso y en casa las cosas funcionaban como sus padres y yo pretendíamos, con lo que los efectos previstos empezaron a aparecer.

Al principio, Enrique se quedó bastante sorprendido cuando vio que su actitud crítica no suponía ningún problema para mí; es más, en ningún momento yo le transmití que su actitud o su falta de interés fuese un problema. Todo lo contrario. Lo que obtuvo de mí fue atención a su forma de ver las cosas para centrarnos en hacer las bien. Una vez yo hice lo primero, es decir, escucharle, él no tuvo ningún problema en escucharme a mí y seguir mis indicaciones. Por supuesto, pasadas unas cuantas consultas sí trabajé su actitud, haciéndole ver con claridad el efecto que estaba teniendo en su entorno, principalmente en clase, donde se había creado una fama que luego es difícil de quitar. Ésa era la clave que explicaba por qué sus profesores no lo escuchaban automáticamente cada vez que sus expresiones no verbales indicaban intransigencia y hasta cierta agresividad, que a él le costaba entender, pues no era intencionada, pero sí evidente para los demás.

Con el tiempo, resulta curioso averiguar que todo giraba en torno a su falta de interés, a su actitud negativa, y ello había generado en él una tendencia a reaccionar por ello de manera negativa, con rabia a veces y con indiferencia en otras, pero no con el interés esperado por todos. A medida que pasaban los días, los profesores fueron

percatándose de ese cambio de actitud que se fue operando en él, aunque lentamente y sin grandes demostraciones.

Por lo general, los profesores tardan en darse cuenta y, sobre todo, tardan mucho más en mostrar que se han dado cuenta. Es importante durante algún tiempo alentarlos a que perseveren en el cambio, sin esperar a corto y medio plazo un cambio de actitud en los profesores, que no siempre se produce. Pero después esa transformación será evidente y en ello se mostrarán de acuerdo la mayoría de las personas que los rodean.

¿POR QUÉ ESA FALTA DE INTERÉS? FRACASO ESCOLAR. DIFICULTADES NO DESCUBIERTAS

No existe una única razón que explique esa falta de interés que se aprecia en muchos niños y adolescentes y no pocos jóvenes. Lo importante en el análisis es intentar centrarse en cada caso, en cada persona, y ello nos dará pistas sobre las variables que en cada chico estarán influyendo o, lo que aún es más interesante, las claves sobre las que se podrá actuar para mejorar la situación y encontrar la solución.

Según el observatorio del Proyecto Pisa de la OCDE, en el año 2008, las puntuaciones medias de los escolares españoles con edad menor de dieciséis años nos sitúan en un treinta por ciento de fracaso escolar.

Dificultades no descubiertas, tanto de tipo social, como de aprendizaje, pueden ser las responsables de la falta de motivación en los chicos.

Es bastante lógico que, cuando el niño no obtiene los resultados esperados, tienda a disminuir el interés y esfuerzo por conseguirlo e intentarlo, pues le faltan estrategias para ello y para obtener los mismos logros que sus compañeros. Así, la evitación del problema es, inicialmente, una salida para él.

A lo dicho hay que sumar que las circunstancias que viven entonces no están acompañadas en la mayoría de las ocasiones de la comprensión que necesitan. Así, se observa que reciben de su entorno encasillamientos, juicios de valor negativos y castigos, que muchas veces se van acumulando hasta provocar que el chico vaya de fracaso en fracaso, casi de una forma profética. Con el paso del tiempo, los chicos van

interiorizando este papel problemático y, en consecuencia, mostrando una disminución progresiva de interés en éstas y otras áreas.

Hay que tener en cuenta los problemas de conducta que, muchas veces relacionados con lo anterior, ocupan un lugar predominante entre las razones que influyen en esta problemática.

CÓMO DESPERTAR SU INTERÉS CUANDO SON PEQUEÑOS

No se debe tratar como un problema tremendo, sino darle otra dimensión a la mejora, hacerla más positiva. Cuando se alerta sobre la desmotivación que se aprecia en un niño de cinco o seis años, ya sea desde la escuela infantil o en el entorno familiar, donde se les observa prácticamente durante todas las horas del día, hay varias fases por las que atraviesan los padres desde que llegan a considerarlo un problema.

1. Fase de aceptación del problema. Al principio es frecuente que los padres tarden en aceptar el problema como tal, y no les parece tan grave que el niño esté aislado, que sólo se encuentre cómodo con un determinado compañero o que, aparentemente, no muestre interés por nada en particular.

2. Fase de preocupación extrema. Una vez que asumen que todos opinan que no es normal que su hijo no mantenga el supuesto interés que tiene la media de su edad, es decir, la inmensa mayoría de sus compañeros, crece de manera rápida la preocupación acerca del problema.

3. Fase de actuación. Se intenta despertar ese interés. En este punto está la clave de una buena intervención para afrontar esta problemática. Y es así porque la fase de preocupación suele precipitar la de actuación, pero se mantiene mientras empieza ésta, con lo que se produce un enfoque demasiado centrado en el problema que da como resultado una actuación de carácter más negativo, dirigida a forzar por todos los medios al niño a integrarse en el camino adecuado, olvidándonos muchas veces tanto de esas características personales, como de las posibles dificultades que pueda estar presentando o cualquier otro detalle del entorno que esté incidiendo en cada caso en particular.

Reglas generales

Primera. Observar a través de registros objetivos de conducta cuáles son sus comportamientos habituales ante las situaciones de referencia, o sea, las situaciones concretas donde no esté mostrando el interés adecuado. Esto nos podrá ayudar a descubrir:

antecedentes: qué suele estar haciendo momentos antes de la conducta ante la que no muestra interés o que hacen los demás, y si él reacciona de alguna manera, es decir, si aparece alguna reacción visible que denote algún tipo de respuesta emocional que nos pueda hacer pensar que está nervioso, tenso o afectado en alguna medida.

D Lo que ocurre durante la actividad y lo que hace en su lugar, así como la actuación de los demás.

O Los consecuentes lo que ocurre después, si le dicen algo o no le dicen nada y aparentemente no tiene consecuencias; en definitiva, todo lo que acontezca después.

Segunda. Tener en cuenta la forma de ser del niño, algo que sus padres y educadores conocerán en cierta medida, y la información que aportan los registros de conducta, y establecer entre todos una hipótesis de trabajo, es decir, descubrir la relación entre lo observado para tomar decisiones sobre los cambios que se pueden efectuar en el entorno del niño.

Tercera. Implicarse con él, explicándole según su edad qué es lo que pretendemos, qué comportamiento concreto queremos cambiar o fomentar, y que creemos en él y estamos seguros de que lo va a poder hacer.

Cuarta. No dar por hecho que porque algo deba gustarle le va a gustar de verdad. Hemos de buscar motivaciones externas que sepamos que funcionan con él y que puedan resultarle interesantes, y usarlas para gratificarle por el esfuerzo, por mínimo que sea, que vaya demostrando en el intento.

Si se desea incrementar su interés por la lectura, porque no ha cogido el hábito de leer o lo rechaza frontalmente, lo mejor será tratarlo como una actividad lúdica, implicándose en ello directamente para que vea motivaciones extras, como estar acompañado, y reforzarlo posteriormente con alguna actividad que le guste mucho; además, será positivo seleccionar muy bien el tipo de lectura que se le proporciona, pues, sobre todo al principio, tendrá que resultarle altamente interesante. Si es obligatorio y no le gusta, conseguir que lo haga porque es una norma, pero no pretender que le guste porque sí.

Quinta. Si la falta de interés se está dando dentro del aula, los educadores tendrán que involucrarlo, sin que sea una experiencia forzada en ningún caso, pero sí poco a poco en la dirección de que sea más protagonista y asegurándonos de que, cuando la actividad finalice, el niño haya tenido ocasiones para sentirse bien.

Si la desmotivación, por el contrario, se da en el terreno académico, pero ligado al aprendizaje, y existen dificultades de cualquier tipo, se puede adaptar en alguna medida la exigencia hasta que su nivel de interés sea adecuado. Los psicopedagogos saben muy bien de este asunto. En muchos casos, la falta de interés por alguna asignatura se restablece inmediatamente en cuanto la entienden y dominan. Nunca se conseguirá al contrario.

Sexta. En todos los contextos, pero particularmente en casa, intentar siempre establecer un orden de actividades en el que las que más le gustan vayan al final y ayuden a fortalecer la gratificación por el esfuerzo realizado ante las que no está motivado. Intentar que nunca se pase de algo que le gusta mucho a algo que no le atrae nada, porque esto aumentaría, sin duda, su desmotivación.

Si es un niño que presenta dificultades y quejas respecto a las tareas del colegio, sería totalmente contraproducente dejarle jugar o salir antes y pretender que las haga después. Será conveniente reestructurar el horario y hacerlo precisamente al revés para conseguir el máximo esfuerzo y no gastar las pocas ganas que tenga.

RESUMEN

a través de los registros de conducta los antecedentes y los consecuentes de la problemática.

- Establecer relaciones entre las variables que se descubran.
- Hablar con él y ser muy concretos a la hora de explicarle lo que se pretende conseguir.
- Transmitirle que sí lo puede conseguir.
- Gratificarle por el esfuerzo con cosas de su interés.
- Asegurar nuestro apoyo en sus dificultades.
- Conseguir que se involucre lo más posible.
- Facilitar su motivación dejando siempre para el final lo que más le gusta y le interesa.

CUANDO EL ADOLESCENTE NO PRESENTA NINGÚN INTERÉS

Cuando se presenta un caso en el que los padres se preocupan porque su hijo de catorce o quince años no muestra el más mínimo interés en aquello que ellos consideran que debería tenerlo -los estudios o salir con los amigos, o incluso lo contrario, es decir, quedarse en casa alguna vez con la familia-, es habitual observar que los chicos han llegado a un extremo tal que se han vuelto demasiado selectivos, de forma que hacen mucho de lo que les gusta y nada o casi nada de lo que no les gusta.

No son chicos desmotivados totalmente, pues siempre hay algo que les gusta y suelen dedicarse a ello casi por entero. Ni siquiera pueden encuadrarse en este grupo aquellos casos de chicos que, según sus padres, se pasan horas y horas tumbados en el sofá sin hacer nada. Para ellos supone no hacer nada, pero para sus hijos es hacer todo lo que se han propuesto hacer, que no es otra cosa que reposar tranquilamente.

¿Se puede sacar a un adolescente de estos estados? ¿No se ha llegado ya demasiado lejos?

Es precisamente a estas edades cuando están más necesitados de orientación y ayuda, porque es cuando más perdidos se encuentran. Hasta ahora, en la mayoría de los casos, han sido guiados, de una forma u otra, en casa, en el colegio e incluso en su tiempo libre. En esta etapa se encuentran con que se les presupone la capacidad de decidir y orientarse, y, a decir verdad, no están preparados para ello. Y aquí no vale la típica frase de «Cuando yo tenía tu edad, mis padres no me tenían que decir, ni insistir». Generalmente, volver atrás nunca funciona, pero al intentar parangonar la juventud actual con generaciones anteriores existe tal abismo entre experiencias vividas y el cambio de mentalidad operado, que no procede ni siquiera semejante comparación.

Reglas generales

Primera. Diferenciar áreas prioritarias de aquellas que, aunque puedan ser importantes, no son fundamentales ni las más significativas. En referencia a cuestiones muy importantes, y que aún escapan a su capacidad de decisión, habrá que utilizar un lenguaje directo y que no deje dudas de que estamos hablando de una actividad que tiene que realizar necesariamente. Por ejemplo, no podemos esperar que colaboren en casa sólo si están motivados para ello, porque claramente podría no pasar nunca.

Con respecto a cuestiones menos importantes o más accesorias, será bueno buscar alternativas varias y que enriquezcan las posibilidades de oferta para aumentar la

probabilidad de que se motiven y facilitar que se impliquen y puedan encontrar algo que les pueda generar interés en alguna medida.

Segunda. Si se quiere que aumente su interés por determinada actividad, como el estudio o algunas actividades familiares, plantearlo buscando su implicación razonándole, escuchando la importancia que se cree que tiene para él, pero, en ningún caso, pretender convencerle a toda costa ni tampoco apelar a su falta de interés. Es la peor edad para intentar cambiar directamente sus ánimos, sus intenciones o sus aparentes formas de pensar. Lo que se conseguiría en la gran mayoría de los casos es un enfrentamiento, un conflicto verbal y un posicionamiento mayor en sus ideas, con lo que el resultado aún nos puede alejar más del objetivo.

Tercera. Fomentar su motivación externamente y establecer un necesario control de las cosas que le gustan mucho. Es como si le dejásemos comer fundamentalmente de lo que más le gusta. Es difícil por esa vía conseguir que algún día coma lo que no le gusta, y que también es necesario y, en muchos casos, imprescindible.

Por ejemplo, si le gusta mucho usar el chat o cualquier otra herramienta del ordenador para comunicarse con sus amigos, se le restringirá su uso; de lo contrario, emplearía todo el tiempo del que disponga y, además, podrá ser usada como motivación externa, siempre y cuando haya realizado otras tareas establecidas como prioritarias pero de escaso o nulo interés para él. En aquellos casos en que no se quiere regular este tipo de actividades, tan populares hoy en día entre los adolescentes, se aprecia un enorme descontrol por parte de éstos, que, en muchos casos, llega a acaparar la mayor parte de su tiempo en casa. Es frecuente que los padres se quejen de que siempre están encerrados en su habitación con el ordenador encendido, e incluso cuando salen a comer, están más pendientes de los sonidos que les advierten de que alguien les envía un mensaje que del rato que en ese momento pasan en familia.

Si se observa que el adolescente es capaz de controlar el tiempo de dedicación y además se ve que tiene interés también por otras cosas, no hay problema, y en este caso no se tendría que ejercer ese control. Pero, lamentablemente, esto ocurre en una mínima parte de la juventud, que no resulta nada representativa de la media.

Además del control, es importante que el uso de aquello que los motive y les guste esté en relación al esfuerzo que realiza en las áreas que le motivan menos, pero que se haya concluido que son importantes para él, de tal manera, que sirva, en cierta forma, como recompensa al esfuerzo realizado y también aprendan cuanto antes a experimentar la inercia social, que impera en todos los ámbitos, y es que sin esfuerzo difícilmente puede haber recompensa.

Se hace necesario reflexionar sobre la frase tan pronunciada de que los chicos hoy en día tienen de todo y su vida está prácticamente resuelta. Es evidente que, en estas circunstancias, no es fácil esperar que muestren interés por aquellas cosas que suponen un esfuerzo y un sacrificio y que son las que los curtirán de cara al futuro, cuando sean ellos mismos los que tengan que resolver su existencia.

Cuarta. No esperar un cambio de actitud al principio. La motivación interna cambia con el tiempo y nunca al revés.

Esta transformación tiene lugar poco a poco y está garantizada en la medida en que la motivación externa se produzca adecuadamente y se mantenga en el tiempo. Es importante ser consciente de ello para no dirigir las expectativas hacia la consecución de ese cambio. Muchos padres, cuando las cosas empiezan a ir bien y sus hijos están funcionando y realizando las actividades que se espera de ellos, enseguida empiezan a preocuparse porque parece que lo hacen pero no les sale de dentro. Aquí hay que tener paciencia y transmitirle al adolescente la satisfacción producida por su esfuerzo y funcionamiento adecuado. Esto sí irá conformando unos niveles adecuados de motivación, que con el tiempo se traducirán en niveles internos de actitud positiva y seguridad en sí mismo.

Las dos cuestiones que más aportan al bagaje positivo del adolescente, que es lo que le hace sentirse bien y seguro, son: la comunicación que se dirige a sus logros, a sus virtudes, pues internamente les genera emociones positivas, incluso cuando pueda parecer lo contrario; y las consecuencias de sus actos, que los regula y los pone en su sitio.

Lo que peor les sienta, y no llega precisamente a provocarles emociones positivas, sino lo contrario, es la comunicación que se centra en sus fallos, en lo que deberían hacer y no hacen, en su falta de actitud positiva, en su ausencia de interés. Esto les produce una reacción rápida, negativa, que bloquea toda la intención, por positiva que pueda ser, por parte de los padres. Es preciso conocer esta cuestión, tenerla en cuenta y evitarla para no desencadenar conflictos innecesarios.

RESUMEN

- Diferenciar áreas fundamentales de otras menos importantes.

- Tratar de implicarlos en la búsqueda de interés.
- No pretender cambiar su forma de pensar y su punto de vista.
 - Ejercer un buen control externo sobre las cuestiones que tanto le gustan.
 el esfuerzo que realicen y mostrar la satisfacción por ello.
- Fijarse en los logros a corto plazo.
- No guiarse por los cambios en la actitud, que se suelen producir a largo plazo.
- No centrar la comunicación en sus fallos y en la falta de interés.

EL USO DE INTERNET Y LAS NUEVAS ADICCIONES

Existe un aspecto importante que también influye en la pérdida de interés en el estudio como tal y tiene que ver con el gran interés que han suscitado últimamente en los jóvenes el uso de algunas nuevas tecnologías como internet, la telefonía móvil o los video

Es posible que ahora lo consideremos como algo prácticamente normal, porque su uso se ha extendido de forma considerable, tanto en la utilización doméstica como en las aulas y como herramienta universal; pero no existe desde hace tanto tiempo, y antes solamente suponía un incipiente descubrimiento que abría posibilidades increíbles a lo virtual y a la comunicación global ilimitada.

En un estudio realizado entre veinticinco mil menores de hasta dieciocho años en países iberoamericanos se concluye que el 95 por ciento de los chicos que van de los diez a los dieciocho años afirma acceder de forma habitual a internet.

Los beneficios que su utilización supone en educación son múltiples, pues aporta tanto mayor accesibilidad a toda la información que exista sobre cualquier tema, como mayor oportunidad para el intercambio de conocimientos.

Pero para la juventud también ha supuesto una forma más de entretenimiento, que no sólo puede no tener nada que ver con su educación, sino que puede servir también, única y exclusivamente para el disfrute, pues ofrece infinidad de posibilidades para el ocio a través de la red. Pero, además, con la excusa que le da el beneplácito de que sirve para aprender, puede convertirse en una de las causas que hacen perder más tiempo a los adolescentes actuales.

Así pues, muchos de ellos están encandilados con poder comunicarse con sus amigos y con amigos de sus amigos cada tarde desde casa, como también muchos otros lo están con poder jugar en la red y competir con chicos que pueden vivir a miles de kilómetros. Son actividades que, además de interesantes, pueden servir para desarrollar otras facetas del aprendizaje de los chicos, pues bien usadas les ayudan a habilidades concretas.

Hay dos aspectos que hay que tener en cuenta, ya que pueden suponer un importante problema para el adolescente. Por un lado, están las actividades intrínsecas al uso de estas herramientas. En el caso de los contactos, ya se viene alertando de un tiempo a esta parte de que ciertos chicos han sufrido acoso por internet, ya sea por medio de mensajes de desconocidos o de algunos de sus contactos presuntamente amigos, o bien viendo usurpada su identidad a través de la red. Pero también se dan casos de chicos que de manera inmadura han enseñado partes de su cuerpo a través de la cámara web o han distribuido inocentemente fotos propias o de su familia a través del ordenador. Existen direcciones electrónicas creadas expresamente por departamentos de la seguridad del Estado que se ocupan de que los menores no se vean atrapados por ciertas páginas de contenido ilegal y perjudiciales para ellos. Un ejemplo son las páginas que fomentan comportamientos nada deseables entre los adolescentes que están preocupados por su peso y su estética, tratando de engancharlos en conductas que pueden propiciar trastornos como la anorexia o la bulimia nerviosa u otros problemas relacionados con la alimentación. Hay encuestas que nos dicen que en torno al setenta por ciento de los adolescentes afirman conectarse solos a internet.

Por otro lado, aparecen aquellas consecuencias que se derivan indirectamente de su uso, como el tiempo y la atención que le restan a otro tipo de ocupaciones más importantes y significativas, como pueden ser el estudio diario u otras tareas cotidianas, sustituidas por la utilización de internet.

La adicción a los juegos en red

El sector empresarial de los videojuegos es uno de los negocios más rentables, prósperos y con mayor perspectiva de futuro, incluso en épocas de crisis financieras. Según la Asociación Española de Distribuidores y Editores de Software, en el año 2007 el consumo de videojuegos supuso el cincuenta y cuatro por ciento del total del ocio audiovisual, por delante del sector del cine, de las películas de vídeo y de la música grabada.

La realidad virtual conseguida en ellos es magnífica, con unos escenarios y unos ingredientes tan atractivos, que fácilmente atrapan la atención de pequeños y no tan

pequeños. Un dato a tener en cuenta es que hoy los adultos son unos de los grandes consumidores de consolas y videojuegos, y cuando van a aparecer novedades en este sector, meses antes, incluso años en ocasiones, se realizan reservas y compras de las mismas.

La particularidad de los juegos más adictivos es que, a través de la red, es posible competir con jugadores de cualquier parte, mayores y pequeños, con los que medirse y mostrar la habilidad para desentrañar enigmas o participar en estrategias y luchas por conseguir algún nivel más alto, sea cual sea el reto a enfrentarse. Y esto puede ser muy atractivo y motivador, llegando a absorber con facilidad a los participantes y generar una verdadera ansia por continuar. A pesar de que hay muchos chavales para los que este tipo de juegos representa algo circunstancial y, aunque juegan en algunas ocasiones, tienen una categoría equiparable a otros entretenimientos, existen otros chicos para quienes jugar en la red supone una actividad envolvente, de tal forma que pueden pasar varias horas seguidas pendientes únicamente de batallas o de la competición que tengan entre manos, que llegan a absorber su dedicación de un modo que resulta verdaderamente difícil que puedan funcionar con cierta normalidad en otros ámbitos, como el del estudio o el simple hecho de adaptarse a un horario normalizado y compatible con el resto de la familia.

Los problemas habituales que se derivan de una mala utilización de este tipo de juegos son aquellos que se relacionan con el desinterés por casi todas las cosas que hay a su alrededor, una apatía generalizada que se observa principalmente a la hora de cumplir con sus tareas escolares, de estar con la familia realizando alguna otra actividad e incluso de salir con sus amigos.

En estos casos es fácil observar cómo el chaval va abandonando progresivamente la dedicación a todo tipo de cuestiones normalizadas y se va enclaustrando en su habitación, el lugar donde habitualmente pasa las horas jugando. Y si bien es cierto que es fácil constatar este hecho, también resulta sencillo no darle demasiada importancia hasta que se aprecian grandes problemas. Y aquí reside el principal obstáculo del verdadero problema que representa la adicción a este tipo de juegos. Porque, si se juega desde el principio, pero se siguen realizando el resto de las actividades al mismo tiempo, no pasará de convertirse en una gran afición; en cambio, si se llega a los niveles de juego mencionados, nos podemos encontrar con una compulsión por el juego que conduzca a querer ocultarlo, a jugar a escondidas, a mentir o a estar dispuesto a hacer cualquier cosa con tal de jugar por encima de todo.

No hay que pensar que estos problemas se dan solamente en la adolescencia, sino que hay jóvenes que superan los veintitantos años y están atrapados en este tipo de juegos, y son incapaces de sacar adelante sus estudios y no desean un trabajo que los regule y los introduzca en el mercado laboral y en el ámbito de los adultos.

La clave está en el control

Como en casi todas las actividades que hay que compatibilizar con las obligaciones -ya sean los estudios o el trabajo diario-, su control, aquello que lo hace sostenible, es precisamente poder organizarlo. Por eso, el tiempo que se le dedique será el que quede después de atender al resto de las cuestiones. Y es necesario que desde bien pronto se convierta en una mecánica habitual en la casa, por lo que los padres, sobre todo al principio, serán los encargados de regularlo sin contemplaciones.

No controlar supone delegar en los hijos la capacidad de autorregularse y, aunque algunos lo hacen, muchos otros necesitan, sobre todo al principio, un eficaz control externo, que bien ejercido servirá para dejarle que progresivamente lo vaya ejerciendo él mismo.

Pero es necesario entender que es un proceso insustituible, que en el caso de que no se ejerza, puede constituir un gran problema cuando ya esté instaurado y el juego se haya convertido para el joven en algo vital y diario.

Cuando ya están viciados

Si llegamos a este punto y existen indicios de que están jugando, hay que actuar con máxima contundencia. El hecho de tener que buscar indicios es porque nunca van a admitir que juegan y que han abandonado por ello otras actividades, como, por ejemplo, estudiar. Puede ocurrir que tengan el libro abierto y, aunque parezca que están estudiando, lo que hacen en realidad es jugar a escondidas, o bien con el portátil delante dan la falsa apariencia de seguir las indicaciones de la clase en la facultad cuando están conectados y enganchados a algún juego. Hay que saber que se arriesgarán al máximo delante de padres o profesores, intentando aparentar que están estudiando, porque la necesidad de jugar hace que el hecho de arriesgarse sea una forma de conseguirlo.

Para encontrar indicios será necesario incluso intentar buscar la implicación de hermanos, si los hay, porque, insisto, él lo negará con una alta probabilidad.

La contundencia comenzará por cortar el juego radicalmente, es decir, será necesario impedir que juegue de manera inmediata durante un tiempo, hasta que podamos tener cierta tranquilidad y comprobemos que el resto de las cuestiones funcionan correctamente: que estudia, que cumple con sus responsabilidades, que tiene unos horarios más o menos normalizados, etc. Como en la mayoría de estos juegos se establecen posiciones comparativas, gracias a los puntos acumulados, éste es uno de los elementos que ayuda de manera notoria al enganche, por lo que, como mínimo, será necesario impedir que jueguen hasta que pierdan esa posición, algo que ocurrirá con el transcurso de los días. En algunos casos será necesario darle de baja en el juego correspondiente, lo que tam bién se hará efectivo con el paso del tiempo. En algunos juegos existen unos días en los que pueden restablecer la continuidad, por eso es importante estar algún tiempo asegurándose de que no hay contacto hasta que la baja sea definitiva.

Será fundamental no restablecer la posibilidad de que vuelva a jugar hasta que, pasado cierto tiempo, se haya constatado la normalización del resto de las actividades.

Capítulo IV

CUANDO UTILIZAN PALABRAS SOECES Y UN TONO DESPRECIATIVO E IMPERATIVO

EL CASO DE MIRIAM

Miriam era hija única. cursaba segundo de educación secundaria obligatoria y sus resultados, a pesar de no estar a la altura de lo que esperaban de ella, en particular su madre, podían incluirse dentro de la media, e incluso en algunas asignaturas eran superiores, aunque en otras, que no le interesaban mucho, los resultados eran más pobres. Era muy inquieta, curiosa y muy perseverante cuando quería conseguir algo. Sus padres recordaban que se ponía muy pesada y era capaz de estar repitiendo algo todo un día e incluso más.

Al acudir a vernos por primera vez, los padres solicitaron ayuda para comprender y atajar la causa de esos comportamientos extremos dentro de casa, que habían aumentado considerablemente durante los últimos meses, haciendo que se replantearan constantemente su labor como padres, a lo que se añadía la preocupación por el futuro de su hija.

Los padres de Miriam estaban ya verdaderamente hartos de tener que aguantar sus malas caras, sus malas palabras y sus malos modos en general, pero sobre todo cuando se trataba de algo que a ella no le parecía adecuado o sencillamente que no le gustaba. Antes era algo que ocurría con escasa frecuencia, pero en la actualidad, se había vuelto habitual hasta convertirse en la forma cotidiana de relacionarse con sus padres. Parecía como si hubiese decidido comunicarse así para siempre. El caso es que, desde hacía algún tiempo, era capaz de utilizar las dos formas de relacionarse: cuando estaba tranquila y contenta, su tono de voz era adecuado y normal, pero cuando algo la contrariaba, cosa que ocurría a menudo, mostraba lo peor de sí misma.

Todos tenemos la segunda de las formas, la usemos o no, y, al menos en los primeros años, la ponemos en práctica de manera automática, acompañando a emociones de carácter más negativo. El problema surge cuando empieza a ser demasiado habitual y aparece asociada a la mayoría de las conductas, acabando por caracterizar al repertorio de los comportamientos habituales del joven, llegando a definirlo de una forma muy precisa: «Siempre está igual, con una cara de perro» o «No se le puede decir nada porque

enseguida salta».

Cuando vinieron a vernos, sus padres pusieron mucho énfasis en el aspecto chulesco que mostraba y que, según ellos, ponía en entredicho el respeto que entendían que se merecían como padres. Se lo habían advertido en muchas ocasiones, e incluso la habían castigado por ello, y nada; es más, creían que el uso de estas expresiones y poses iba en aumento. A través de los registros de conducta que me traían, pude ver que no habían exagerado nada y que, efectivamente, podía llegar a resultar muy despreciativa, en particular con la madre. Esto es algo que observo con mucha frecuencia. Es la madre quien suele llevarse la peor parte. Pasar más tiempo con los hijos, estar pendiente de normas, horarios y obligaciones de todo tipo, a lo que se añaden infinidad de cuestiones, predispone a las madres a jugar el papel más ingrato; en este caso concreto, existía otro elemento que la hacía especialmente proclive: su tendencia casi patológica a la sobreprotección. Esto propiciaba que estuviera casi constantemente encima de ella para todo: para que comiera bien porque estaba delgada -le repetía continuamente la misma cantinela de que debía comer más-, para que hiciera los deberes, para que tocara el piano, para que cumpliera con sus hábitos de cuidado y limpieza, etc. Miriam llevaba mucho tiempo ya tratando a su madre, y también a su padre, de manera despectiva, adoptando en casa una comunicación propia de alguien que puede permitirse hacer casi todo lo que quiera. Y en cierta forma, como yo les expliqué, era así, porque si analizaban los pormenores de lo que estaba ocurriendo, se apreciaba con claridad que era muy inteligente y que, en definitiva, estaba haciendo las cosas que quería hacer y en la forma en que las quería hacer.

Y la madre, a causa de sus miedos e inseguridades, estaba constantemente controlando todas sus actividades, y esto era muchas veces absolutamente innecesario. No se trataba de uno de esos casos en que el chico necesita una guía, alguien que lo supervise constantemente. Esto resultaba muy claro, por ejemplo, en los estudios, que no necesitaba supervisión, puesto que, según decía su tutor, en el colegio se controlaba diariamente si Miriam llevaba hechos los deberes, estableciendo unas consecuencias si no los hubiera terminado. Por tanto, resultaba innecesario que los padres llevaran a cabo este tipo de control, especialmente en el caso de una chica como Miriam, avispada y con una alta capacidad de aprendizaje. Hay que señalar que en el colegio el comportamiento de Miriam era ejemplar y no reproducía ninguna de las actitudes que presentaba en casa.

En más de una ocasión su madre me insistió en que ella pensaba que el problema de su hija tenía que ver con su autoestima. Aunque esto sucede en muchos casos, hay que ser prudentes, porque un término como éste puede llevarnos a explicaciones circulares y despistarnos a la hora de poner la causalidad en aspectos que pueden ser más bien consecuencias. Así, podríamos estar ante una autoestima baja como consecuencia del resto de características o como causa de las mismas. En este caso el problema de la

autoestima era ante todo una preocupación más de la madre.

Pues bien, a través de la evaluación preliminar pudimos ver cómo Miriam se permitía el lujo de disponer de su madre para cargar con ella con toda la fuerza que el momento le sugiriera y eran dos las situaciones típicas en las que la despreciaba: una, cuando estaba encima de ella constantemente, lo que daba muchas posibilidades, como ya dije, cada día; y la segunda, cuando se aburría, como si fuese aposta a buscarla para meterse con ella.

En el análisis de consecuencias para Miriam, cuando ocurrían este tipo de conductas, estaba muy claro: advertencias, reiteradas advertencias y algún castigo que otro. En esporádicas ocasiones había algún enfado monumental por parte del padre.

Algunas de las frases habituales eran: «Dejadme en paz, joder», «Imbécil», «Siempre igual, bruja», «Me estás jodiendo la vida».

Lo que hicimos de manera inmediata fue establecer un criterio claro para distinguir dos tipos de comentarios en Miriam y así poder actuar de manera eficaz para disminuir ciertas palabras ofensivas y malos modos en general. Existían unos que eran directos y ofensivos, totalmente inaceptables, porque no representaban únicamente que algo le contrariara, sino que descargaba su rabia o insatisfacción sobre otra persona, casi siempre su madre. Otros resultaban ser más bien protestas, quejas, expresiones de sus formas, pero no traspasaban ese límite que abordaba a la otra persona. Les pedí que hablasen con ella y le advirtiesen una sola vez lo que ocurriría a partir de ese momento, es decir, lo que pasaría cuando aparecieran uno y otro tipo de respuestas. Así, cuando ofendiese, le dirían que no se lo iban a permitir y siempre, sin excepción, habría consecuencias que le afectasen a ella, única y exclusivamente, como dejar de comer si estaban comiendo, no salir si estaba a punto de irse o marcharse del sitio en donde estuviesen si lo que estaba haciendo era algo interesante. Era una forma clara de establecer una sanción. Aunque a ciertas edades pueda parecer que no reconduce ciertas tendencias, en este caso era imprescindible para que Miriam pudiese observar cómo existía un gesto de desaprobación, sin excepciones, que, como mínimo, le iba a resultar incómodo a ella. Además, yo trabajé hasta la saciedad con los padres para que ante estas circunstancias dejaran de insistir, como tenían por costumbre, en preguntarle por qué les hablaba de tal forma, le pidieran que dejara de hacerlo o cosas por el estilo. A partir de ese momento, ya no debían perder el tiempo con semejante discurso, que estaba comprobado que era totalmente inútil.

El segundo tipo de comportamiento, en cambio, al no ser ofensivo ni directo, lo tratarían de manera diferente; iban a extinguirlo, es decir, dejarían de estar pendientes de él, no lo reforzarían, porque se había convertido en una estrategia más que garantizaba a

Miriam tener pendientes a sus padres, repitiéndole una y otra vez cosas como: «No hables así», «Te hemos dicho mil veces que hables bien» o «Vaya formas que tienes». A partir de ahora no lo harían por dos razones: en primer lugar, porque se había convertido en una estrategia que, en vez de eliminar esta pose, la sustentaba, ya que, en cierta forma, le demostraba a Miriam que conseguía lo que quería, provocar a sus padres, muchas veces únicamente con miradas y gestos, sin necesidad de abrir siquiera la boca. En segundo lugar, porque no podíamos estar continuamente sancionándola cada vez que decía algo, puesto que las conductas eran demasiado frecuentes y hubiéramos enrarecido el ambiente todavía más, lo que se alejaba de nuestro propósito.

Durante algunas semanas, yo me encargué de que sus padres discriminaran bien entre las respuestas que tenían que sancionar y las que sencillamente tenían que extinguir e ignorar. Cuando lo tuvieron dominado, Miriam, que durante bastante tiempo había tenido prácticamente automatizadas sus respuestas y formas, ya se cuidaba mucho más y se paraba a pensar qué decir en la mayoría de las ocasiones, aunque cuando estaba muy enfadada volvía a sus respuestas de siempre y perdía la capacidad de actuar con acierto, pero esto ya entraba dentro de su autocontrol y lo trabajaría posteriormente conmigo.

Si no hubiéramos conseguido que sus padres actuaran en esta línea ante las formas de Miriam, nunca habríamos obtenido unos resultados satisfactorios, ni siquiera cuando posteriormente trabajamos con ella de forma directa su autocontrol, sencillamente porque no habría habido ninguna razón para que se autocontrolara. El hecho de que a sus padres no les gustara su forma de hablar o responder no era suficiente para cambiar ciertas conductas en la adolescencia y, además, lo que conseguía en parte era precisamente lo que pretendía.

Paralelamente y durante algún tiempo, el objetivo de la intervención fue lograr que Miriam se hiciese cargo de las consecuencias de sus conductas, pero no sólo de las formas que tanto les habían preocupado, sino de todas, cuantas más mejor, para alejar a su madre de esa tendencia a la supervisión y a la sobreprotección que realmente a ella le facilitaba depositar siempre la última responsabilidad en sus padres. Así, incluso en cuestiones que Miriam podía realizar perfectamente de manera autónoma, ni siquiera mostraba interés en ello.

EL LENGUAJE DE LOS ADOLESCENTES

En el lenguaje se producen avances significativos tanto en lo referido a la capacidad de expresión, como a la capacidad de comprensión. A estas edades es bastante típico que se observe un aumento en el número de opiniones por parte del adolescente, sobre todo en los temas que más le interesan. Incluso opiniones que no tienen que estar necesariamente

razonadas ni guiadas por la racionalidad o la objetividad parecen destinadas a reflejar la necesidad que le surge de opinar y de hacerse notar. No obstante, por la tendencia que también tienen a aislarse y muchas veces a no hablar más que lo justo, no siempre es apreciable la ampliación de vocabulario que se produce a estas edades, pero el aumento de centros de interés y los requerimientos sociales hacen que su participación tenga que ser cada vez más activa, teniendo necesariamente que desarrollar la capacidad que se lo permita.

Paradójicamente, es notorio el aumento del lenguaje con elementos característicos del grupo al que pertenece y el empobrecimiento del mismo cuando el contexto es otro y en él hay adultos.

Y esto es así porque el adolescente es perfectamente capaz de disimular su gran capacidad de expresión y su riqueza de vocabulario, si siente cierta presión de su grupo de referencia con el que se identifica o si así lo decide, por contraposición directa al contexto en el que esté; la familia sería un ejemplo típico de este último.

Existe una etapa de extrema identificación con el grupo de iguales o un poco más mayores en edad, que hasta ahora coexistía con aquellas que se relacionaban con el círculo familiar o el vecindario de toda la vida. Aparece también la necesidad de comunicárselo a los demás. Esto no es más que otra demostración del intento de adaptación a los grandes cambios que se están produciendo e, indudablemente, indica una búsqueda de seguridad en sí mismo. De este modo, se produce una tendencia a evidenciar diferencias con aspectos del pasado, como son las opiniones de sus padres y del entorno más próximo.

En ocasiones, parece como si les costara entender que no es lo mismo cuando están en casa con su familia -la cual tiene unos códigos de comunicación particulares, unas normas, unas costumbres, unos rasgos, que la hacen única y diferente-, que el trato que le pueden dar a sus iguales, con quienes se comunican con jergas, que cambian según las modas y costumbres características de diferentes grupos, y que, sin duda, les ayudan a compartir más elementos identificativos con los amigos, diferenciándose del resto, especialmente de la familia.

Ahora bien, esto no ha de llevar a pensar que los adolescentes confunden o no tienen capacidad para discriminar diferentes ambientes. En absoluto. Lo saben perfectamente. Otra cosa distinta es que lo tengan en cuenta, como esperan los demás. Algo similar sucedería con las normas que, por regla general, conocen perfectamente y, sin embargo, existe una tendencia generalizada a estar recordándoselas constantemente, como si no fuese así.

QUÉ PASA EN OTROS AMBIENTES

Frecuentemente, los hijos consiguen, si quieren, con muy poco esfuerzo, que los padres de sus amigos los vean como chicos majos que saben comportarse a la perfección. Eso refuerza la hipótesis anterior: no sólo conocen cómo deben hacerlo, sino también que, si se lo proponen, lo pueden hacer. Aparte de ciertas expresiones o dejes que se puedan haber automatizado después de llevar mucho tiempo utilizándolos, lo normal es que no se desaten más que en los ambientes en los que decidan hacerlo.

En clase pasa algo parecido, es decir, por lo general, aunque dejen patente quiénes son cada uno mediante miradas o expresiones paralingüísticas, cuidan ciertas formas y también, habitualmente, procuran no decir ciertas cosas. Sin embargo, en los últimos años, precisamente una de las quejas que han proliferado en los centros escolares por parte de los profesores ha sido que una parte importante del alumnado ha traspasado la línea que separaba lo que estaba permitido hacer en la calle de lo que podían hacer en clase, delante del profesorado, como es no mantener un trato displicente sino grosero.

Al analizar estos casos de chavales que se comportan de esta manera, volvemos a descubrir algo parecido a lo anterior: que conocen perfectamente la forma correcta de hacer las cosas; que, generalmente, lo hacen también en casa; y que con algunos profesores concretos no actúan así, o lo hacen mínimamente. Por lo tanto, vuelven a demostrar capacidad para saber cómo deben hacerlo.

EL USO DE HERRAMIENTAS COMO LA WEB, EL CHAT, EL CORREO ELECTRÓNICO...

El uso de algunas nuevas tecnologías, aparte de aportar muchas ventajas a los jóvenes, les ha traído novedades con las que entretenerse, jugar, formarse, relacionarse, etc., pero también, y en gran medida, para distraerse y perder el tiempo que, en muchas ocasiones, deberían estar dedicando a otras cuestiones, como estudiar, salir o relacionarse con la familia. Existen herramientas, como las que se utilizan para navegar y comunicarse a través del ordenador, que se han convertido en uno de los divertimentos principales de los adolescentes, llegando muchas veces a ser uno de los primeros motivos de conflicto diario que se centran en su utilización o no, en las restricciones de tiempo y horario, etcétera.

Amén de otras muchas cuestiones problemáticas relacionadas con este asunto, la que nos incumbe, la del lenguaje adolescente, tiene aquí una especial consideración, porque a través de estas herramientas se obtiene una plataforma particular de expresión con dos características diferenciadas. La primera permite una forma directa de comunicación

con sus iguales a través de un medio que a priori no es abierto. Así salvaguarda su intimidad frente a sus padres y el resto de la familia, otorgándole una supuesta privacidad que le permite decir lo que quiera y como quiera. La segunda característica proporciona al adolescente la posibilidad de comunicarse a distancia, lo que le facilita no tener que exponerse en persona al trato y expresarse como le venga en gana sin necesidad de estar presente, y no teniendo que implicar sus verdaderos sentimientos y su comunicación no verbal. Eso le permite, asimismo, manipular mejor los contenidos y tergiversar la información con menos esfuerzo.

Cuando los chicos utilizan la comunicación a través de estas herramientas, se ha podido observar que muchas veces dicen cosas que no son ciertas, magnifican bastantes situaciones y adquieren un papel de mayor participación e importancia, además de usar un lenguaje propio de esta herramienta, acortando palabras y empleando términos similares a esas jergas de amigos. También hacen un uso mayor de tacos y vocablos que no suelen adoptar normalmente durante las interacciones habituales.

Este aspecto exige un mayor esfuerzo por su parte para conciliar un lenguaje particular -que, por las horas reales que suelen dedicar a estas herramientas, se convierte pronto en habitual-, con otro, que es el normalizado y usado en casa.

Entre el poco interés en hacerlo, lo tedioso que resulta lo que les viene de alguna manera impuesto y que son edades donde se dejan llevar de manera ostensible por lo que les resulta muy fácil imitar, porque les gusta y fascina, es frecuente observar esta tendencia a establecer una forma de hablar transgresora.

CÓMO INTERVENIR

En la fase de evaluación y a través de las hojas de registro, lo que hemos de tener claro es cuándo y con quién utiliza un lenguaje soez o despreciativo e insultante, y desde cuándo lo hace.

Cuándo y con quién nos permite saber si es siempre así o, al contrario, existen entornos donde se comporta con normalidad a este respecto. En el segundo caso, evidentemente el pronóstico es mejor, porque significa que tiene capacidad para adaptarse al ambiente de manera selectiva, lo cual es muy positivo, y si no lo hace en casa será por otras razones, quizá porque no quiere o porque se ha acostumbrado a hacerlo.

Desde cuándo lo hace nos permite saber si es una costumbre ya muy arraigada o está empezando de manera incipiente a utilizar gradualmente los malos modos.

Finalmente, el otro elemento indispensable que se descubre a través de esta fase de observación es cómo actúan los padres por lo general frente a esas expresiones verbales y no verbales, lo cual ayuda notablemente a ver cómo están influyendo en el comportamiento en cuestión, es decir, si se consigue algo positivo con ellas o todo lo contrario.

Primero. Distinguir claramente los comentarios ofensivos o las palabras soeces de gestos o poses muy automatizadas, que aparecen con mucha frecuencia, pero no llegan a ser tan directas como aquéllas.

Segundo. Explicarles que a partir de ahora no se les va a permitir ese tipo de insultos y faltas de respeto y pedirles que hagan un esfuerzo por utilizar su jerga habitual cuando estén con sus amigos. Es importante no proponerse objetivos inalcanzables desde el punto de vista de la falta de control sobre los mismos, de tal manera que no es adecuado exigirles que hablen de una determinada forma con sus amigos porque no vamos realmente a saber cómo lo hacen, y únicamente servirá para generar, por un lado, más impunidad, y por otro, muy probablemente, cierta rabia y enfado, que nos podemos ahorrar tranquilamente.

Tercero. Establecer un coste de respuesta para cada una de las veces en que se dé la circunstancia referida. Lo importante aquí es no tener complejos y no pensar que son mayores para castigarlos o cosas por el estilo; cada vez que lo hagan, es necesario que vean una respuesta sistemática, a poder ser lo más inmediata posible. Si están todos juntos en el salón, exigirle que se vaya; si están comiendo, lo mejor es que no pueda seguir; si está a punto de salir, lo mejor será impedirselo o posponerlo durante dos o tres horas. Hay que ser muy tajantes, pues en la medida en que se le permitan estas faltas de respeto, es probable que siempre haya más y más graves.

Cuarto. Frente a los gestos automatizados del adolescente, lo más eficaz es ignorarlos y no hacerse eco de ellos para evitar la sensación de estar siempre pendientes de lo mismo. Basta con ser tajantes en lo referido y haberles pedido que cuiden este otro aspecto.

En los colegios, dado que estas conductas también son cada vez más frecuentes, junto con educadores muy sensibilizados con el tema y muy interesados en buscar estrategias que puedan ayudar a cambiar estas conductas, hemos establecido procedimientos de intervención con fases similares a las referidas aquí, es decir, con periodos de observación de los chicos que suelen caracterizarse por este tipo de comunicación negativa, así como de las diversas estrategias que han utilizado en las diferentes circunstancias y los diversos resultados conseguidos. Lo que se observa es que la mayoría de los alumnos fuera del aula utilizan una terminología más típica de su edad,

con más palabras malsonantes y jergas características, pero en el aula no la usan de forma habitual. Sin embargo, los adolescentes más provocadores sí suelen utilizar en muchas ocasiones dentro del aula este tipo de terminología extrema, aunque no con todos los profesores. Los profesores que ven en este tipo de verbalizaciones una intención de llamar la atención sobre el resto, o de provocar, evitan que estos chicos dominen la situación del grupo y no les dan ningún tipo de protagonismo, extinguiendo muchas de sus conductas, sobre todo las que obstaculizan el ritmo de la clase, y cortando sin dilación las que rompen la dinámica de la misma.

Quinto. Lo que en ningún caso se hará es repetirle sistemáticamente nada cuando se dé esa terminología. Solamente se actúa con la sanción o con la extinción.

Si a estas edades nos desgastamos repitiendo lo que ya saben, desperdiciamos fuerzas que pueden emplearse, por ejemplo, en mantener la sanción, algo que suele costar bastante, porque, si existe una habilidad bien desarrollada por los hijos desde que son pequeños, ésta es saber cómo conseguir que se les perdonen los castigos y salir impunes de los problemas. La firmeza, sobre todo si no se ha mantenido siempre, costará, pero merecerá la pena, pues será clave para acabar con ciertas conductas negativas en la adolescencia.

RESUMEN

- Llevar a cabo una adecuada observación durante diez días.
- Distinguir entre verbalizaciones a sancionar y a extinguir.
- Hablar con ellos y explicarles pormenorizadamente lo que va a ocurrir a partir de ese momento.
- Intervenir sólo sobre situaciones donde se esté presente.
- Establecer un coste de respuesta como sanción.
- No atender las quejas o verbalizaciones indirectas.
- Dejar de insistirles en que no lo hagan.

Capítulo V

CUANDO DISCUTEN ALGUNAS ÓRDENES

EL CASO DE FLORI

Los padres de Flori contactaron con nosotros porque entendían que así no podían seguir, y que no se podía vivir discutiendo constantemente e intentando convencer a su hija tanto de lo que hiciera como de lo que dejara de hacer. No les parecía normal y necesitaban que los orientáramos sobre cómo solucionar el problema. Flori tenía catorce años y un hermano mayor que había cumplido diecisiete. En el colegio sus resultados eran algo justos, pero no era un área que resultase demasiado problemática; podía dar mucho más de sí, pero al final acababa cumpliendo con las exigencias que le pedían; eso sí, no tenía ninguna intención de ir sobrada de ninguna manera.

Fuera de casa no presentaba apenas ningún problema, y salir por ahí con sus amigas y disfrutar era algo que podría estar haciendo constantemente. Sin embargo, en casa llevaba a cabo una auténtica cruzada contra casi todas las obligaciones que no asumía y prácticamente contra todo, ya fuesen opiniones de los demás, sugerencias, comentarios, etcétera.

Incluso ante instrucciones referidas a cosas que siempre le habían gustado, Flori empezó a decir: «¿Por qué lo tengo que hacer? Pues no lo hago». Esa frase se convirtió en una respuesta automática, que le salía prácticamente sin pensar.

Si le pedían que quitara la mesa, ella no entendía por qué, si ya había colaborado al ponerla; si le decían que se fuese a la ducha, siempre replicaba que nunca le dejaban tiempo para hacer sus cosas y que lo tenía que hacer cuando ellos querían; si la instaban a irse a la cama, que era muy pronto y que a su hermano no le decían nada. El hecho de que éste tuviese tres años más era algo a lo que recurrían muchas veces, pero resultaba inútil. Ella seguía como si nada y a sus padres les daba la sensación de hablar con una pared. Existen muchas familias en las que se intenta tratar a todos los hijos por igual, aunque su edad sea distinta; no obstante, en este caso, los padres de Flori trataban de dejarle claro que no podía compararse con su hermano, pues era mayor, y, por tanto, ella tendría que esperar hasta alcanzar la edad conveniente.

Lo primero que nos propusimos fue que los padres entendieran que era más problemático que ellos trataran constantemente de intentar convencer a su hija de que tenía que cumplir y acatar las órdenes, que el hecho de que Florj las discutiera frecuentemente. Estaba claro que, por esa vía, la hija lo seguiría haciendo, y el objetivo que debían marcarse los padres era que esa costumbre disminuyera. Para avanzar en este sentido fue imprescindible que reflexionáramos juntos respecto a los registros que mostraban fielmente la interacción entre ellos y su hija. En éstos era bastante evidente que Florj se había hecho fuerte a través de esos momentos, pues cada vez que le ordenaban hacer algo, ella se negaba; inmediatamente sus padres se mostraban insistentes pidiéndole una explicación a semejante comportamiento. Así le daban la opción de justificarse, expresarse, oponerse, sin llegar a percatarse de que con ello facilitaban en cierta forma esas respuestas de su hija. Cuando ellos dejaron de discutir con Florj, ésta, en primer lugar, se quedó bastante sorprendida, porque si le decían que hiciera algo, tras replicar ella de la forma habitual, lo único que obtenía de sus padres era un «ya te hemos dicho que lo hagas», alto y claro, pero sin mostrar enfado. Le estaban quitando todo lo que un discutiendo necesita para seguir siéndolo, es decir, la confrontación. Dos no discuten si uno no quiere.

Cuando consiguieron sacar fuerza al asunto, buscaron involucrarla lo más posible en la toma de decisiones sobre asuntos que debían realizar entre todos, pero lo hicieron escogiendo el mejor momento para hablarlo y nunca tras una orden puntual, sino cuando se encontraban tranquilos. Antes, tras ponerse a discutir tenazmente alguna orden, por mucho que insistieran haciéndole ver que era responsabilidad suya hacer tal o cual cosa, nunca habían conseguido ningún grado de conciencia o implicación de Florj. Sin embargo, ahora, oportunamente, no sólo le hacían ver que había cuestiones obligatorias que eran competencia suya, sino que estaban dispuestos a escuchar lo que tuviera que decir, sus opiniones e incluso, en algunos aspectos, cómo quería involucrarse.

Hay muchas ocasiones en que los hijos, cuando se les da una orden o se señala la conveniencia de hacer o dejar de hacer algo, muestran sistemáticamente su disconformidad. Esto, excepto en casos que pueden considerarse normales, suele convertirse en generador de conflictos y desavenencias en la familia.

Las razones de que esto constituya una fuente de problemas son varias: en primer lugar, el hecho de que no cumpla las órdenes, pero, ¡atención!, en la gran mayoría de las ocasiones acaban cumpliéndolas; en segundo lugar, la incomodidad de tener que escuchar las mismas quejas y discusiones por órdenes rutinarias y que no terminan de asumirse; y, por último, el que, con el tiempo, se convierte en un hábito, al que los chicos se acostumbran, llegando a hacer de la discusión y la confrontación algo normal en la interacción con sus padres.

Después de analizar la opinión de muchos padres al respecto, está demostrado que lo que más les molesta es la tendencia a la discusión, el constante inconformismo. De hecho, muchos padres que tienen más hijos dicen: «Si actuara como mi otro hijo, que se calla y luego hace lo que quiere, no habría tantos problemas». Aunque lo que realmente desean los padres es que las órdenes se cumplan, lo que les molesta profundamente es la discusión continua.

A partir de ese momento, los padres de Flori estuvieron pendientes del nuevo objetivo, que consistía simplemente en que ella cumpliera con sus responsabilidades de manera autónoma, y cuando hubiera alguna nueva, las protestas fuesen mínimas e inútiles. Fue entonces cuando empezaron a usar convenientemente el término negociación, consiguiendo que Flori entendiera que, en principio, había cuestiones que no podía escoger ella, pero otras, como el momento de realizar ciertas obligaciones de casa, podía decidir las sin más condición que dejar todo por escrito y lo suficientemente claro como para no tener que estar encima, propiciando lo que sabíamos que hacía muy bien, que era discutir. Oportunidades se darían, pero tenían que ser las menos posibles.

UN ELEVADO ESPÍRITU CRÍTICO

El espíritu crítico es una cosa y la constante disconformidad respecto a la norma es otra. Pero en los chavales, cuyos criterios se están formando y están interiorizando estos valores, se confunden muchas veces. Así, vemos cómo algunos chicos viven las injusticias como algo tremendo desde bien pequeños, metiéndose en líos, tanto en casa, como en el colegio, con algunos profesores, con lo que tienen más de un problema por esta visión de lo que es justo y de lo que no lo es.

SENTIRSE INFERIORES

Otra de las razones que suele justificar este tipo de comportamientos es cuando los chavales se sienten inferiores a los demás por el hecho de hacer algo con lo que no están de acuerdo. Tienden a pensar que, cuando se les hacen indicaciones, se les está restando capacidad para guiarse por sí mismos. Son los típicos chavales que dicen que ellos pueden solos y que no hace falta que se les digan continuamente las cosas. Desde bien temprano suelen tener ciertas dificultades para seguir la norma sin protestar.

En psicología, llamamos reactancia a la cualidad que tienen algunos chicos y que les hace sentirse muy mal ante lo que consideran la coacción y la obligación que viene desde fuera; ello se traduce en una reacción casi automática a todo lo que sienten que coarta su libertad y tiene que ver con cumplir obligaciones y atenerse a las órdenes de los

demás.

MALA COSTUMBRE

En muchas ocasiones, los chavales se han acostumbrado a discutir la norma y les parece normal hacerlo. Y no solamente eso, sino que posiblemente se han evadido de ella no pocas veces, por lo que la discusión se ha convertido en una herramienta que les resulta útil y que, por tanto, tenderán a repetir.

CIERTO PROTAGONISMO

Tampoco hemos de olvidarnos de que hoy en día los hijos tienen más protagonismo dentro del ámbito de la familia, llegando incluso a dirigir infinidad de áreas. Hace años, el niño era el que cambiaba el entorno al nacer, pero sólo hasta el momento en el que sus padres definían bien los roles y lo manejaban de tal manera que, en general, los planes los hacían los padres en casi todos los casos. Actualmente, los niños no pierden el protagonismo tan fácilmente, llegando a ser ellos en muchas ocasiones quienes deciden y dirigen muchas cuestiones familiares, como dónde comer, dónde pasar las vacaciones, qué ver en la televisión o a qué hora volver a casa.

¿QUÉ SE PUEDE HACER?

Lo primero que siempre se ha de hacer es observar qué es exactamente lo que pasa cuando se les está mandando hacer algo, es decir, ver con claridad qué están haciendo los hijos en ese momento: si discute todas o sólo algún tipo de orden; si discute más en algunos momentos o únicamente en algunos sitios, o en presencia de determinadas personas. Esto, por un lado, nos permite conocer mejor las variables que pueden acompañar a las discusiones y, por otro, nos informa de nuestra actuación, de cómo solemos dar las órdenes, de cómo nos encontramos unas veces y otras, etcétera.

Estableceremos dos tipos de estrategias: las encaminadas a mejorar la actuación de los padres y las que se centrarán en sus discusiones.

CÓMO PODÉIS MEJORAR VUESTRA ACTUACIÓN

El establecimiento de normas y límites

Si tuviésemos que definir el papel de los chavales a estas edades, tendríamos que decir

que consiste en probar, intentar, calibrar hasta dónde se puede llegar, y lo suelen hacer muy bien. De la misma manera, el papel de los padres, entre otras atribuciones, es establecer el límite que no se puede traspasar, y no lo suelen hacer tan bien.

En ocasiones, a los padres les suele preocupar y cansar bastante el hecho de tener que estar casi constantemente parando y limitando a los hijos; llegan incluso a pensar que ya tendrían que limitarse ellos a sí mismos, perdiendo de vista que esta característica es precisamente típica de esta etapa y que será más adelante cuando ya no será necesario hacerlo, entre otras cosas porque ya no será posible, y el joven caminará como quiera.

El establecimiento de límites a las conductas de los hijos es uno de los asuntos que más importancia tiene no sólo para la adecuada marcha de los chicos, sino para que en el futuro los tengan bien interiorizados y así puedan dirigirse de manera controlada y adecuada, reflexionando sobre los pasos a dar antes de hacerlo, y siendo conscientes de las decisiones que tengan que tomar.

Reglas

Primera. Si vuestro hijo ya lleva mucho tiempo en este plan y se ha acostumbrado a discutir órdenes con cierta frecuencia, trataréis, una vez vistas las órdenes que habitualmente discute, de juntarlas y presentárselas de tal manera que queden como tareas fijas, si es posible, y cada día sepa que son de obligatorio cumplimiento. Será preciso que las consideréis prioritarias y que tratéis de pasarle a él o ella la responsabilidad diaria de que se cumplan, evitando que seáis vosotros quienes tengáis que recordárselo.

Segunda. Con estos chicos hay que tratar de establecer momentos una vez por semana que sirvan para hablar de todo lo que día a día hay que hacer, llegando incluso a dejar claro qué pasará si no cumple con sus obligaciones u órdenes y permitiendo que en ese instante pueda decir lo que estime oportuno. Éste será el único momento en el que podrá discutir si no está de acuerdo, y también en el que se le darán las argumentaciones precisas. A partir de ahí, entenderá que se hace responsable de lo que se ha establecido. A la semana siguiente se podrá volver a hablar de cómo ha ido la semana. Esto permite a los padres aprovechar estos momentos para explicarles, razonarles y argumentarles todo lo que estimen oportuno.

Tercera. Por otro lado, como se entiende que hay órdenes que surgen espontáneamente, trataréis de disminuir todo lo posible el número de las que les daréis

cada día, durante un tiempo, hasta que consigáis, al menos, minimizar considerablemente su tendencia a discutirlos. Podéis seguir el criterio de darles solamente las necesarias.

Cuarta. Intentaréis no utilizar un tono imperativo, huyendo de todo lo que pueda hacer pensar que estáis enfadados. Una buena fórmula es procurar darles órdenes como si no fuesen vuestros hijos, sino adultos con los que no tenéis tanta confianza. Acordaos de que posiblemente ellos sí se pueden enfadar con rapidez cuando se les insta a que hagan algo, lo que precipitaría, sin duda, la discusión.

Lo que haréis con ellos

Lo primero será que habléis con ellos y les digáis exactamente el comportamiento que queréis que disminuya y, en última instancia, desaparezca. Cuanto más claro mejor: «Queremos que entiendas que, cuando te ordenamos algo, con cierta frecuencia lo discutes, y a partir de ahora, no vamos a permitir que cada día por estas cuestiones tengamos que estar crispados en casa». A continuación, será necesario detallarles cómo se va a actuar desde ese momento.

Claves

0 Cuando pretendan entrar en discusión tras ordenarles que hagan algo, no van a obtener por vuestra parte nada más que un mensaje que incida en lo que han de hacer.

0 No se le van a repetir las órdenes. Solamente se les dirán una vez.

0 Se habrán establecido de antemano consecuencias claras responsables y que ocurrirá si esas órdenes no se cumplen.

0 A partir de ahí, si buscan la discusión y la confrontación, no obtendrán ninguna respuesta ni verbal ni no verbal. Y esto se mantendrá durante un buen rato al menos hasta que cesen las quejas.

RESUMEN

Para mejorar vuestra actuación:

- Observar muy bien cómo se producen sus discusiones frente a las órdenes.
- Agrupar tareas y establecerlas como fijas y rutinarias.

- Revisarlo una vez por semana.

incidir en ello a cada momento. Nada de explicaciones.

- Al principio, disminuir el número de órdenes.
- No transmitir enfado junto a las instrucciones.

Lo que haréis con ellos:

- Explicarles claramente lo que se espera de ellos.
- Explicarles también cómo se va a actuar a partir de ahora.
- Extinguir sus intentos de discusión.
- Darles las órdenes una sola vez.
- Establecer consecuencias claras al no cumplimiento de la orden.
- Reforzarles positivamente cuando cumplan y cualquier esfuerzo por hacerlo bien.

«ES UN DESORDENADO»

El orden de lo que nos rodea nos permite gestionar mejor el entorno y adaptarnos a él de una forma más eficaz, es decir, de una manera más rápida y con el menor coste posible. Esto, incluso sin aprendizaje previo, lo han tratado de hacer las personas desde siempre y la experiencia ha ayudado a ello. La eficacia, la estética, el gusto personal o la costumbre se han encargado de que siempre exista un orden preestablecido en todos los ambientes, el cual será el que en la mayoría de los casos se tenderá a seguir. En los protocolos, en el diseño de un proyecto, dentro de un edificio, en una casa, en una habitación, sobre una mesa, etc. El orden será algo que, con todas las diferencias individuales, estará presente en mayor o menor medida. Pero siempre han existido diferencias importantes entre unas personas y otras, de tal manera que en un extremo estarían las personas muy ordenadas, que disponen, la mayoría de las veces, de cada cosa en su sitio habitual, y en el otro, personas que resultan ser caóticas en este aspecto. Si bien es cierto que la gran mayoría de la gente mejora con la edad la capacidad para mantener un orden en lo que lo rodea y también en los hábitos y costumbres personales, hay adultos que no lo han conseguido y esto se aprecia principalmente en contraste con aquellos con quienes conviven, que sí lo han hecho. Suele ser una fuente de conflictos, pues, en la convivencia con personas con tendencia al desorden, las consecuencias negativas son también para los demás; por ejemplo, en el orden de los objetos de uso común, en la higiene de las zonas

compartidas, en la planificación de actividades, etc. No es casualidad que sea una queja frecuente entre las parejas, aunque, con el tiempo, ambos se suelen acostumbrar y uno de los miembros acaba ordenando lo suyo y lo del otro.

En relación a los hijos, el orden suele ser una de las cuestiones que los padres deben enseñar, algo que no está exento de discusiones y problemas: que si tienen la habitación hecha una leonera, que si cuando terminan de comer no recogen lo que ensucian, que si cuando se duchan dejan la ropa tirada... La convivencia y el día a día dentro de casa están repletos de secuencias ordenadas de actividades. Por ello, en los casos de hijos que no mantienen ese orden requerido, los conflictos están a la orden del día.

Diferencias que ya existen

Lo mismo que sucede con casi todas las cuestiones, existen diferencias individuales que marcan ya de antemano distintas respuestas a un mismo estímulo. Como resultado, el objetivo debe ser que cada cual sea lo más autónomo posible y mantenga un orden compatible con la convivencia con los demás y con la adecuada consecución de los objetivos personales, tanto en lo que respecta a la organización del espacio como en el tiempo y en las tareas que le corresponden, dentro y fuera de casa. En este aspecto, lógicamente, también es así, y nos encontramos con casos de hijos que se lo ponen más difícil a sus padres y padres que fomentan, sin querer, lo contrario a lo que pretenden.

El niño muy disperso

Hay chicos que en casa van dejándose todo por medio y que no mantienen ordenado prácticamente ningún aspecto, ninguna secuencia de actividades que dependa de ellos. Son los típicos hijos que, cuando deben realizar más de una actividad, tras emprender la primera, parecen olvidar automáticamente las que vienen después, con la consiguiente desesperación de sus padres que tienen que estar repitiendo continuamente lo que han de hacer. Además, en muchos casos, se le une una lentitud que incide en mayor medida en esa desesperación paternal.

Razones que explican esta problemática

Que el niño presente algún déficit en el área espacio temporal, como, por ejemplo que tenga lateralidad cruzada, es decir, que no presente una dominancia hemisférica ni totalmente diestra ni totalmente zurda, sino que su mano dominante sea la diestra y su pierna la zurda o a la inversa, su mano dominante sea la zurda y su pierna la diestra. En estos casos, suelen existir ciertos problemas en el proceso de interiorización del esquema

corporal y lo relacionado con el adecuado manejo de la derecha y la izquierda, tanto en su propio cuerpo como en el espacio. Y, como consecuencia de ello, es más que probable que estos niños presenten mayor tendencia a la desorganización cuando se trate de gestionar secuencias ordenadas en el espacio y a veces también en el tiempo.

También los niños con déficit en el área atencional pueden presentar dificultades para mantener el orden. Son significativamente abundantes las quejas de los padres de éstos en lo referente a la dificultad para mantener el orden que requiere una metodología de estudio, lo cual resulta básico e imprescindible para que estos chicos obtengan un rendimiento académico adecuado y exitoso, pero también para que consigan ser sistemáticos en la realización de todos sus hábitos y obligaciones cotidianas.

Los niños que presentan TDH, trastorno por déficit de hiperactividad, asimismo suelen mostrar dificultades para mantener un cierto orden en las actividades cotidianas, sobre todo si predomina la variable impulsividad, pues la característica rapidez en sus respuestas suele estar reñida con la reflexividad que precisa el orden, al menos al principio cuando se está instaurando.

El niño cómodo

No es un niño con dificultades para el orden necesariamente, pero sí con una tendencia a serlo con facilidad, especialmente en el caso de que sus padres adquieran el papel de hacérselo casi todo. Coincide con los chicos que, desde bien temprano, desarrollan una cierta pereza para lo que les gusta poco o nada, y que tratándose de cuestiones de organización de las cosas de la casa, por ejemplo, no demuestran ningún interés e incluso se quejan continuamente cuando les indican que han de hacerlo. Cuando existe una cierta actitud de sobreprotección por parte de los padres o incluso cuando están hartos de las quejas de sus hijos, puede ocurrir que aquéllos acaben haciendo tareas de orden que corresponderían a éstos, y se crea un círculo vicioso en el que los hijos cada vez hacen menos y el orden cada vez es menor. No obstante, estos chicos fuera funcionan mejor que en casa, es decir, se responsabilizan más y son más ordenados que dentro del entorno familiar. Hacerse cómodo es algo alcanzable y muy reforzante, lo cual significa que es fácil que se vaya adquiriendo la capacidad de serlo de manera estable a medida que se les va permitiendo.

Padres muy exigentes

En ocasiones puede ocurrir que el grado de exigencia de los padres respecto al orden dentro de casa sea muy elevado. Esto, ya sea debido a que ellos son muy ordenados o porque simplemente quieren que su hijo lo sea, puede generar conflictos, en especial a

determinadas edades. Así, durante algunos años ese orden, que se puede mantener a causa de una vigilancia constante del niño, cuando llega a la adolescencia se convertirá en un conflicto permanente y no se podrá conseguir prácticamente nunca.

Cómo facilitar que sean ordenados desde los primeros años

Cuando los hijos son pequeños, nos brindan la oportunidad de conseguirlo de manera natural. Para ello es importante que, especialmente desde el principio, todo aquello que tenga que ver con sus hábitos se haga de manera lo más rutinaria posible, creando e insistiendo en el establecimiento de costumbres y, en la medida en que se consiga, hará más fácil el futuro de todos. Cuanto antes mejor.

El sueño, las comidas, el baño, prácticamente desde que nacen; el juego, recoger, leerles el cuento, cuando tienen tres y cuatro años; la tarea, la ducha, el juego, cuando tienen siete y ocho; las tareas comunes, sus obligaciones, las salidas, cuando son adolescentes.

Cada etapa nos da la opción de seguir un orden lógico de sus actividades, un orden que facilite que se hagan todas y se acostumbre a hacerlas de manera prácticamente automática. Las personas funcionamos mucho mejor cuando automatizamos las tareas, porque de esta manera nuestro cerebro no ha de esforzarse cada vez en pensar en ellas dejando espacio a cuestiones importantes que sí lo requieren, como la solución de problemas imprevistos y tantas cuestiones que se presentan. Con niños con los que se empieza muy temprano se observa que, a medida que pasa el tiempo, no hay que ser tan insistentes, ya que ellos hacen las cosas de manera natural porque les sale seguir ese orden, como si siempre lo hubiesen hecho a pesar de su corta vida.

RESUMEN

- Ser sistemáticos y rutinarios en el establecimiento de sus hábitos.
- Empezar cuanto antes mejor.
- Cada edad nos brinda la posibilidad de centrarnos en diferentes aspectos.
- Tener siempre presente el objetivo de automatizar todas las tareas.

Qué hacer cuando aún no lo son y ya deberían serlo

Es una pena cuando veo un joven que, teniendo capacidad más que de sobra para conseguir sus objetivos con éxito, anda desorientado, sin objetivos claros, sin formas

establecidas para hacer las cosas, desenvolviéndose constantemente a base de improvisación. Es como si viviese únicamente el momento, el instante presente, sin previsión de ningún tipo y siendo capaz únicamente de seguir la orden más reciente.

Primero. Lo que hay que hacer es establecer un plan que contemple con exactitud dónde es necesario que mantengan un determinado orden. Aquí es importante seguir tres premisas:

1. Que sea en un área donde se pueda controlar ese orden, como, por ejemplo dentro de casa y en horario donde estén los padres.

2. Que contemple actividades muy importantes y con cierta prioridad sobre otras que, aun pudiendo ser necesarias, quizá sean menos urgentes de abordar y no resulte perjudicial el hecho de ser desordenado en ellas. Aunque en cada familia existen diferencias con respecto al grado de importancia entre unas actividades y otras, pueden resultar más importantes aquéllas relacionadas con ordenar la habitación y los horarios básicos de cuestiones como el estudio o las salidas que otras como leer o asearse, al menos en adolescentes que no suelen seguir un orden riguroso en ninguna de ellas.

3. Que sean, en principio, pocas actividades para ir consiguiendo poco a poco todas y cada una de las cuestiones consideradas importantes para que lleve una vida ordenada.

Segundo. Ya a estas edades habrá, en primer lugar, que hablar con él y decirle cuáles son las pretensiones del plan; eso significa explicarle las razones por las que se pretende que ahora sea más ordenado y que es importante que se implique él y opine sobre las actividades y otros pormenores.

Tercero. Hay que ser muy precisos en lo que se quiere conseguir y dejar constancia clara de las actividades y su secuencia a seguir, así como consecuencias de hacerlo o no; todo ello ponerlo por escrito y revisarlo cuando sea necesario, pero también de manera preestablecida para huir de la improvisación. Por ejemplo, podemos fijar un día de la semana, o cada diez días, para sentarnos y revisar todos los puntos, pero no vamos a cambiar sobre la marcha nada de lo que hayamos establecido. Esto generaría conflictos que deterioran el establecimiento de reglas fijas.

Cuarto. A este plan es preferible darle un talante positivo y buscar motivaciones que le supongan al adolescente un aumento de interés, aunque sea externo, para empezar a esforzarse por cumplir algo que hasta ahora posiblemente ni se le había planteado y que, con casi total seguridad, al principio, le generará un esfuerzo extraordinario, además de muchas quejas y rechazo a llevarlo a cabo.

Quinto. Aun en el caso de que se pudiera dar un cambio de forma rápida, lo que hay que esperar es que la evolución presente momentos donde se aprecia que se avanza y otros donde se puede ver un aparente retroceso. Pero es necesario perseverar y entender que es el único camino para tener éxito en sus diferentes áreas.

Sexto. Desechar estrategias inservibles a largo plazo, como el estar insistiendo constantemente a través de reiteradas órdenes de que ordene esto y lo otro, o de utilizar diferentes amenazas para conseguirlo. Con ello lo único que se consigue, en el mejor de los casos, es percibir un aparente éxito inmediato, pero, a la larga, cronifica el problema, pues provoca que el orden dependa tanto de la indicación inmediata como de la amenaza.

RESUMEN

Establecer un plan:

- Que incluya un área controlable por los padres.
- Que contemple el orden de actividades prioritarias.
- Empezar por pocas actividades.
- Hablar con ellos para explicarles e implicarlos.

por escrito las actividades, el orden y las consecuencias.

- No improvisar ni revisar sobre la marcha, sino establecer un día fijo para valorar cómo va lo establecido y pactado.
- Buscar motivaciones externas para el adolescente.
- Perseverar aunque a veces aparezcan bloqueos.
- Dejar de insistir reiteradamente en que cumpla.

Capítulo VI

CUANDO NOS ASUSTAN

SUS OPINIONES TAN DRÁSTICAS

EL CASO DE CARLOS

Carlos tenía quince años y cursaba tercero de educación secundaria obligatoria. Era un chico con buena formación y los problemas que habitualmente se presentaban en lo referente a los estudios, según nos contaban sus padres, tenían que ver más con su actitud que con sus capacidades. No obstante, recientemente le habían realizado un diagnóstico de TDAH, trastorno de déficit de atención e hiperactividad, que, aunque tardío, a los padres les aclaraba mucho sobre determinados comportamientos de su infancia. Con esta edad, la característica que más sobresalía en él era su impulsividad, que hacía de sus respuestas algo rápido y peligroso, pues le metían en muchos líos.

Los padres de Carlos llevaban algún tiempo conviviendo, en mayor proporción, con la parte más extrema de su hijo, con los peores gestos, las peores expresiones, las reacciones más duras; era como si la parte más normal, la agradable, la social, hubiera desaparecido por completo. A pesar de que siempre había sido un chico con un carácter difícil y muy tozudo, ahora y desde hacía algún tiempo, parecía como si se hubiese quedado con esa parte y se hubiese deshecho de la otra. En la primera visita me contaron, muy disgustados, que a cada comentario que hacían, durante las comidas o los pocos ratos de encuentro, él soltaba un exabrupto y dejaba patente su opinión, que siempre era contraria y, generalmente, se situaba en los extremos. Si estaban viendo la televisión, pasaba lo mismo; cada vez que salía algún político o cualquier persona dando una opinión sobre cualquier asunto, él arremetía verbalmente y se indignaba, haciéndose notar claramente y dejando patente su punto de vista. Los temas de conversación que más les interesaban a ellos, él poco menos que los odiaba y, en cuanto comentaban algo al respecto, arremetía contra ellos implacablemente.

Esto se hacía insoportable y, efectivamente, los padres transmitían una patente desolación, pero estaba causada, en gran medida, por el miedo que tenían a que esta forma tan extrema de aparecer ante los demás se estableciera como la habitual y que le comportase una manera de pensar en general. Me contaron que mostraba rechazo a los homosexuales y también a los inmigrantes y no tenía ningún reparo en hacérselo saber a todos los que estaban a su alrededor.

Aproveché las primeras visitas de los padres, como solemos hacer habitualmente, para recabar datos precisos de cómo interactuaban con Carlos, cómo sacaban temas de conversación, cómo respondían ellos a esas manifestaciones extremas de su hijo. En este momento es vital, desde el punto de vista de la intervención, saber con exactitud cuáles suelen ser los detonantes de la conducta-problema y cuáles son los momentos en los que no se produce ésta y se muestra de manera normal o incluso buena. Siempre existe este aspecto, aunque generalmente aparece nublado y tapado por las conductas-problema, que, además de sobresalir por encima del resto, oscurecen el día a día, dejando pocos espacios para el disfrute.

Me contaron cuáles eran los temas que más le crispaban, qué era lo que más le molestaba a cada uno de los padres y cómo reaccionaban ellos. Lo primero que hicimos fue devolverles el favor; ya que ellos nos habían enseñado cómo actuaba su hijo en términos generales, ahora nosotros, mediante sus registros de conducta, les enseñábamos cómo había elementos de la comunicación que estaban sirviendo de detonantes y mantenedores del problema. Eran variables claras, que, puesto que no sólo no ayudaban, sino que a veces incluso perjudicaban claramente, había que cambiarlas. Así, cuando la madre intentaba hablar de su tema preferido, que eran los animales, por los que sentía pasión, Carlos prácticamente se la comía con la mirada, y si ella seguía, entonces él la paraba en seco con alguna insolencia o con muchas, dependiendo del grado de insistencia de ella. Cuando el padre sacaba el tema del deporte que más le gustaba, pasaba exactamente lo mismo. Por otro lado, en las comidas, parecía como si pretendiera boicotear las conversaciones de sus padres y, en la mayoría de las ocasiones, acababan discutiendo. Por lo tanto, respecto a estas cuestiones planeamos que los temas habituales, aún siendo absolutamente normal que hablasen de ellos si querían, los dejaran para el futuro, cuando no existiese una posición tan frontal de Carlos a los mismos, de tal manera que, en su lugar, sería mejor hablar de asuntos más generales y menos conflictivos. Además, cuando él opinase de un modo desagradable y cortante ante cualquier tema, ellos deberían actuar de manera mucho menos tensa y de dos formas claramente diferenciadas.

La primera de ellas consistía en actuar con normalidad si en las respuestas de su hijo no había una falta de respeto clara, con insultos y desprecios. Escucharían su opinión, aunque no la aceptaran, y, por supuesto, no se pondrían a discutir con él desaforadamente, como habían hecho hasta entonces la mayoría de las veces. Con este procedimiento evitarían caer en la situación que habían estado viviendo hasta ahora: él protestaba y a partir de ahí todo giraba en torno a su opinión y postura extremas, con lo que a Carlos le bastaba con gruñir para marcar el resto de la comunicación negativa que se producía mientras estaban juntos, ya fuese comiendo, viendo la televisión o haciendo algo en casa.

La segunda manera de actuar consistía en que, si Carlos con sus respuestas les ofendía directamente, a partir de ese momento no mantendrían ningún tipo de comunicación con él, aunque sí entre ellos. Era necesario que él captase que así no se iba a poder comunicar más con sus padres. En este punto, los padres suelen ser escépticos con esta estrategia, porque piensan que, en el fondo, es lo que desea su hijo, es decir, que le dejen en paz y no le hablen. Pero la realidad es que Carlos y los jóvenes como él quieren que sus opiniones sean escuchadas, discutidas y se sigan sus planteamientos.

Y en estas condiciones, si usaba estas formas, sus padres se lo iban a impedir rotundamente. Ahora bien, no, como hasta ahora, discutiendo con él y dándole, aunque no la razón, sí la posibilidad de emplearse a fondo mostrando su punto de vista y despreciando el del resto. Ya no iba a tener esa concesión.

La mejora de la comunicación estaba ya en marcha y era imparable, siempre y cuando los padres no volviesen a formas antiguas de interacción, que, por mucho que nos puedan parecer normales con estos chicos extremos, dificultan seriamente las relaciones familiares.

A la par, fuimos analizando la preocupación que ellos tenían respecto a los puntos de vista extremos que Carlos mostraba en relación a homosexuales, inmigrantes y otras personas o ante determinadas conductas.

Ya sabemos de antemano lo profundamente decepcionados que se suelen encontrar los padres con respecto a algunos temas que les inspiran mucho respeto, siendo incapaces de explicarse de dónde proceden las ideas que tiene su hijo de rechazo tan patente y extremo.

«Siempre ha tenido manías con algunas cosas» o «Nunca le han gustado, la verdad» son algunas de las frases que me decían sus padres. Pero, aun así, ser conscientes de que tu hijo se muestre de manera homófoba o racista, con comentarios o quién sabe si agrupándose y haciendo un malentendido proselitismo de ello... Cuanto más respeto manifiestan los padres a estas cuestiones, mayor perplejidad y preocupación denotan también.

Aquí solemos hacer una primera consideración y consiste en hacerles ver la diferencia que existe entre formas de pensar extremas y comportamientos extremos. Por mucho que los pensamientos nos parezcan formas de actuar -aunque podríamos decir que lo son a nivel de respuestas cognitivas, no podemos dibujarlos y proceder ante ellos de la misma manera que ante un hecho concreto, medible y que, además, tiene

consecuencias externas-, no sucede así con la información que conforma los pensamientos, que no tiene por qué verse reflejada en la realidad, al menos no necesariamente. De todos es sabido que en estas etapas de la vida es cuando más abultan ciertos comentarios y opiniones, y sobre cuestiones de lo más variado; por ejemplo, si escuchamos a los chicos con atención, da la sensación de que son los que más sexo practican, los que más se drogan o se meten en líos, y aunque, por desgracia, en algunos casos es verdad, la mayoría de ellos simplemente quieren transmitir esa idea a través de sus comentarios. Esto es especialmente notorio en herramientas que usan habitualmente, como el chat, en cuyas conversaciones utilizan un lenguaje y un tono muchísimo más subido del que realmente se les observa.

Ante las manifestaciones que frecuentemente hacía Carlos respecto a estos asuntos, cambiamos la estrategia habitual: si cada vez que opinaba, sus padres arremetían contra él, fruto de ese sentimiento de no aceptación de las ideas de su hijo, lo único que conseguirían era un conflicto y un posicionamiento mayor en su razonamiento, porque no olvidemos que la adolescencia es como un periodo de prueba, donde se suele mantener durante más tiempo todo aquello que genera chispa, atención, reacción en los demás. A través de esta respuesta del entorno, el adolescente se va formando, además de elegir y tomar partido por diferentes formas con las que se identifica. Muchas veces hay que saber que, para ellos, ésa es la manera de mostrarse diferentes. Era necesario que entendieran que no reaccionar así no significaba en absoluto dar por sentado que estaban de acuerdo con lo que él pensaba o admitían en alguna medida sus planteamientos. Sencillamente se trataba de no entrar en el juego que suponía seguir sus discursos extremos. En vez de discursos, pasarían a ser frases o palabras y poco más.

Ante los hechos, muchos de los cuales se reflejaban en los registros, la actuación, sin embargo, tenía que ser contundente y la estrategia no era permitirle impunemente hacer lo que quisiera, sino sancionar y establecer consecuencias claras cuando su conducta fuese reprobable en este aspecto considerado. Me refiero a comportamientos como despreciar explícitamente a alguien por cualquier aspecto externo o interno, cualquier muestra de agresividad, tanto verbal, como física o cualquier pelea en la que se pudiera ver envuelto, sobre todo en el entorno escolar, donde estos chicos tan extremos suelen topar con otros como ellos pero que piensan lo contrario.

En casa no iban a dejar impune ninguna muestra de desprecio hacia ellos. Habían decidido poner en práctica que lo de enredarse en la búsqueda de explicaciones a determinadas ideas de su hijo se había acabado. Simplemente empezaron a actuar de la forma en que le habían advertido: si Carlos, por ejemplo, pegaba un puñetazo de rabia a una puerta, cuando se tranquilizaba sabía que tenía que arreglarla, por cierto, con materiales comprados con el dinero de su paga; hasta que no lo hiciera no habría concesiones de ningún tipo, es decir, no podría usar el ordenador o el reproductor de

música, ni nada de nada.

Para ayudar a un adolescente a que se autocontrole no se le puede repetir constantemente que lo haga, que ya es mayorcito o compararlo con otras personas (un amigo, su hermano...) que sí son capaces de hacerlo.

Para apreciar esto que digo fácilmente sólo hay que hacerlo o seguir haciéndolo y observar. En cambio, aplicar consecuencias negativas para ellos funciona en todos los casos, aunque es cierto que, si nunca se han aplicado, los propios padres suelen tener dificultades para ponerlas en funcionamiento por temor a sus reacciones. Esto está demostrado por un amplio número de casos de este tipo en los que, cuando el joven ofende, manifiesta drásticas opiniones o da patadas a las puertas, obtiene reprimendas y se producen discusiones, pero nunca se observa que luego se establezcan unas respuestas reparadoras ni consecuencias de ningún tipo.

Cuando, dentro de los hechos que se están produciendo, se encuentra que los hijos están saliendo con grupos de chavales también extremos, como pueden ser asociaciones de extremistas, tipo ultras o movimientos con tendencia nazi o similares, la actuación, además de contundente, ha de tratar por todos los medios de impedirlo y de cortar esa debacle que, en caso contrario, progresará con bastante rapidez, haciéndose cada vez más difícil de parar y acercándose progresivamente a asuntos complicados, como peleas frecuentes, identificación con pensamientos racistas extremos, problemas policiales, etcétera.

Carlos no había llegado tan lejos, de tal manera que él se relacionaba con la gente de clase, no con todos, pero sí con bastantes, e incluso salía con una chica, que no pensaba de manera tan drástica como él. Esto siempre es un buen síntoma en la medida que señala que es capaz de relacionarse con gente que piensa de manera diferente a la suya. Cuando esto no es así y se puede apreciar que abandonan a sus compañeros de siempre y que tienen tendencia a querer hacer casi todo con sus «supuestos amigos» que piensan y actúan como ellos, es una señal de alerta para tomar medidas, pues una vez que dejan de compaginar su forma de pensar con la variedad de opiniones que exhibe el entorno, tienden a aislarse mucho más y a cronificarse seriamente su forma extrema de pensar.

En la primera parte de la intervención, los padres pudieron ir apreciando una disminución de los conflictos y una cierta mejora de Carlos en sus cuestiones personales, como su aparente satisfacción con compañeros o con el estudio. Incluso en casa tenía un mejor talante, pero no tanto como ellos esperaban ni tanto como yo pensaba que era deseable; faltaba un talante de comunicación positiva y de actitud de querer mejorar las relaciones en casa de verdad.

Cuando empecé a ver a Carlos, pasó algo que a veces ocurre en los casos en los que se da esa mejora esperada durante las primeras sesiones, y es que llegan a la consulta pensando que no es necesario que acudan ya porque las cosas han mejorado con respecto a los meses anteriores, en donde llegaban a situaciones extremas. Y esto les ocurre no solamente a los chicos, sino también a los padres, quienes ya no padecen la intensidad tan alta que tenían los problemas anteriormente. Pero la realidad es que éste es el momento en el que comienza el trabajo directo de esas ideas tan drásticas, el descubrimiento de las razones que puede tener ese chico para hacerse notar tanto a través de ellas y las dificultades que pueda estar teniendo respecto a otras conductas más adaptativas y que le permitirían relacionarse más y mejor.

Era un chaval que mostraba un aspecto de chico duro, pero de entrada respetuoso, lo cual dice mucho de las capacidades y habilidades que tiene y que no deja ver habitualmente. Mi objetivo con él era hacerle ver cuanto antes los beneficios que conseguía con una actitud normalizada y conciliadora en casa, donde había podido comprobar cómo era más interesante e inteligente conseguir estar de la manera que estaban ahora que como antes. Se mostraba muy seguro de sí mismo, con una ligera prepotencia y, aunque en primera instancia daba su punto de vista, al final, cuando yo le iba proponiendo buscar soluciones inteligentes para las situaciones que me iba contando, no podía negarse ante la evidencia. Así fue como me fui enterando de los problemas que se le presentaban en casa, en clase, con su chica y, lo que era mucho más importante, cómo pensaba él y cómo percibía la opinión y los actos de los demás. Ello me dio la oportunidad de desmontarle muchas de sus ideas y, lo fundamental, de proporcionarle estrategias para que experimentara por sí mismo cómo mejorar su situación con los que lo rodeaban, tanto en casa, como fuera de ella, porque fue capaz de captar que no era posible que todos estuvieran en contra de sus ideas, sino que quizás fuese él quien estaba siempre valorando la realidad con sus ideas preconcebidas de antemano. Vio con claridad, por ejemplo, que la chica con la que estaba saliendo no podía ser en todo como a él le gustaría que fuese, sino que, si quería estar con ella, en cierta forma, tenía que aceptar ciertas cosas que dependen de los demás, en este caso de ella, y no de él.

Una de las ideas centrales que trabajamos prioritariamente fue la que le hacía suponer que a sus padres no les interesaba nada de él y, en cambio, le exigían que él atendiera complaciente cuando expresaban sus ideas. Esto le hacía rebelarse y actuar drásticamente cuando le sacaban alguna conversación al respecto y, en consecuencia, le provocaba una rabia que acentuaba que se posicionara de manera mucho más extrema. Cuando los padres tuvieron conocimiento de esta forma de percibir y entender estas situaciones por parte de Carlos, les fue más fácil comprender sus posiciones, que muchas veces no eran más que respuestas defensivas por parte de él.

Poco a poco nos fuimos adentrando en todas y cada una de sus ideas sobre asuntos

de todo tipo, como la homosexualidad, por ejemplo, y fuimos trabajando una actitud de respeto a todo lo que fuese distinto, sin quitarle la posibilidad de pensar lo que quisiera y poniendo todo el énfasis en analizar su punto de vista sobre aspectos particulares y otras formas más realistas del mismo, descubriendo su intransigencia y sus pensamientos erróneos también. Al no verse atacado, su capacidad de pensar racionalmente se veía mejor aprovechada. Y así pudimos trabajar su conducta, cuando vio que, en realidad, era mucho más reaccionaria que la de los que le rodeaban y que mostraba mucha menos transigencia que el resto.

LA PROCEDENCIA DE ESAS IDEAS TAN EXTREMAS

En algunos casos, se trata de chicos que siempre se han caracterizado, entre otras cosas, por llevar la contraria cuando se opinaba sobre cualquier aspecto y que, con el tiempo, en lugar de una disminución de este tipo de comportamientos, se ha producido una cronificada tendencia a hacer de su opinión un arma de confrontación y de polémica.

En otras ocasiones, esta circunstancia está relacionada con chicos que en la adolescencia cambian de una forma bastante brusca, al tomar opciones muy extremistas que no compatibilizan ni con la opinión de los demás ni con opciones propias más razonables. Cierta inmadurez caracteriza a estos chicos, que se aferran a ideas radicales en las que se posicionan sin ser autocríticos ni sensatos y donde, en la mayoría de los casos, es notoria la falta de racionalidad.

CÓMO INTERVENIR

Como cuestiones prioritarias, los padres han de tener claro que no es lo mismo actuar sobre pensamientos que sobre actos; es más, sobre los primeros no podemos hacer nada y sobre los segundos sí. Por lo tanto, lo primero que se ha de hacer, como siempre, es observar qué ocurre alrededor de sus opiniones drásticas a través de los registros, para poder averiguar si existe cualquier variable que pueda explicar, aunque sea en parte, la aparición y/o el mantenimiento de la conducta-problema, es decir, lo mismo que proponía en el caso de los chicos que tenían problemas de conducta, por ejemplo. Esto, como medida preliminar, es importante para poder disminuir cuanto antes los conflictos que se puedan estar dando como consecuencia de este asunto, y poder, cuanto antes también, empezar a mejorar la comunicación y las sensaciones de respeto mutuo. Es lo equivalente a cuando, en el caso ilustrativo, los padres de Carlos, a través de los registros, observaban y planificaban, con el fin de mejorar la relación.

ANTE LOS HECHOS

Primero. Establecer consecuencias claras cuando sus opiniones sean ofensivas y despreciativas con las personas presentes. Así aprenderá a diferenciar lo que es su libertad de elegir las opiniones que crea oportunas y la libertad de los demás a no verse agredidos por él en ninguna medida.

Segundo. Cuando emitan sus opiniones y juicios de valor, procurar no atacarlas directamente para evitar la discusión. Escuchar hasta el final, si lo hace dentro de unos parámetros normales de comunicación.

Tercero. Si la situación no es de conflicto y el chico está razonablemente tranquilo, darle, de la misma manera, la opinión que se considere oportuna y, si lo permite, tratar de argumentarle las razones por las que su opinión resulta inapropiada.

Cuarto. Si el adolescente está alterado o muestra cualquier signo de enfado, tratar de dejarlo para otro momento más oportuno. No hay prisa, la opinión es algo cambiante a lo largo del tiempo y por las experiencias que se van teniendo, pero basta que nos mostremos intransigentes, para que podamos propiciar el efecto contrario, es decir, afianzarlas.

Quinto. Evitar que parezca que se le quiere obligar a pensar de otra manera, pues, de lo contrario, es más que probable una postura mucho más radicalizada, ya que pueden sentir que se los está manipulando, lo que, a estas edades, les hace reaccionar de manera muy negativa.

Resulta paradójico que en esta etapa, la más influenciable -y fe de ello da el alto riesgo que tienen los jóvenes de asociarse a grupos de mentalidad radical o sectas-, sea cuando más cuesta a los padres influir positivamente en ellos. Pero la realidad es que la influencia directa de los padres disminuye notablemente a medida que aumenta la de otros grupos de su entorno, amigos o no tan amigos, e incluso gente que puede ser muy diferente a él y que en esta etapa puede resultar, en principio, atractiva por cualquier aspecto y a veces simplemente por contraste con lo vivido en casa. Por tanto, es necesario intentar, en la medida de lo posible, que no se sienta atacado en este ámbito tan personal de sus ideas.

El objetivo directo no son sus pensamientos, ya que él podría incluso ocultarlos y mantenerlos; el objetivo es que aprenda a expresar lo que piensa de manera razonable, respetando las diferencias. Hemos de asegurarnos que respeta las diferencias. Que las comparta es algo que, a corto plazo, carecemos de

posibilidad directa de conseguir ni con ellos ni con nadie.

RESUMEN

- Operativizar al máximo, diferenciando entre sus opiniones y sus comportamientos.
- Establecer consecuencias claras a sus conductas ofensivas.
- No oponerse frontalmente a su punto de vista.
- Intentar escucharlos hasta el final.
- Argumentar sólo si se observa capacidad de escucha en el hijo.
- Si el adolescente está enfadado, no tratar de convencerlo de nada.
- Buscar siempre el momento oportuno para confrontar opiniones con él.

CÓMO HACER CRÍTICAS AL ADOLESCENTE

Hay chicos que oyen pero no escuchan.

Hay chicos que oyen y escuchan las críticas, pero luego hacen lo que les da la gana.

Hay chicos que no quieren ni oír las críticas.

Excepto el segundo grupo, los demás nos permiten fijarnos un objetivo interesante y, sobre todo, factible, como es el de conseguir que la crítica les llegue y los ayude a ir cambiando ciertos aspectos de cara a mejorarlos.

Con el segundo grupo no es posible, sencillamente porque aparentemente no ofrecen ninguna resistencia activa al hecho de que se los critique. Pero lo que se observa es que no suele haber efecto. Estos chicos funcionan bien en la medida en que se establece una asociación clara entre sus actos y sus consecuencias.

Primero. Escuchar atentamente sin cortar, permitir que digan casi cualquier cosa. Esto es importante porque en la medida en que no lo hagamos, les estaremos facilitando la idea de que su opinión no vale nada, al menos así es como ellos lo pueden percibir. El mero hecho de sentirlo, los predispone claramente a ponerse a la defensiva y a no

escuchar nada de lo que haya que decirles.

Segundo. Una vez que se sienten escuchados, es el momento adecuado para hacerles cualquier crítica.

Tercero. Evitar utilizar ideas que ataquen su libertad de poder pensar esto o lo otro. Es en la adolescencia cuando son más sensibles a esta falta de libertad, y si lo perciben así, les parecerá injusto que no se les tenga en cuenta.

Cuarto. Evitar hacer personalizaciones a raíz de sus ideas; por ejemplo, si nos dicen que los inmigrantes nos van a pisar el terreno y que no deberían venir a nuestro país, no será adecuado contestarle que es un xenófobo o un racista, puesto que, en el mejor de los casos, se iniciará un conflicto alrededor de una terminología que le puede llevar a discutir sin tregua.

Quinto. Darles argumentos de peso, que generalmente no conocen, respecto a la realidad que esconden sus opiniones. Por seguir el ejemplo propuesto, sería mucho más adecuado hablarles de la igualdad de derechos más allá de las fronteras, de los beneficios mutuos, de la normalidad de la convivencia, salvo en casos extremos o con personas con muchos prejuicios.

Sexto. Intentar que ninguna idea de este tipo se apodere ya de las conversaciones familiares y que no consiga abanderar el malestar latente en las relaciones. Por el contrario, cuando se dan situaciones problemáticas de éste y otros tipos, intentar tener y mantener otras áreas de funcionamiento normalizado para poder centrarse en ellas.

CUANDO SUS OPINIONES VAN MÁS ALLÁ

En ocasiones, se nos presentan casos que exceden incluso los límites comentados anteriormente. Casos en los que el problema ya no es que sorprenden con ideas extremistas sobre diferentes asuntos, sino que nos enteramos porque nos cuentan u observamos que fre cuentan ambientes con características ultras, tanto de carácter deportivo -como los extremistas que asisten a diferentes acontecimientos deportivos-, o bandas que se caracterizan por alardear de una indumentaria y, a veces, unos principios que recuerdan a movimientos nacidos hace años y que representan valores como la xenofobia o la violencia como arma para solventar las diferencias entre personas o grupos.

Cuando se trata de alguna circunstancia de este tipo, las cosas han llegado a mayores. Nos encontramos ya en un terreno peligroso que requiere una actuación

contundente, pues de lo contrario la evolución a peor suele ser vertiginosa a estas edades. Así, vemos chicos que, cuando empiezan a frecuentar estas «amistades», rápidamente tienden a abandonar al resto de conocidos, intentando pasar el mayor tiempo posible con aquéllos. Esto conlleva querer salir más a menudo, acudir a sitios poco adecuados, llevar más signos externos de pertenencia al grupo de referencia e inevitablemente, tarde o temprano, llegar a meterse en líos, como peleas o pequeños altercados donde empieza a participar la policía y comienzan las primeras denuncias.

En estos casos, lo aconsejable para los padres es ser muy directivos y, sin esperas ni contemplaciones, cortar con estas relaciones cuanto antes. Dadas estas circunstancias, no han de permitir que siga saliendo con esos supuestos amigos, ni a estos sitios comentados. El adolescente ha de percibir con claridad que, en la medida que transgreda, las consecuencias serán muy negativas para él. No podrá tener ni la más mínima expectativa de poder decidir en esos asuntos y de que los padres no vayan a hacer nada. Si se tiene la más pequeña sospecha de que sale con esta gente o si habiendo sido castigado, se escapa, habrá que controlar que cumple con la sanción impuesta.

Este tipo de situaciones requiere mucho control y supone un gran desgaste para los padres, por lo que, llegados a estos extremos, es necesario que compartan lo que está pasando con personas de su confianza y se dejen asesorar por algún experto, que les vaya dando orientaciones precisas sobre la forma de actuar. Incluso es necesario que sepan cuáles pueden ser las consecuencias a corto plazo de ese tipo de comportamientos, ya que, de seguir ese camino, suelen acabar bastante mal.

Cuando el adolescente ve que de ninguna manera van a ser permisivos con él en este sentido, empieza a asumir que hay cosas que sus padres no van a consentir en ningún caso y que, por tanto, no va a ser fácil poder hacerlas.

Será muy adecuado controlar de cerca sus movimientos, con el fin de poder tener un criterio que vaya favoreciendo la normalidad, por ejemplo, alguna información que nos pueda permitir dejarle salir, si lo hace con otra gente, o comunicarse por el móvil, si estamos seguros de que no sea con el grupo en cuestión. Al principio, ese control también supone, inevitablemente, el control de su teléfono móvil, de las comunicaciones de su ordenador y de sus contactos en el chat.

En estos casos, la intención de los padres por hacer razonar a sus hijos y que se hagan planteamientos sensatos sobre lo que dicen o hacen suele ser infructuosa, por lo que lo único que sirve es la claridad de posiciones y la intransigencia hacia lo que saben que es perjudicial para él.

El tiempo les dará la razón. Hay que tener presente que suelen ser chicos que, por inmadurez o por inseguridades, se han visto metidos en un entorno que los protege y con el que se sienten menos mal que en otros, lo que rápidamente les produce esa especie de adicción inmediata que los atrapa y aísla de otros contextos, identificándose con la simpleza de muchos planteamientos que allí encuentran.

Capítulo VII

CUANDO VAN CON MALAS COMPAÑÍAS

Lo normal es que los chavales vayan formando su grupo de referencia en función de similitudes en la forma de jugar, de pensar, de opinar, de mostrarse ante los demás, etcétera. La casualidad, como mucho, influye al principio, al permitir que la coincidencia en un mismo grupo o entorno facilite que se conozca a una u otra persona diferente. Pero son las afinidades las que van definiendo y puliendo las relaciones hasta formar los grupos más o menos estables.

El proceso de socialización, que ocurre a una edad muy temprana, en torno a los dos o tres años, cuando van a la escuela infantil, les va dando la oportunidad de poner en marcha todas las estrategias que el ser humano va a desarrollar para convivir con sus iguales. Se va aprendiendo, a la vez que se experimenta, a convivir con personas de la misma edad, del mismo entorno, lo cual servirá también para ir desenvolviéndose en grupo de cara al futuro fuera del entorno familiar.

Lo normal es que a edades más tardías, ya en la preadolescencia, si no hay traslados de residencia o del entorno escolar, no se realicen cambios significativos en el grupo de amigos. Pero sí se producirán nuevos encuentros algún tiempo más tarde, cuando, por ejemplo, se pasa a la educación secundaria o se conozca casualmente a otros chicos con los que se coincide al inicio de las salidas, ya en la adolescencia, etcétera.

Las relaciones que, por lo general, generan más quejas entre los padres suelen ser las que difieren mucho del grupo habitual, bien por contrastes notables en la edad, bien por otras características, como distintos ambientes frecuentados, distintos horarios o, por supuesto, si se trata de chicos que formen algún grupo con tendencias peligrosas, como los grupos de pensamientos extremos o los que empiezan pronto a coquetear con sustancias prohibidas y otras conductas de riesgo.

EL CASO DE MIKEL

Mikel había cumplido dieciséis años, repetía cuarto curso de educación secundaria obligatoria y estrenaba colegio, ya que durante el curso anterior se habían producido algunos problemas de enfrentamiento con ciertos profesores y, además, sus resultados

académicos eran catastróficos. La esperanza de los padres era que él hubiera aprendido de los malos resultados y de la determinación del colegio de expulsarlo definitivamente.

Pero cuando vinieron a verme, las cosas ya habían empezado a ir por mal camino otra vez. En concreto, su comportamiento con un profesor y una profesora era tremendamente negativo e, incluso, desafiante, con lo que ya había comenzado a acumular negativos. Hay que ser conscientes de que las valoraciones negativas se acumulan fácil y rápidamente, pero, sin embargo, las positivas se tarda tiempo en conseguir las, porque durante un tiempo queda cierta desconfianza y, hasta cierto punto, una especie de halo del recuerdo de las conductas negativas que no se borra tan fácilmente. Empezaba a suspender también otra vez. Por otro lado, al reunirse con los padres, su tutora hizo hincapié en que Mikel se juntaba en los recreos y a la salida del colegio con chicos mayores que él -tanto de dentro, como de fuera del centro- y, aunque no tenía muchos datos, ella opinaba que no eran una compañía muy recomendable para el chico.

Fue la tutora quien les aconsejó buscar ayuda externa para reconducir a Mikel, ya que, si no, veía difícil su permanencia en el colegio, además de muy negro el futuro inmediato del chico.

Con esos ingredientes, resulta bastante claro por dónde debe ir el inicio de la orientación; ha de encaminarse a enseñar a la familia qué hacer de forma inmediata y perdiendo el menor tiempo posible.

De momento, había pocas cosas que se pudieran dejar en las manos de Mikel, ya veríamos más adelante, pero, ahora, el tiempo dedicado a estudiar en casa, las salidas a la calle, salir con esos supuestos amigos y las actividades de ocio quedarían manejadas por los padres. Ellos ya habían intentado controlar algunas de estas cuestiones en el pasado, pero quizá no de forma tan sistemática. Como era un chico con capacidad suficiente para acometer el curso, cosa que ya el año anterior les habían dicho desde el equipo orientador del colegio, en este sentido no habían hecho gran cosa más allá de insistirle en que estudiara y no fuese un vago.

A partir de entonces el estudio diario sería controlado y supervisado por uno de los padres o, si ellos no podían, buscarían a alguien que pudiera hacerlo. Se encargarían de que hiciera todos los deberes que le mandaban, pues, hasta ahora, la gran mayoría de las veces, no los hacía o si los empezaba, no los terminaba.

Como sabían que Mikel tenía dificultades de relación con los profesores, le buscarían ayuda para solucionarlo, pero también le exigían desde ese momento un intento de cambio de actitud, mayor participación en clase y no enfrentarse a ningún profesor. Si no se esforzaba en este aspecto, no estaban dispuestos a complacerle en

nada, ni salidas ni ninguna de las cuestiones que tanto le gustaban y que disfrutaba en casa tranquilamente. Su ordenador, sus videojuegos, sus salidas quedaban condicionados al esfuerzo diario. Todo iba a depender de él. Sus padres ya no estaban dispuestos a estar apagando fuegos, hablando continuamente con profesores, buscando colegios, etc. Estaba claro que su actitud iba a tener unas consecuencias en consonancia con lo que venía sucediendo desde hacía tiempo.

El asunto de salir con los chicos mayores quedó tajantemente cortado. Le advirtieron que no iban a permitir que anduviese con chavales que le sacaban dos o tres años, que faltaban a clase, hacían pintadas por ahí, trapicheaban con hachís y que sabían que le exponían a situaciones para las que en ese momento no estaba preparado -y quizá nunca lo estuviese-. Él siempre decía que sus compañeros de clase eran unos frikis, que se aburría mucho con ellos, que se comportaban como críos. Sus padres le transmitieron la idea de que entendían que pudiera pensar así, pero ya no estaban dispuestos a ser permisivos en este aspecto y transigir más. De un tiempo a esta parte, habían observado -y ahora, lo entendían mejor que Mikel cada vez hablaba con más exigencias sobre los demás, con un tono más chulesco, dando la sensación de estar enfrentado a todo. Era evidente que estaba experimentando un cambio a peor en el talante, y resultaba innegable que el entorno que formaba esa panda de chicos no era de lo más aconsejable.

Como es esperable en estos casos, se quejó mucho durante un tiempo, pero sólo hasta que comprendió que sus padres no iban a ceder si él no se esforzaba y mejoraba.

La mejora respecto a los deberes y al estudio en general fue bastante evidente y se produjo relativamente pronto. La actitud ante los profesores le costó más, pero ya sabemos que ésta es una cuestión que mejora mucho cuando empezamos a trabajar nosotros con ellos, pues los chicos como Mikel no son muy habilidosos en estos asuntos y, entre la valoración de la injusticia que suelen tener y lo impulsivos que pueden ser, estropean las cosas con bastante facilidad. Así fue. Cuando comencé a tratarlo, fue viendo que no era tan complicado y que, con tiempo, iba consiguiendo actuar inteligentemente y recibiendo del entorno lo propio en estos casos, es decir, actitudes también consecuentemente positivas. Yo le advertí que al principio era fácil que ciertos profesores pudieran ser algo reacios al evidente cambio en su actitud, y esto ocurre por dos razones: una, porque se resisten a creer que se está produciendo un cambio de verdad y, otra, porque la imagen que tendrán ya muy bien formada se tarda un cierto tiempo en cambiar. Pero también le aseguré que, si él perseveraba, se acaba por conseguir.

Como los padres lo tenían muy claro y no cejaron en el esfuerzo iniciado, no fue necesario por mi parte y a partir de ese momento trabajar prácticamente más con ellos, aunque sí para cuestiones puntuales y coordinarnos cuando fuese importante. Me centré entonces en trabajar con él, enseñándole recursos que le facilitaran el rendimiento en el

estudio y ayudándolo a asentar las conductas que iba poniendo en marcha para mejorar su actitud y respuesta, tanto en casa, donde aún se daban algunos enfrentamientos, como consecuencia de todo lo sucedido, como en clase, donde cada vez eran menos evidentes y frecuentes, aunque la imagen adquirida durante bastante tiempo y algunos rasgos de chico malo lo traicionaban en algunas ocasiones.

Con algún sobresalto que otro, que se reconducían con cierta facilidad, fue mejorando hasta conseguir los objetivos y acabar el curso aprobando y con la motivación adecuada para seguir hacia delante. El papel del tutor fue fundamental, pues, aunque sancionaba cuando tenía que hacerlo -como en las ocasiones que lo envió a casa tres días, algo que sucedió varias veces-, se mostró en todo momento muy interesado en sacar el caso adelante, observándole, reforzándole positivamente cuando avanzaba, avisando a sus padres si veía merodear a los chicos con los que se juntaba al principio, etc. En definitiva, apostó por la línea de actuación que adoptaron los padres y que al principio requería inevitablemente un eficaz control.

Aunque a veces parecía que Mikel era un chico mucho más receptivo hacia los amigos problemáticos ya los líos en realmente sentía más admiración por ciertas conductas complicadas, como pintar donde no debía, o hablar y discutir con quien no debía-, también seguía teniendo capacidad para aprender cosas positivas, comportarse de manera adecuada y aprobar y recibir la admiración de los adultos, como después pudo demostrarse. Pero para ello hubo que llegar a apartarle sin contemplaciones de lo que sabían que no era adecuado para él.

¿QUIÉN HA DE ESCOGER A SUS AMIGOS?

Sin duda, son los chicos quienes se encargan realmente de decidir quiénes son sus amigos y qué actividades realizar con ellos, adónde ir, qué deporte practicar, qué estudiar, qué tomar o qué no tomar, etcétera. Lo que ocurre, casi también sin ninguna duda, es que, si unos padres valoran que existe algún riesgo respecto a cualquier cosa relacionada con sus hijos, lo propio será actuar para evitarlo en la medida de lo posible. Y la medida de lo posible, según cumplen años, va siendo más pequeña, pero siempre va a permitir el intento por parte de aquéllos y el éxito en muchos casos. Así, de la misma manera que no dudarían en tratar de evitar que consuma ciertas sustancias, como el hachís, al menos en la preadolescencia y adolescencia, no ha de verse su capacidad para escoger al grupo con el que ir como algo intocable y sagrado si se percibe un riesgo evidente; sería como permitirle pertenecer a un grupo de ultras si se sabe que se meten en peleas y en enfrentamientos frecuentes. Otra cuestión es que no sea fácil o que incluso

a veces no se consiga, pero que hay que hacer todo lo que se pueda para sacarlo de ahí parece incuestionable. En este sentido, yo felicito a los padres que, mostrando un extraordinario coraje, han sacado a sus hijos de grupos de pensamiento extremo, tomando decisiones drásticas y no dejando resquicios para el escape, consiguiendo que sus hijos normalicen sus conductas y que, independientemente de lo que puedan pensar, sean personas normales, con un comportamiento cívico totalmente normalizado.

Cuando los padres entienden que los compañeros no son adecuados porque se exponen frecuentemente al riesgo, se van separando poco a poco del resto o se sitúan, incluso, en contra de los demás chavales de su misma edad, lo lógico es que se posicionen claramente y cuanto antes intenten cortar estas relaciones insanas y facilitar otras alternativas que sean mucho más adecuadas por edad, por actividades comunes, etcétera.

LOS PROBLEMAS QUE SE PUEDEN DERIVAR

Experiencias precoces

Una de las características de estas compañías consideradas poco deseables suele ser que coquetean más de cerca y bastante pronto con ciertas conductas de riesgo, como consumo de alcohol, tabaco y sustancias adictivas más complejas incluso, y también participan en actividades que rozan la línea de lo no permitido, como pintadas en la calle o meterse en ciertos líos con otra gente. Algunas de estas cuestiones se presentan inevitablemente a partir de cierta edad, como, por ejemplo, asistir a botellones, que a los catorce y quince años ya se les han presentado en varias ocasiones. Pero estos críos a los que nos referimos suelen ser los típicos que ya han experimentado todo eso hace uno o dos años. Por tanto, lo más probable es que hayan tenido acceso precozmente a todo lo que rodea a esas cuestiones. Si a los dieciséis años -una edad propicia a cambios en la madurez y capacidad para asimilar ciertas cosas- podemos estar seguros de que se les presentarán muchas oportunidades para experimentar, lo que parece fuera de toda duda es que con trece años son carne de cañón y carecen todavía de la madurez suficiente para afrontar determinadas experiencias.

Talantes que no les van

Es frecuente observar en estos chicos un cierto talante de intransigencia, de intolerancia hacia el resto, de sentirse inmunes a las normas que vienen de fuera; parece como si el

grupo se identificase con valores que claramente contrastan con la norma. Son los que menos estudian, los que más contestan, los que más salen, los que más fuman, los que más todo. Es como si fueran por delante de todo.

En ellos se impregna una actitud negativa que en el colegio o en la familia llama mucho la atención, precisamente porque desentona evidentemente con lo habitual. Y si ya en la adolescencia se pueden apreciar cambios en la forma de expresarse, si además se identifican con un grupo extremo en este sentido, se nota mucho más.

Cuando el grupo de compañeros es dos o tres años mayor, este aspecto resulta mucho más evidente porque afecta a la pose del preadolescente, que acaba por adoptar palabras y posturas que no corresponden a su edad y que, generalmente, se aprecian en chicos mayores.

Desmotivación por los estudios

Este grupo de amigos no suele ser el que más estudia ni el que más actividades regladas lleva a cabo. Al contrario, son los que antes dejan de asistir a clase, primero de forma esporádica, y más tarde muchos abandonando los estudios. Tampoco acostumbran a mantener actividades que quizá tiempo atrás sí hacían, como jugar en un equipo de baloncesto o asistir a clases de tenis. Habitualmente muestran bastante pronto una desmotivación generalizada hacia actividades que, en cierta medida, les obligan a seguir unas normas mínimas. Por eso, suelen ser grupos que merodean por la calle y cuyo único objetivo es quedar y salir por ahí, con lo que la dinámica en la que se van metiendo favorece una mayor y progresiva desmotivación por otras áreas, sobre todo por las que tienen que ver con la formación.

Abandono del grupo de amigos de siempre

Otro de los inconvenientes que tiene este tipo de amistades es que, en la gran mayoría de ocasiones, no corresponde con los amigos de siempre. De hecho, si esto fuese así, a estas alturas los padres no se quejarían de la manera en que lo hacen, incidiendo en frases como: «No conocemos bien a sus amigos», «Por lo que nos cuentan, no son precisamente lo mejor», «Desde que está con ellos no es el mismo», etcétera. Fruto de la fascinación o quizá porque se siente más identificado o integrado, o por cualquier otra razón, el chico frecuenta cada vez más su compañía al tiempo que va abandonando progresivamente a otros compañeros que, en muchos casos, formaban parte de su círculo de amigos desde que eran pequeños. Este aspecto suele ser un buen indicador como detonante de cierta alarma, porque supone una forma de alienarse y esto propicia que se

identifique totalmente con ese grupo. Por el contrario, si mantiene todavía al resto de sus amigos, frecuentar esporádicamente al grupo problemático no tiene por qué representar un problema necesariamente. Hasta cierto punto, es normal que, a medida que se cumplen años, vayan ampliando su círculo de amistades y diversificando los amigos con los que pueden hacer algunas cosas y con los que pueden hacer otras. Pero lo que no resulta igual de deseable es ir a menos, es decir, abandonar a los amigos de siempre y simplificar este aspecto de la vida que, precisamente ahora, es momento de enriquecer, porque es cuando el adolescente empieza a vivir las relaciones humanas con mayor intensidad emocional y sentimental.

CÓMO INTERVENIR

Primero. Intentar no demorar la intervención, o sea, en el momento en que se detecta que el grupo con el que va no es recomendable, por el riesgo que supone cualquiera de los motivos anteriormente expuestos, lo mejor es actuar.

Segundo. Mantener una conversación en la que se le expongan con claridad las razones que les preocupan a los padres y que han determinado que se vean obligados a tomar esa decisión. Dejar claro que el hecho de que no se le permita ir con esa gente, no impide que siga saliendo con los amigos de siempre y que funcione como quiera en el resto de los aspectos. Que expliquen que son conscientes de que el chico se pueda enfadar y creer que sus derechos están siendo mermados hasta cierto punto, pero que no es ésa su intención. Simplemente quieren protegerle de esas cuestiones, porque están seguros de que no son las más adecuadas para él.

Tercero. Que esperen que lo pueda entender y que colabore en el asunto. Hay que advertirle que habrá consecuencias si no lo cumple y dejar claro cuáles son.

Cuarto. Hay que evitar hacer de ello un drama. Es fácil pensar que, al principio sobre todo, sus reacciones puedan ser muy negativas y le cueste aceptar esta intromisión por parte de sus padres, pero hay que perseverar.

Quinto. Esforzarse por aislar este asunto, y aunque él pretenda abanderar una lucha a través de ello, evitarlo por todos los medios, huyendo de conflictos y discusiones al respecto y tratando con la mayor normalidad posible el resto de cuestiones cotidianas en casa que le afecten. Esto no puede ser motivo para generar más problemas, al menos por parte de los padres, pues se puede entender que el hijo trate de manejarlo de esa forma, al menos durante un tiempo.

RESUMEN

- Actuar cuanto antes.
- Explicarles las razones para actuar de esta manera.
- Establecer consecuencias claras.
- Esperar al principio reacciones adversas por su parte.

que no suponga problemas en otras áreas; normalizar en lo demás.

Capítulo VIII

Y ESTÁN EN LA EDAD DE INICIO CUANDO SIEMPRE LLEGAN TARDE DE CONSUMO DE ALCOHOL, DROGAS...

Según el Instituto Nacional de Estadística, los resultados de los estudios realizados durante el año 2007 dan como edad de comienzo del consumo de alcohol por parte de los adolescentes españoles los trece años.

EL CASO DE ELISA

Cuando los padres de Elisa vinieron a vernos, su preocupación era patente ya antes incluso de relatarnos la historia que se disponían a contar. No era una historia nueva, pues venía fraguándose desde tiempo atrás, pero era tan frecuente y habitual, que resultaba imposible que no inundara sus pensamientos cotidianos. Tenían una hija y un hijo de quince y trece años, respectivamente, y ellos bordeaban la cincuentena. Residían en un pueblo a cuarenta kilómetros de Madrid. Los problemas que les habían inducido a buscar nuestra ayuda los presentaba su hija, Elisa, y resumidos eran que cada fin de semana salía por la tarde y por la noche, y rara vez volvía a la hora que le habían puesto; además, en alguna ocasión existían signos evidentes de que había tomado alcohol. Según reflexionaban, el hecho de vivir en un pueblo les hacía pensar que era peor todavía que si viviesen en una ciudad, porque con eso de que pueden salir cerca de casa, la tendencia era intentar salir incluso entre semana un rato y, precisamente por esto, tampoco era raro que muchas de sus amigas pudieran trasnochar. Asimismo, casi siempre existían excusas, como fiestas en los diferentes pueblos de alrededor, que justificaban que se trasladasen a ellos. Por lo que tenían la sensación de que los problemas aumentaban de manera vertiginosa: más salidas y hasta más tarde; más lejos; un círculo de amistades menos conocido y de más edad; más riesgo de consumo de alcohol y otras cosas desconocidas hasta ahora; el inicio, por edad, de los primeros escarceos con la sexualidad...

Como casi siempre, suele haber un detonante que rebosa el vaso que progresivamente se venía llenando y que les hace tomar la decisión de ir en busca de ayuda profesional externa. En este caso concreto fue que un día había vuelto bebida a

casa y ellos se enteraron de que estaba saliendo con un chico de otro pueblo mayor que ella. Todos sus temores se arremolinaron, desbordándolos.

En casi todos los casos de adolescentes, cuando empiezo a verlos, procuro conocer el mayor número de detalles sobre su vida y la de los que los rodean, en especial la de sus padres, piezas fundamentales todavía -y durante varios años- de su evolución como persona. Aunque a veces esto siga siendo objeto de discusión, no cabe ninguna duda de que es la etapa en la que hay que estar más cerca de ellos, pero no de una forma tan evidente como en etapas anteriores, pues, en muchos aspectos, los chicos ya tienen que ir dirigiéndose ellos mismos.

A través del trabajo con los padres pude conocer cómo funcionaba Elisa en todo lo tocante a sus responsabilidades dentro y fuera de casa, y cómo reaccionaban ellos ante los comportamientos complicados que venía presentando y también ante otras cuestiones, a priori menos relevantes para el problema en cuestión pero cotidianas y que, de una forma u otra, estaban implicadas en la relación con ella.

Con respecto a las salidas, pudimos observar que casi siempre que salía acababan yendo a buscarla allí donde fuera necesario. Si la encontraban, la llevaban a casa y la castigaban sin salir al día siguiente, además de echarle un rapapolvo impresionante. Pero Elisa no variaba ni un ápice sus comportamientos, pues no era de las personas que decía que no lo haría más, sino que se limitaba a guardar silencio y a la siguiente oportunidad volvía a repetirlo. Es decir, si tenía que volver a casa a las once, regresaba a las dos o tenían que ir a buscarla.

Los registros que traían eran muy ilustrativos de cómo Elisa había empeorado progresivamente en su comunicación con ellos, llegando a ser despectiva, en especial con su madre, algo, por otra parte, bastante normal, como ya he comentado en otros muchos casos, agravado en éste por el hecho de que no trabajaba y era quien más tiempo pasaba con ella y la que le imponía más límites. Pero también se apreciaba una disminución de su rendimiento escolar y una dejadez en la realización de sus obligaciones en casa, como arreglar su habitación, limpiar el polvo del salón o ayudar en la cocina, cosas que ella hacía antes con más o menos regularidad. Por otro lado, habían aumentado conductas como dormir en el sofá viendo la tele, pasar horas hablando por el móvil o haciendo que estudiaba cuando la acorralaban un poco.

Comenzamos por ayudar a los padres de Elisa a ser contundentes en la implementación de las normas fundamentales, las que tenían que ver con esas obligaciones de casa, pocas, pero que era inadmisibles que no siguiera realizando. Se incluyó en ellas también un tiempo diario de estudio que le permitiera ponerse al día en las asignaturas pendientes, aunque del rendimiento me encargaría yo cuando viniese a

verme. Hay que concienciarse del hecho de que no rindan o no se concentren en el estudio nunca puede ser óbice para que no se pongan a estudiar, sino todo lo contrario; han de hacerlo como medida básica para luego trabajar con ellos la forma de hacerlo correctamente; de lo contrario, les servirá como excusa y será un círculo vicioso. Y también, y de manera prioritaria, empezamos a precisar un criterio claro y fijo sobre las consecuencias que tendría el hecho de no cumplir con el horario fijado para volver a casa, hacerlo bebida o escaparse cada dos por tres. Establecimos que, cuando esto ocurriera, fuese viernes, sábado o domingo, se encargarían de que no saliera de casa -si era necesario apostándose ante la puerta- ni siquiera a ver a su prima, que vivía en la casa de al lado.

No es recomendable que las prohibiciones duren mucho tiempo, pues lo único que se consigue es posponer el problema, sin solucionarlo. El objetivo es que el adolescente cumpla las condiciones exigidas.

Pero además, de manera inmediata, poder salir se condicionó tanto a mejorar los modos de tratarlos y dirigirse a ellos, como de cumplir con esas obligaciones mencionadas anteriormente.

He de decir que a los padres en estos casos se les deja poco margen para variar lo pactado conmigo y que en este proceso, en particular, fueron muy disciplinados, sobre todo la madre, quien por estar más tiempo con ella se exponía a mayor presión. A pesar de ello, como digo, una vez superados esos primeros escollos necesarios, hasta que Elisa comprobara que no había vuelta atrás y que para salir sólo había una vía, no se dieron los primeros resultados. Conviene señalar que era tanta la necesidad que ella tenía, no tanto de salir muchos días, sino de quedarse hasta más tarde cuando lo hacía, pues gran parte de la gente con la que iba era mayor y no tenía problemas para hacerlo, que estuvo muy dura y durante bastante tiempo fallaba de vez en cuando. Fue después, al empezar a trabajar yo con ella, cuando pudimos averiguar lo que le llevaba a incumplir con este aspecto y la convencimos para que tomase decisiones que la ayudasen y no al revés. Al mismo tiempo le dimos directrices para ir mejorando con sus padres, y no al contrario. Es especialmente significativo que, a través de conductas de este tipo, los adolescentes tardan en darse cuenta de que las cosas se les ponen peor de forma gradual y, aunque en apariencia consiguen lo que quieren en cierta medida, van acumulando dificultades que repercuten directamente en una pérdida progresiva de calidad de sí mismos.

Un asunto sobre el que se actuó de manera radical fue en el uso del teléfono móvil y fijo por las tardes y noches en casa. Como pasaba horas hablando, e incluso su uso se

prolongaba hasta muy tarde, los padres se pusieron serios y le exigieron que, a partir de las once de la noche, lo colocara sobre una mesa a la vista de todos como condición indispensable para poder usarlo al día siguiente. De lo contrario, se lo quitarían y ese día tendría prohibido utilizarlo. Durante un tiempo hubo de todo, desde encerrarse en la habitación y luego dormir con el móvil debajo de la almohada, hasta conseguir otros móviles no se sabe muy bien cómo, aunque se podía intuir la procedencia, concretamente del chico con el que estaba saliendo. Todo este tiempo conseguimos que los padres, armados de paciencia y mostrando una falsa pero aparente tranquilidad, ejecutaran un día tras otro lo que le habían dicho. Cuando se convenció, volvió a comprobar que no le salía a cuenta y era mejor acceder a ello, pues disponía de más tiempo para hablar y en mejores condiciones.

Este tipo de medidas generan reticencias iniciales por ambas partes. Para los padres supone ponerse duros en algunos aspectos, lo cual a veces les parece estar ejerciendo de policías y les hace temer lo peor por parte de sus hijos ante la contundencia de las consecuencias impuestas. Para los hijos, no hace falta explicarlo; en cuanto empiezan a ver que no pueden salirse con la suya, comienzan a quejarse y a intentarlo con más ahínco, hasta que entienden que no hay marcha atrás. Pero a la vez, estas actuaciones ponen a cada uno en su sitio. A los padres los refuerzan bastante, devolviéndoles la capacidad de ejercer el control que habían perdido sobre determinados aspectos; a los hijos los regula, los tranquiliza y les elimina la sensación de tener que estar saltándose la norma para poder llevar a cabo sus planes.

A partir de este momento empecé a ver a Elisa, una adolescente que, como la mayoría, no quiere venir al loquero, como dicen algunos, pero que asumía que no le quedaba más remedio, porque sus padres ahora le habían transmitido que era el momento de hacerla participar activamente para la mejora de la familia y esto no admitía discusión.

Se trataba de un chica introvertida, con un físico que aparentaba más edad de la que realmente tenía, y una primera disposición a escuchar más que a hablar. Los objetivos con Elisa eran claros: por un lado, hacerla reflexionar sobre cómo estaban las cosas, cómo actuaban ya sus padres y hacerle ver que sólo había un camino inteligente, que ella ya había comenzado a explorar, dar pasos firmes en pro de regular esas actuaciones que no terminaban de permitirle, por ejemplo, llegar a la hora cuando salía por las noches. Había cuestiones como las cosas de la casa que las hacía muy bien e incluso le gustaban, llegando a sentirse bien por el hecho de ser uno de sus cometidos. Lo de llegar a la hora fijada cuando salía por ahí le costaba enormemente, pues la mayor parte del grupo con el

que iba no tenía problemas en ese aspecto y ella se dejaba llevar. Aquí, con la seguridad de los padres fue suficiente para que la mayoría de las veces cumpliera de manera adecuada.

El consumo de alcohol y otras sustancias fue una cuestión que abordamos en cada sesión, trabajando con claridad lo que ello implicaba y las estrategias para controlar el impulso que en ocasiones podía llevarla a dicho consumo. Asimismo, la ayudé a mejorar su comunicación en casa, tanto lo referido a evitar contestaciones extremas, como a aumentar la positiva y también la relacionada con las conductas de riesgo, donde la clave de mejora tenía que ver con hablar de ello y que sus padres pudieran conocer más sobre su parecer ante determinadas áreas de preocupación. Si quería más libertad en ciertos temas, tenía que comprender que los padres necesitaban algo de información -no toda, lógicamente, pero sí una parte-, pues, en caso contrario, dado que ella era bastante reservada, podrían acabar imaginándose cosas y siempre, como todos los padres, acercándose a lo peor. La información que no se tiene se complementa con la imaginación haciendo un cálculo de probabilidades, que en el caso de preocupaciones tiende a acercarse al extremo de lo peor; por ejemplo, si un día había bebido y se notaba de manera evidente, aunque ella no bebiera habitualmente, podían pensar que lo hacía muy a menudo, porque si no llegaba a la hora convenida podría ser que fuera a causa de que estuviera tan mal que no era consciente de que tenía que volver a casa. Los padres no podían evitar estos pensamientos, aunque estuvieran alejados de la realidad.

Elisa, según decían sus padres, había cambiado de la noche a la mañana. No era exactamente así, pero llevaban tanto tiempo sufriendo, que todo lo que habían trabajado tenazmente lo percibían como algo minúsculo. A Elisa le seguía gustando mucho salir, pero cumplía con regularidad, se había vuelto a motivar para estudiar y se sentía bastante bien en general. Y resultó significativo que ella misma pidiera para el siguiente año un cambio de colegio alejado de su ambiente. Esto no es, ni mucho menos, habitual, pero indicaba que ella sabía que necesitaba un control externo que allí no se produciría.

En estos casos, todos los logros alcanzados han de mantenerse en el punto de mira durante bastante tiempo, hasta que el cambio de rumbo se considera estable, y esto con los adolescentes es un proceso bastante largo. Aunque el chaval experimenta y manifiesta las presiones propias de la edad, los padres tienen bastante claro su cometido durante el tiempo que haga falta. Son cambios sin vuelta atrás.

La actitud ante el alcohol y otras sustancias afines debe ser mantenida y formar parte de las conversaciones habituales y de los planteamientos a largo plazo, pues el riesgo a que están expuestos no sólo comienza antes, a una edad más temprana, lo cual ya es preocupante porque les expone a ello con unos niveles de madurez

escasos, sino que lo corren casi constantemente en cualquier entorno juvenil y durante unos años.

EL FENÓMENO DEL BOTELLÓN

Siempre ha habido un momento de iniciación a la prueba del alcohol y del tabaco en la adolescencia, que, en la mayoría de los casos, se daba en torno a los dieciséis años. Se empezaba a tomar en celebraciones esporádicas, y en algunos ambientes había tendencia a consumir en los parques, aunque se trataba de algo restringido y ocasional, con motivo de alguna fiesta de fin de curso, un día festivo especial en el instituto o el cumpleaños de algún amigo.

Con el tiempo han ido aumentando las oportunidades de tomar alcohol y la cantidad que se ingiere, a la par que se ha producido un adelanto considerable en el inicio de estas prácticas.

Las oportunidades resultan ser cualquier excusa para quedar e ir de botellón; así tenemos que los cumpleaños siguen siendo una buena excusa, pero también el hecho de que sea viernes, o sábado, o se celebre un día sin clase, o se terminen los exámenes o empiecen las vacaciones, etcétera.

La cantidad de alcohol de que disponen los jóvenes, a pesar de la normativa de no poder suministrárselo a menores de dieciocho años, va en aumento y también la capacidad para comprar bebidas de alta graduación que superan al antiguo calimocho de vino y refresco de cola, disponiendo de ron y whisky entre otros.

La edad a la que empiezan a asistir a estas prácticas se sitúa en torno a los trece y catorce años y es también el momento en el que se dan los primeros comas etílicos, habiéndose también batido un récord en este sentido. Son bastantes los casos de padres que, al acudir a consulta, nos lo relatan al hacer la historia familiar. Podemos imaginar cómo se han sentido cuando algunas veces el adolescente ha estado al borde de la muerte.

Aunque es cierto que hay muchos chavales que asisten al botellón pero que no consumen alcohol o si lo prueban, toman una cantidad pequeña, hay bastantes bebedores de fin de semana -así los denominan ahora-, que de lunes a viernes ni lo prueban, pero el viernes y el sábado casi no hacen otra cosa.

EL FENÓMENO DEL PORRO

Según los indicadores de salud del Ministerio de Sanidad y Consumo, la tendencia en la última década al consumo de cannabis ha sido claramente ascendente entre la población de catorce a dieciocho años. Como dato positivo, desde el año 2006 se aprecia una tendencia a la baja.

Con el consumo del cannabis ha ocurrido algo, en cierta forma, parecido a lo del alcohol, dado que también se accede a él a una edad más temprana. En términos generales, hace años, los adolescentes no entraban en contacto con estas sustancias hasta los dieciséis años. Sin embargo, ahora es raro que en los alrededores de los institutos no se vean grupos de chavales entre trece y catorce años, y de ahí para arriba, que consumen cannabis y tienen acceso a él más fácilmente que antes. He aquí uno de los factores que más preocupan y que está en la base de la gravedad del problema. Me refiero a esta cercanía y accesibilidad. Esto ha hecho que los chavales hayan perdido, en caso de que la hayan tenido alguna vez, la noción del verdadero significado de estas sustancias y sus efectos. Se ha trivializado completamente su importancia como sustancias nocivas y a ello han contribuido variables que directamente influyen en la juventud, como la música e ídolos que a estas edades son especialmente influyentes y que alardean de éstas y otras drogas como si sólo les proporcionaran maravillosos placeres.

Aunque la capacidad de autoengañarnos es una facultad psicológica de la que siempre disponemos, en la adolescencia ésta hace que los jóvenes adopten la firme convicción de que el cannabis no es tan perjudicial como algunos adultos dicen -que incluso muchos lo fuman-, que hay cosas peores, que ellos controlan y no pasa nada. Todos sabemos que a estas edades hay muchas experiencias que sencillamente no se analizan profundamente y en ningún caso de manera totalmente racional, sino impulsivamente y poniendo en juego pretensiones muchas veces efímeras ligadas al momento y ceñidas al contexto. Y si a eso añadimos que este contexto ha cambiado profundamente, los ingredientes no son precisamente halagüeños.

POR QUÉ EMPIEZAN A BEBER Y A FUMAR TAN TEMPRANO

Siempre han existido los casos demasiado precoces a la hora de consumir sustancias de este tipo, pero eran más aislados y menos representativos de la inmensa mayoría. Sin embargo, actualmente, para empezar, todas las actividades que de una forma u otra inducían al consumo, por ejemplo de alcohol, como asistir a fiestas o discotecas o por ahí con los amigos, se han adelantado en edad y, aunque no son todos, se puede decir que buena parte de los adolescentes a los quince años han experimentado todo lo que antes no se hacía hasta los dieciocho. Las fiestas eran algo muy puntual y hoy en día, en cambio, basta cualquier excusa para preparar una fiesta; ir a discotecas era algo restringido a la mayoría de edad; hoy en día ya existen las discotecas light, y hay

chavales que ya quisieran ir dos años antes, y de hecho, algunos lo hacen o al menos lo intentan; y lo de salir por ahí con los amigos siempre se ha hecho, pero ciertamente antes se iba generalmente cerca de casa, mientras que hoy se recorren distancias mucho más largas, con lo que es fácil escapar en cierta forma del control paternal.

Los jóvenes disponen de mucha información respecto al riesgo que supone el uso y abuso de esas sustancias, de mucha más que años atrás y desde edades muy tempranas. Y, sin embargo, este hecho no está contrarrestando los efectos dañinos que se están produciendo. Por tanto, hay que concluir que esa información que les llega no es suficiente y que tiene que haber otros factores más influyentes que se encuentren dentro de las razones explicativas del problema.

Es necesario analizar si los modelos que tienen los adolescentes apoyan y van en la misma dirección que esa información que se les ofrece o, por el contrario, lanzan mensajes distintos. Las cifras sobre el consumo de tabaco entre los adultos españoles proporcionadas por las encuestas del Ministerio de Sanidad y Consumo indican que, por ejemplo, en los últimos años se ha elevado la mortalidad por cáncer de pulmón en mujeres como consecuencia de su incorporación tardía al consumo de tabaco.

LA IMPORTANCIA DE LOS MODELOS. CÓMO APRENDEN POR IMITACIÓN

No cabe duda de que, si estamos hablando de cuestiones que son aprendidas, que son adquiridas en determinado momento y no antes, es porque existen factores externos que, en cierta manera, facilitan ese aprendizaje. Amén de las diferencias individuales que comportarían lo que son los factores internos, que hacen sencillamente distinta a una persona de otra, parece obvio que un fenómeno tan extendido como éste del consumo temprano de sustancias de este tipo no puede obedecer en primera instancia a un asunto genético, más allá de marcar ciertas diferencias en reacciones internas como la tolerancia y la dependencia o una acentuación de otro tipo de efectos internos de esas sustancias.

Aunque no exista una relación fija directamente proporcional entre un modelo que abusa de estas sustancias y el consumo del adolescente que lo ve, parece fácil conjeturar que facilitará el aprendizaje de las mismas, lo hará mucho más cotidiano y ayudará a relativizar la información negativa que pueda obtener por otra fuente. Los modelos consciente e inconscientemente exponen información práctica en uso, y a través de la experimentación se ha podido observar cómo producen comportamientos de imitación, con lo que suponen una herramienta que permite a los padres y adultos en general colaborar activamente en el control y mejora del consumo de este tipo de conductas.

CÓMO ACTUAR

La prevención

Es necesario entender que, aunque estamos hablando de problemas que no se presentan hasta la adolescencia, no por ello no existen oportunidades de enseñarles e insistir en el comportamiento adecuado frente a ello. Precisamente estamos ante comportamientos que ellos observan desde muy pronto a través de películas, telediarios, ambientes festivos y muchas veces en casa. Por lo tanto, se hace deseable que se les hable con claridad sobre:

- 0 El fácil acceso que ellos también van a tener en cierto momento.
- 0 Los efectos perniciosos que no se ven a corto plazo pero que se producen.
- 0 El aparente y paradójico beneficio que se produce en el momento de consumir.
- 0 Las noticias que lleguen por cualquier medio y que relaten sucesos relacionados con el consumo de sustancias de este tipo.

Es importante saber que pretender prevenir esta problemática no supone que se tenga que adoptar una comunicación temprana centrada exclusivamente en estos y otros riesgos. Por el contrario, hay que intentar desde bien pronto que la comunicación recoja todos los aspectos, cotidianos o no, que rodean a cada uno de los miembros de la familia, para que hablar de temas complicados como el que nos ocupa, tenga una cotidianeidad, pero no suponga un aspecto acaparador. Se trata de evitar que los niños piensen que cada vez que los padres hablan es para tratar algunos temas siempre negativos y relacionado con ellos, pues podría generar un rechazo a todo aquello que viene de los padres.

Por ejemplo, ante el asunto del alcohol, es más adecuado hablar de lo normal que resulta tomar algo cuando somos adultos que no tomar nada en absoluto. De lo contrario, los niños podrían creer que no les decimos la verdad sobre ciertos temas, pues saben que muchos adultos toman alcohol, que este acto forma parte de la interacción social y que, con moderación, ni está mal visto ni supone ningún problema.

Fomentar actividades positivas

En una sociedad como la actual, donde las posibilidades que los chicos tienen de realizar actividades son tantas y tan diversas, es paradójico lo que ocurre. Por un lado, nunca ha existido tanta oferta de actividades extraescolares para ellos, tanto deportivas, como relacionadas con artes marciales, bailes modernos o de tipo artístico como la música y otras artes, que antiguamente podían estar restringidas a unos cuantos privilegiados. Por otro lado, durante la infancia una gran mayoría realiza actividades de este tipo; sin embargo, al llegar a la preadolescencia, son muchos los que empiezan a abandonarlas y,

entre tanta diversidad, optan por quedarse con actividades individuales que se realizan en la intimidad, como jugar a las consolas o al ordenador, para luego salir el fin de semana con los amigos, pero no para hacer en grupo esas actividades, sino para ir de botellón. Evidentemente, esto es una generalización, pero responde a la situación de la gran mayoría, para quien las salidas no tienen un objetivo que pueda alejarlos del consumo y de la pérdida de tiempo.

Cuando se realizan muchas actividades a la vez, sin seguir unos criterios razonables, los chicos pronto se sienten verdaderamente hastiados de hacer multitud de cosas que ellos califican de pesadeces, que ni siquiera les gustan. La necesidad de ocupar todo su tiempo y tratar de inculcarles que, cuando sean mayores, tendrán que competir, muchas veces lleva a una saturación de actividades extraescolares -inglés, natación, ajedrez, etc.-, que con el tiempo facilita su abandono.

Más que forzar desde pequeños a que hagan actividades por el hecho de rellenar el tiempo, sería deseable conocer bien sus gustos, sus puntos fuertes en los que apoyarse a la hora de tomar decisiones sobre las actividades que pueden adaptarse mejor a ellos y engancharles más. Esto ayudaría a afinar más en la elección y aumentar el grado de acierto de cara al futuro para cuando sean mayores y autónomos.

Cuando sospechamos que consumen

Existen signos bastante evidentes que, en general, son indicadores de que se está consumiendo algún tipo de sustancia, aunque haya algunas particularidades que nos puedan hacer dudar.

Cuando han consumido alcohol

0 Cambios en algunas características del habla, como mayor lentitud, se le entiende menos, más locuaz que de costumbre o todo lo contrario, es decir, se va en cierta forma a los extremos, etc.

0 Suele haber un olor corporal difícil de disimular.

0 Ojos algo irritados.

Cuando han tomado marihuana

0 Si la han tomado hace poco rato, pueden mostrarse más lentos en la comunicación, pudiendo percibir una aparente tranquilidad.

D Si ha pasado un buen rato desde que la tomaron, se les puede notar más nerviosos.

0 Ojos algo irritados.

0 Cambio brusco de humor y exceso de irritabilidad.

0 Tienden a esconderse en la habitación lo antes posible.

Cuando detectamos cualquier evidencia de este tipo, se tiene tendencia a propiciar un interrogatorio, pretendiendo conseguir que asuma que sí lo ha hecho y, aunque en la inmensa mayoría de los casos dirá que no, se intenta por todos los medios que explique por qué lo ha hecho y, en muchas ocasiones, hasta que prometa que no lo va a hacer más. Si nos fijamos en cada una de las tres pretensiones, vemos que tanto si se consiguen, como si no, el resultado es el mismo, es decir, los padres no tienen nada a que agarrarse más allá de su fe en que ha sido un hecho aislado, y esto, en el mejor de los casos, suponiendo que haya accedido a confesar que lo ha hecho. Además, si esto sucede, se corre el riesgo de que el adolescente se emplee cada vez con más energía y acierto en defenderse, poner excusas y mentir también con más profesionalidad.

Es preferible dejar para el día siguiente cualquier tipo de charla o intento de explicación, como mucho decir algo así como: «Es evidente que has bebido o que has fumado marihuana, esto es intolerable, mañana hablaremos seriamente del asunto».

Con calma, y ya al día siguiente o después, habrá que hablar con él y dejarle muy claro cuál es la postura de los padres al respecto y cuáles serán las consecuencias que se establecerán si hay una próxima vez. Aquí es necesario que los padres muestren toda la contundencia posible, pues es el primer momento en el que el adolescente evaluará hasta dónde cree que ellos serán capaces de llegar. No obstante, es preferible no hacer un drama de ello y tratar de infundir mayor seguridad en lo que se dice y se reprende.

Se hace necesario advertir que, a la hora de ser permisivo con el consumo de estas sustancias, no tiene nada que ver la psicología y la capacidad de autogestionarse de un joven de diecisiete o dieciocho años con la de uno de catorce, de tal manera que, si a los primeros se les ha de dejar un cierto margen de decisión al respecto, con este último no es aconsejable mostrarse permisivos con algo que claramente y sin fisuras puede tener unas tremendas consecuencias para su salud y su futuro.

Posibles consecuencias si han consumido

Si reinciden, será necesario que entiendan que se verán restringidas las salidas, las horas de llegada, incluso las extraordinarias, como cum pleños y fiestas de todo tipo. Habrá

que explicarles que estas consecuencias están en clara relación con el consumo que están haciendo.

Es necesario posicionarse con claridad, pues ser permisivos con este mensaje supone que traspasen esa línea tan difusa entre el escaqueo ocasional con lo habitual, lo que haría mucho más difícil que lo dejaran en un futuro.

Como en la mayoría de los casos no llegan a asumir que lo han tomado e incluso perseveran en la protesta hacia las medidas alegando que es una invención de los padres, será bueno explicarles que, si prefieren, se pueden usar los métodos de control que existen, como los análisis de farmacia o el medidor de alcohol en sangre, pero dejando claro que no es intención de los padres llegar a utilizarlo y que no es necesario por su parte. Aquí la reacción del adolescente habla por sí sola.

Será muy importante que nada de esto se mezcle con el resto de las cuestiones que lo rodean, evitando que se convierta en la excusa para que todo vaya de mal en peor. Por el contrario, es necesario mantener el resto de áreas intactas, salidas de otro tipo, privilegios dentro de casa, trato hacia él. Por un lado, porque el objetivo es mejorar y no lo contrario; y, por otro, porque fácilmente él lo podría utilizar como excusa para mantener una actitud de batalla constante.

Cuando descubrimos que llevan tiempo haciéndolo

Si resulta que nos enteramos de que lleva tiempo, meses, consumiendo cannabis, el hecho de posicionarnos contundentemente con él va a ser necesario también pero no suficiente, pues a la menor oportunidad, por pequeña que sea como, por ejemplo, en los recreos de clase o al terminar ésta, es muy probable que lo tome. Va a ser crucial la ayuda especializada indicada para los casos en los que aparece ya una adicción a sustancias de este tipo. Esto ha de ser así porque incluso en el mejor de los casos, cuando existe fuerza de voluntad por parte del chaval, se hace hartó complicado, pues su capacidad de control de impulsos estará ya debilitada, su costumbre estará muy arraigada y su ambiente cada día esperará de él que lo tome, y sabemos muy bien la influencia que tiene éste en los adolescentes. Por ello, aquí los padres han de tenerlo claro y tomar por ellos mismos este tipo de decisiones, pues la responsabilidad de los hijos aún les pertenece por entero a estos efectos, con lo que han de armarse de valor y aguantar las negativas y resistencias que en la mayoría de los casos les va a presentar su hijo. Sabemos que en este tipo de problemáticas una actuación a tiempo, a la larga, compensa con creces esas dificultades al tomar la decisión.

Capítulo IX

SITUACIONES EXTREMAS.

INTERVENCIONES ESPECIALES.

SALIR DE CASA

Cuando son mayores de edad y nos chantajea diciéndonos cosas como que somos sus padres y que por ello hemos de darles lo que nos piden, es decir, dinero para tabaco, para salir por ahí o cosas similares. Que, si no es así, nos vamos a enterar, porque son capaces de trapichear, obligarnos como sea, o que, por el contrario, se irán y nunca más volveremos a verlos...

Cuando son mayores de edad y nos dicen que ya pueden decidir cuándo entrar y salir sin dar explicaciones, hacer o dejar de hacer lo que les viene en gana, tanto dentro, como fuera de casa...

Cuando son mayores de edad y nos dicen, con la más absoluta normalidad, que, aunque no van a estudiar, no tienen por qué trabajar, que pueden no hacer nada durante un tiempo, que no hay qué se lo impida, que es su vida...

Cuando son mayores de edad y, como argumento principal, no permiten ningún tipo de observación sobre su participación en la comunicación y asuntos compartidos en casa...

Circunstancias familiares como las mencionadas se producen con facilidad y, ante ellas, la tendencia general de los padres es intentar atajar los problemas y reconducir las situaciones como si sus hijos fueran críos, tratando de que comprendan que ya tienen una edad que deberían actuar con madurez, que ya es hora de... Sin embargo, la realidad es que se trata de una vía sin salida porque, en términos generales, son problemáticas que no se plantean de la noche a la mañana, sino que han evolucionado durante años y se han enquistado en la forma de comportarse de los hijos, de tal manera que, probablemente y en el mejor de los casos, puedan cambiar algo si están decididos a cambiar, pero pueden volver al viejo y habitual funcionamiento, como un péndulo.

Se acerca el momento de valorar seriamente si el hecho de que el chico viva en casa puede dotarle de total impunidad frente a cuestiones que, por supuesto, le atañen a él pero que también interfieren con el resto de la familia. Es esa etapa en la que antes, de

manera natural o por lo menos normalizada, muchos hijos salían de casa y empezaban a hacer su vida de forma autónoma y, con más o menos medios, emprendían un camino hacia su independencia y hacia la constitución de un nuevo núcleo disgregado del paterno.

LAS CIRCUNSTANCIAS QUE RODEAN AL JOVEN DE HOY

La prolongación de la etapa estudiantil

Hoy día, al igual que se ha alargado la etapa infantil, en lo que a cuidados, estudios y dedicación se refiere, se ha prolongado la etapa en la que los jóvenes residen en casa, además de los cursos y la formación que necesitan para acceder al mercado laboral.

La alta especialización que se realiza en los estudios, con másteres, posgrados y cursos de todo tipo, se ha convertido casi siempre en una fase imprescindible para poder acceder a un puesto de trabajo que sirva de inicio en la carrera profesional, la cual, además, estará marcada por una progresión, que, la mayoría de las veces, conllevará cambios de empresa y de la ubicación del puesto.

Sólo en algunos casos donde esos estudios los realizan fuera del lugar de residencia, se puede considerar que los jóvenes viven una situación de independencia relativa, como las becas Erasmus otorgadas durante la carrera o los másteres en el extranjero, que se han convertido en parte imprescindible de la formación. Pero esto no sucede en la mayoría de las ocasiones en las que todos esos años de amplia formación se dan en el seno de casa y donde, sin embargo, las necesidades personales que sienten los jóvenes sí corresponden a lo que por naturaleza es propio, como las ganas de tomar sus decisiones, guiarse por su criterio, tener pareja y convivir el mayor tiempo posible con ella, etc., cuestiones que no están exentas de dificultades dentro de casa.

No obstante, he de señalar que estas problemáticas, por norma general, son adecuadamente resueltas en la mayoría de los casos sin necesidad de acudir a un especialista o, en todo caso, con alguna pequeña ayuda y orientación.

Un caso problemático. El eterno estudiante

Existen muchos casos en los que, a pesar de que los jóvenes siguen matriculados, no avanzan y están estancados, sin aparentes movimientos que permitan pensar en concluir algún día. Estas situaciones resultan preocupantes hoy día, porque no hablamos ya de adolescentes a los que hay que alentar a seguir, sino de jóvenes que se supone que han de saber lo que quieren y hacia dónde dirigirse. Pero se da la circunstancia de que, a pesar

de que muchos de ellos afirman que quieren seguir estudiando, ni los resultados ni el aparente esfuerzo lo demuestran.

En mi trabajo con estos chicos he podido apreciar que algunos ya no pueden más, otros no tienen tanto interés como aparentan y muchos más poseen interés pero muy relativo, porque no se traduce ni en un nivel adecuado de motivación ni en el esfuerzo necesario para ir consiguiendo los resultados.

Estos casos necesitan detectarse cuanto antes para, una vez evaluados, resolver y tomar decisiones sin mayor dilación. Así, se ha comprobado que mejoran sustancialmente cuando ven un límite razonable a la posibilidad de seguir estudiando, estableciendo una fecha y unos resultados previstos, de tal manera que, si no se cumplen, se pueda tomar la resolución de dejarlo o cambiar, y también proponer la posibilidad de estudiar y trabajar o de trabajar exclusivamente.

En el caso de que estudien y trabajen, a pesar de las reticencias de los padres, que temen que tengan menos tiempo aún para estudiar, la realidad ha demostrado que estos chicos cuanto menos tiempo tienen más lo aprovechan, y al revés; el hecho de tener muchas horas libres, supuestamente para estudiar, no les aporta ni motivación ni provecho, sino más bien, lo contrario, más tiempo para perder.

Paro y vivienda

La posibilidad de trabajar en unas condiciones que se acerquen a las que se habían proyectado o a las que, por estudios, se esperan, no es demasiado alta, es decir, trabajar en lo que se busca supone muchas veces tener que esperar mucho tiempo hasta que se presente la oportunidad de hacerlo, o ponerse a trabajar en cualquier cosa hasta que se encuentre la oportunidad. Incluso esto en la actualidad no es tan fácil como podría parecer.

Tenemos unas cotas de paro significativamente altas, e indudablemente éste es un aspecto crucial para retrasar la salida de los jóvenes de la casa paterna y otro elemento que facilita aún más la dependencia respecto a los padres.

Por otro lado, e íntimamente ligado a este factor, está la dificultad de conseguir una vivienda asequible y que permita la posibilidad de residir fuera, aunque sea compartiendo casa con amigos y compañeros.

Se pasan años diciendo que, cuando cumplan los dieciocho, se va a ir de casa; después se pasan años diciendo que no se van a ir nunca.

Lo bien que se está en casita

Durante la expansión económica de los últimos seis años el porcentaje de jóvenes que se emanciparon pasó del 35,1 por ciento de 2002 al 44,9 por ciento de 2007, de acuerdo con los datos del Consejo de la juventud de España (CJE). En el año 2008 y 2009 y por las circunstancias de recesión económica, es previsible que no sólo descienda, sino que muchos que ya están fuera vuelvan a ella.

Hoy los jóvenes no es que estén bien en casa, es que están fenomenal, con todo tipo de comodidades y sólo en algunos casos con algunas obligaciones -y no demasiadas- y en otros muchos utilizan la casa casi como si fuese un hotel.

Que viven cómodamente es constatable si pensamos que tienen prácticamente de todo lo que se puede desear a estas edades: elementos suficientes para el ocio, para el descanso, para la intimidad, para relajarse, para la buena comida, para el transporte, etcétera.

Las obligaciones no son muchas, y lo sabemos porque es una de las principales quejas de los padres, que comentan frecuentemente cuestiones como: «En casa no hace nada de nada» o «Para que haga lo mínimo tenemos que estar discutiendo casi constantemente». Además, en la actualidad son muchas las familias que disponen de ayuda doméstica externa, de tal manera que a los jóvenes se les facilita aún más la limpieza y el orden, tanto de las zonas comunes, como de su propia habitación.

Que parece que viven en un hotel es una lamentable expresión que escuchamos a muchos padres y que es un fiel reflejo del ritmo que llevan algunos chicos: se levantan a la hora que quieren, desayunan o comen según la hora que sea, a continuación se tumban en el sofá a descansar y a ver un rato la televisión, se vuelven a encerrar en su habitación para chatear con el ordenador, se van a dar una vuelta, vuelven tarde, arramplan con algo de la nevera y de nuevo a la habitación. Un ciclo vital diario digno de estudio, que genera en los padres muchas veces sensaciones de impotencia y de gran desesperanza. Sin duda, son casos considerados extremos, pero no podemos olvidar que existen muchísimos así.

Algunos padres, ante la impotencia de este tipo de situaciones, han llegado a intentar justificarlas, alegando cuestiones como la desmotivación ante la falta de trabajo, tengas estudios o no, pero sabemos que es una forma psicológica de autoprotección

inconsciente porque no se puede sufrir más. «¿Adónde va a ir?», «Ésta es su casa», «Hay que ayudarlo», etc. Son las expresiones que demuestran esa natural tendencia a su cuidado y protección para siempre y por siempre.

Hay que conocer y reflexionar sobre la verdadera conveniencia de ser partícipes de que se prolonguen estas situaciones, de que mantengan una vida cómoda a costa de la incomodidad de otros, sus padres en este caso, que no por serlo han de comportarse como esclavos, y que les permite, en cierta forma, mantener la idea de que pueden vivir ociosamente sin el esfuerzo que todos sabemos que cuesta conseguir la independencia, tanto económica, como personal.

Si la comodidad en casa no cambia, la situación tiende a cronificarse, y si para los padres es una experiencia dolorosa e injusta, para los hijos es un lastre que acarreará problemas en un futuro y que retrasará su definitivo paso a la edad adulta, en cuanto a responsabilidades y autonomía se refiere.

EL CASO DE FERMÍN

Los padres de Fermín llegaron a nuestro centro buscando ayuda para una situación que en los últimos años había agotado sus energías, su paciencia, su ilusión, y que les había dejado en cambio unas expectativas truncadas, una gran desolación, muchos momentos en los que se sentían culpables y en una especie de callejón sin salida, o al menos así lo veían ellos, sin saber por dónde tirar.

Además de Fermín, que tenía veinte años, tenían otro hijo de doce y, aunque aparentemente no se parecían en nada, siempre existía la preocupación no sólo de cómo le podría afectar al niño en el futuro lo que estaban experimentando en casa, sino también del hecho de que ellos pudieran soportar una situación similar con otro hijo.

La situación era compleja y tenía que ver no con una, sino con varias áreas en las que se venían generando problemas desde hacía bastante tiempo.

En el área del estudio, su situación era desoladora: el bachillerato lo había terminado razonablemente bien, pero, a partir de ahí, hubo dos intentos de iniciar estudios superiores, con abandonos consecutivos; una estancia fuera de España para probar un cambio de aires, que a veces va bien, pero que en este caso precipitó una vuelta forzosa como consecuencia de los problemas que acumuló en poco tiempo; y una fase, en la que estaban ahora, donde no se decidía por nada, pese a afirmar que tenía intenciones de seguir estudiando. La situación era preocupante porque ni estudiaba ni trabajaba, aunque

había habido una experiencia pre via de trabajo en los meses de verano con un resultado bastante satisfactorio.

En el área de las relaciones familiares, las situación que vivían era aún peor: «Entra y sale cuando le da la gana», «No respeta las normas», «Nos engaña constantemente», etc. Este tipo de comportamiento había ido in crescendo en los últimos tiempos, y si al principio se alternaba con periodos de una relativa normalidad y tranquilidad, ahora cada fin de semana hacía alguna de las suyas y a veces entre semana también, porque como estaba ocioso el tiempo daba mucho de sí. Una de las últimas fue coger las llaves del coche de sus padres y quitárselo sin permiso, y no era la primera vez. Él tenía el suyo propio, pero se lo habían retirado por no responsabilizarse de su uso. Otro hecho relevante fue coger dinero de la tarjeta; ya no se podían fiar de él, porque tampoco era la primera vez que se aprovechaba. A pesar de estas cuestiones, lo más desolador era que mantenía una incomunicación total, prácticamente no hablaba y no hacía nada en familia, evitando incluso, si podía, comer con los demás; si se le exigían explicaciones, el tono y el trato eran agresivos y ofensivos.

En cuanto a las conductas de riesgo, en estas edades surgen inevitablemente las dudas o sospechas sobre el consumo de algún tipo de droga o la incertidumbre de saber dónde se mete cuando se escapa y llega a altas horas de la madrugada. Hiciese lo que hiciese, sus padres estaban preocupados con el tema.

El panorama que se presentaba no dejaba mucho margen de tiempo que perder, por lo que mis primeras sesiones con los padres consistieron en hacerles ver que el camino debía dirigirse a dos aspectos realistas de mejora: disminuir los conflictos verbales y las interacciones cargadas de alta tensión con él, y ser eficaces a la hora de ponerle las cosas verdaderamente difíciles, pero todo ello sin volver a patrones más típicos de críos y de carácter infantil. Era el momento de enfrentarle con la realidad con la que tarde o temprano todo el mundo se topa, o debería hacerlo, y que en este caso, por edad y por las circunstancias, era necesario propiciar para provocar un cambio radical. Empezar por el trato era necesario, porque el desgaste de los padres era evidente, y si no mejorábamos este aspecto, era difícil llevar a cabo otras medidas, a pesar de que, al principio, para mejorar, siempre van cargadas de reacciones que, como mínimo, siguen minando las fuerzas de los padres. Seguir por un endurecimiento de las circunstancias era necesario porque Fermín se estaba escabullendo muchas de las veces que lo intentaba. Aunque costó un poco, le restringieron todo el dinero, y se intentó que en casa tuviese acotado el acceso a llaves, comida, poder pernoctar, etc. Todo ello con la correspondiente conversación en la que le exigieron que se definiera: o estudiaba, con resultados evidentes, o trabajaba, pero se requería un cambio inmediato. Sus padres que, como es natural, querían que estudiara a toda costa, me decían: «Si no queremos que se vaya y trabaje en cualquier cosa, lo que queremos es que se centre y estudie». Y yo les decía:

«Es comprensible que deseéis eso, pero hay que pensar en lo que él está en condiciones de hacer; y estudiar, en este momento, es precisamente para lo último que está preparado; es más, estudiar sería una forma de mantener el mismo estatus que presenta actualmente». Aun así, como no estaban preparados para decisiones más drásticas, sobre las que tampoco había acuerdo todavía, decidimos poner un límite y un plazo para, de alguna forma, quemar el último cartucho. Dado que el argumento de Fermín era que quería seguir estudiando, fingirían que creían sus buenas intenciones, dejándole claro que vigilarían su asistencia a clase y su estudio real, y si pasado los primeros exámenes observaban falta de responsabilidad, como la que había estado demostrando hasta entonces, se pondría a buscar trabajo de manera inmediata. Por supuesto, tendría que salir de casa si no mejoraba el talante y no reconducía los comportamientos expuestos. Para sorpresa de todos, dijo que se iba a un apartamento con amigos porque no aguantaba más. Éste fue un momento difícil para los padres, que nunca ven a priori una liberación en estas decisiones, sino les genera más miedos. Pero como no podía ser de otra manera, era un farol. Quedamos en que le pondrían fecha a la salida de casa para aprovechar la coyuntura y que no ocurriera lo que ya venía pasando se estaba otra vez enquistando la situación sin cambios sustanciales y Fermín, excusa tras excusa, no se iba. Cuando vio que no había alternativa, se fue, pero, con un descuido y con la excusa de que sus amigos tenían algún problema y había que esperar, se atrincheró en la casa de campo de la familia. Aquí consiguió aparentar durante un tiempo normalidad en la asistencia a clase, en ir a comer a casa, procurando no coincidir con sus padres. Pero, como yo les decía, era el momento de ponerle las cosas verdaderamente difíciles para buscar la reacción que produjese un cambio de verdad y no una cronificación de una nueva situación, que no era tan distinta a la que vivían antes.

Fue un momento complicado porque había que echarlo de allí y esto siempre suena muy fuerte, pero, en realidad, no lo es tanto, sobre todo cuando analizas la situación desde una perspectiva más global y caes en la cuenta de que sigue sin responsabilizarse de su presente y mucho menos de su futuro, porque ni está buscando piso, ni sabemos realmente si tenía intenciones serias de hacerlo, ni está estudiando, y continúa viviendo en una casa gratis y además con la máxima independencia que podía tener. ¿Qué más se puede anhelar? Un verdadero chollo.

Cuando conseguimos que lo vieran claro y actuaran franqueándole el acceso y forzándolo a salir, fue cuando empezó de verdad el esperado punto de inflexión. A partir de ahí ya no valían los faroles; él estaba donde quería estar pero con todas las consecuencias, es decir, tenía que ser independiente, quisiera o no, porque no estaban dispuestos a mantenerle en casa tal y como estaban las cosas; si quería estudiar lo podía hacer y si no, también, pero ahora tenía que pagar un alquiler forzosamente, no le iban a dar nada de dinero, y si quería ciertos privilegios, como ir a comer a casa, tenía que dejarse ayudar por nosotros como garantía de querer cambiar de verdad y como algo

necesario para conseguirlo, pues hacía años que sólo le quedaban intenciones, dado que, como enseguida pudimos ver, no tenía metodología de estudio, era totalmente irregular en los horarios y estaba bastante perdido a nivel personal.

En los momentos más duros es cuando se concentran los mayores empujes hacia la solución, hacia el camino que conduce a etapas mejores, sin duda. Cuando Fermín experimentó de verdad que ya todo dependía de sus pasos, fue cuando empezó a tomar las riendas de su vida.

No obstante, a partir de aquí no todo fue un camino de rosas, pues teníamos que hacerle ver no sólo que debía hacerse cargo de todo, sino darle las estrategias de las que carecía. Por ejemplo, aunque comenzamos ayudándolo a estudiar, decidió dejarlo, para disgusto de sus padres, pero era mejor buscar un trabajo que le regulara en todos los aspectos y cuanto antes; no había tiempo que perder. No le costó demasiado encontrarlo, y como ya existía el precedente de que le había gustado la experiencia que había tenido anteriormente, la probabilidad de éxito era muy alta. Hubo que insistir mucho a los padres para que no se lo facilitaran, ni le dieran dinero ni le devolvieran el coche, ni siquiera era positivo, ahora tan pronto, posibilitarle un trabajo, había que aprovechar la coyuntura para que fuese él quien diese los pasos por sí mismo.

Una de las cuestiones que mejoraron sustancialmente fue la relación con sus padres, aunque ya éstos habían empezado a mejorar la comunicación, evitando conflictos verbales e intentando mostrar cierta tranquilidad, aparente en muchos casos. El hecho de estar fuera de casa hace que todo se estabilice de manera significativa, y aunque disminuyen las posibilidades de contacto al principio, son mucho más satisfactorias para ambas partes.

Él era plenamente consciente de que el trato entre ellos era nefasto. Lo que no sabía era que ciertas experiencias personales, años atrás, le habían hecho sentirse fatal respecto a sus padres, y aún sentía hacia ellos la misma rabia de entonces, como si se hubiera quedado ahí para siempre. Compartir conmigo este tipo de cosas y enseñarle a superarlo y manejarlo adecuadamente le ayudó para el cambio.

Encontró un trabajo y luego otro, y después tuvo uno por la mañana y otro por la tarde. Había gran preocupación por parte de sus padres, pero la guía era clara, aguantar al máximo para que aprendiera y así tomara decisiones responsables. Fermín abandonó uno de los trabajos y después decidió trabajar y estudiar por las tardes, y de este modo fue configurando su trayectoria en la que realmente lo importante no es tanto lo que haga, sino cómo se haga cargo de todo. Aquello que se restableció en el ámbito familiar,

como que le dejasen el coche cuando lo necesitara, fuese a comer o a dormir si era necesario, o tantas otras cosas propias y cotidianas se fueron produciendo con naturalidad y siempre con un talante por su parte cordial y de normalidad, pues de otra manera no se lo consentirían.

En ocasiones, para restablecer la normalidad, o para mejorarla, es necesario tomar decisiones difíciles que incluyan incluso separaciones, que sabemos serán la base de unas adecuadas relaciones futuras y la forma de que los hijos asuman sus responsabilidades de manera inequívoca.

QUÉ HACER SI LLEGAMOS A ESTE CALLEJÓN

Tres salidas

Podemos establecer tres niveles de intervención, equivalentes a tres posibles salidas, que no necesariamente han de resultar ser la solución.

Primera salida (no recomendable)

Supone no hacer nada, no realizar ninguna acción y esperar a que algún día se le crucen las ideas y se independice, o que, al menos, cambie en sus formas y comience a ser ordenado, amable en el trato, regulado en horarios, etc. A estas edades es poco probable que se dé un cambio de este tipo, como si de ciencia infusa se tratara, porque estamos hablando generalmente de hábitos y rutinas que no se han instaurado y que, además, no resultan gratas en la mayoría de las ocasiones o, al menos, suponen una cierta incomodidad y esfuerzo. Pasar de una situación cómoda a otra, como la deseable, es francamente imposible de manera natural.

En ocasiones, esta problemática, al ser reflexionada por los padres, les hace pensar que será imposible que se produzca algún cambio, pero la realidad es que sólo lo es si no se hace nada para conseguirlo.

Si cuando las cosas funcionan bien y adecuadamente no se hace nada para mantenerlas o incluso intentar mejorarlas, puede ocurrir, como sucede en muchos casos, que las situaciones se tornen peores. Si cuando las situaciones no funcionan o funcionan mal, no se hace nada, siempre se cronifican y empeoran.

Segunda salida. Cómo hacer un firme compromiso (recomendable como penúltimo recurso)

Darle un ultimátum y permitirle vivir en casa, pero con condiciones razonables y razonadas y con control de su cumplimiento. Llevar a cabo un firme compromiso por su parte, que no se sustente únicamente en la aparente buena voluntad, pues, aunque nunca resulta muy recomendable, a otras edades se puede depositar alguna esperanza en ella, pero ya en esta etapa es totalmente insuficiente. Ya es momento de demostraciones y no de verbalizaciones, por lo que aquí lo aconsejable es plasmar un compromiso que reúna todas y cada una de las cuestiones que no funcionan bien, cómo deben exactamente funcionar y lo que va a ocurrir cuando se incumplan como está estipulado. Y lo que va a ocurrir, ya a estas alturas, sólo puede ser una cosa: que se va a tener que buscar un lugar fuera donde vivir, que no va a haber más oportunidades de momento y que la vuelta atrás de esta medida está sujeta al estricto cumplimiento de lo pactado y tras un periodo de tiempo, como consecuencia del incumplimiento que se ha producido. Este tiempo ha de ser suficientemente amplio como para que aprenda y no le queden dudas de que estamos muy seguros de lo que hacemos y de lo que él o ella tienen que hacer para poder seguir viviendo en casa.

Si a los hijos les quedan dudas de este punto, o sea, si piensan que los padres no van a ser capaces de llevarlo a cabo, es verdaderamente difícil que se produzca el cambio, porque son muchos años manteniendo la sensación de impunidad y de, a pesar de enfados, explicaciones y castigos, saber que nunca se va a llegar a todo lo que se le amenaza.

Hay que ser conscientes de la necesidad que existe en este momento de involucrar al joven en la realización de estas normas, pues la edad justifica que, al menos, tenga la oportunidad de opinar sobre los términos e incluso proponer cualquier aspecto que considere oportuno. Ahora bien, si no quiere escuchar y rechaza toda posibilidad de opinar y participar, los padres tendrán que hacerlo y presentárselo según su único criterio.

Habrà que hacerlo por escrito para que no existan dudas a posteriori sobre lo que se dijo o no. Recordar que hay que huir de la improvisación y las sorpresas; todo lo que se vaya a exigir ha de estar de antemano pactado o avisado.

Las áreas que recogerá de manera primordial serán las que tienen que ver con la dedicación a su actividad principal, ya sea el estudio o el trabajo, el trato a sus padres y al resto de la familia y sus obligaciones dentro de casa.

Como siempre, es necesario que estas cuestiones queden especificadas de manera

que recojan todos los detalles, por ejemplo, si él asume hacer determinadas tareas de la casa, hay que anotar cuándo las va a llevar a cabo, especificando, tanto los días, como las horas, para que luego no sea excusa y haya que estar insistiéndole en que lo haga; o si dice que quiere seguir estudiando es necesario especificar dónde lo va a hacer, el tiempo que va a dedicar en casa a estudiar o a ir a la biblioteca, o en el caso de que por la edad o cualquier otra razón se resista a este tipo de compromiso, es imprescindible establecer unos resultados mínimos para que los padres lo puedan considerar como reflejo del interés, y así permitirle poder seguir haciéndolo. Esta medida cada vez es más necesaria, teniendo en cuenta, como decíamos anteriormente, que hay muchos jóvenes que dicen que quieren seguir estudiando pero no hacen el esfuerzo que ello conlleva, y lo único que consiguen es cronificar una situación que no puede terminar bien sino todo lo contrario, ya que acaba bloqueándolos y convirtiéndose en un lastre que arrastran de manera muy negativa para su futuro.

Muchos de estos casos llevan tiempo ya funcionando al límite y puede que los hijos ni trabajen ni estudien, con lo que el compromiso se tendrá que centrar, por un lado, en la mejora del trato a la familia y la corresponsabilidad dentro de casa y, por otro, en la búsqueda activa de trabajo. En este caso, lo que habrá que dejar muy bien anotado y pactado son los pasos que va a dar para encontrarlo, es decir, salir a comprar el diario para mirar los anuncios, hacer llamadas de teléfono y acudir a las entrevistas.

Por último, habrá que establecer claramente que, en el momento que incumpla lo pactado, tendrá que marcharse sin posibilidad de llevar a cabo otro tipo de arreglos. Será entonces cuando se determine el tiempo que ha de pasar necesariamente antes de darle otra oportunidad. Cuando esto ocurra, tendrá que volver y cumplir los puntos del compromiso.

Tercera salida. Que salga de casa cuanto antes

Cuando ya se es consciente de los problemas que se pueden derivar al mantener una situación que no funciona por más tiempo y que se está cronificando, deteriorando las relaciones, y con desesperación por ambas partes hasta el punto de dudar de una posible salida, es el momento de dar un giro a la situación, que suponga un revulsivo y que provoque, en cierta manera, una reacción para cambiar totalmente la dinámica establecida. A estas edades ya solamente queda un traspaso total de responsabilidades, lo cual únicamente se consigue cuando el joven asume el reto de tener que valerse por sí mismo, para lo que, sin excusas, pondrá toda su inteligencia a funcionar. Será entonces cuando valore hasta el último de los recursos propios o que le brinde su entorno, pero lo hará siendo más consciente de lo que tiene y de lo que ha perdido, al menos de momento. En ocasiones se piensa que no es necesario llegar a este extremo para

conseguir ese grado de responsabilidad, pero explicárselo y repetírselo no va a tener efecto alguno, puesto que se acostumbran a ello y confían en que no vaya a ocurrir nunca, por lo que sólo se lo toman en serio cuando realmente sucede.

A partir de este momento probablemente se produzcan dos tipos de situaciones: la primera, que cambien de idea con respecto a los consejos que se le dan y recibir el apoyo que se les brinda, de tal manera que están dispuestos a seguir unas normas e incluso a visitar a un psicólogo para que le ayude a salir adelante y superar sus problemas, así como a evolucionar de un modo favorable dentro y fuera de casa. Aquí es importante recordar que, aunque el cambio en su actitud se realice con cierta rapidez, es necesario establecer un tiempo antes de que pueda tener esa oportunidad, con vistas a conseguir un cambio mucho más intenso y con posibilidades de mantenerse a largo plazo, que es lo que se busca. La otra circunstancia que se puede producir es que el joven se encuentre cómodo, y empiece a hacer su vida de forma autónoma, de manera que el paso dado constituya un verdadero paso de emancipación. Cualquiera de las dos fórmulas son a la larga positivas, porque suponen una exposición del joven a la responsabilidad de sus propios actos, y esto es una oportunidad que nadie debería evitarse, en la medida en que es necesaria para vivir de manera autónoma y libre, y a la vez, permitir que los demás lo sean también, en este caso especialmente los padres.

Cuando los padres toman estas difíciles decisiones se sorprenden en un primer momento de haber sido capaces de llevar a cabo lo que hasta hacía poco tiempo les parecía imposible; pero después se sorprenden aún más, sobre todo en el caso de que los hijos se queden a vivir fuera, al ver cómo se desenvuelven y cómo saben salir adelante, incluso fuera del cobijo de la casa paterna.

Trabajar la culpa

Éste es un aspecto que requiere una especial atención en la actuación general de los padres con los hijos, pero especialmente cuando se llega a estas situaciones en las que se hace necesario tomar decisiones más drásticas, en las que se pasa a los hijos el testigo de la responsabilidad. Si los padres siempre experimentan el senti miento de culpa, en mayor o menor dosis, en estas circunstancias lo pasan verdaderamente mal con ello. Vemos que algunos, aunque son conscientes de que han de tomar este tipo de decisiones, evitan hacerlo, o padres que antes de llegar a este extremo son capaces de aguantar lo inaguantable, como manipulación, chantaje e incluso malos tratos. No soportan la idea de tener que echar a sus hijos de casa, a pesar de que lo único que hacen es poner en sus manos su propia responsabilidad de decidir qué quieren hacer, eso sí, manteniendo unos principios de respeto y corresponsabilidad, pero que, si se incumplen, es el propio joven el que está decidiendo con sus actos y su actitud. No ver esto supone seguirle el juego y

permitirle continuar ejerciendo su total impunidad dentro de casa, cuestión que todos sabemos que fuera de ella nadie se lo va a permitir y que, sin duda, le traerá problemas tarde o temprano, cuando se enfrente a una sociedad que le va a exigir ser responsable de sus actos en todos los ámbitos.

Vencer las resistencias

En muchos casos no va a ser fácil que salga de casa, porque una cosa es decirlo y otra cosa es llevarlo a cabo, por lo que, cuando llega el momento, lo más probable es que se sientan inseguros y pretendan quedarse, incluso en los casos en que lleven tiempo diciendo que se marchan. Cuando esto ocurra, hay que mostrar mucha coordinación y firmeza, porque buscarán los resquicios para atrasarlo y, en definitiva, evitarlo. En estas circunstancias es fácil que intenten quedarse en cualquier otra casa que puedan tener los padres o con familiares o amigos, y si bien esto último es más difícil de controlar, lo anterior sí es posible, pues hablando con la familia lo entenderán con una alta probabilidad. Muchas veces los amigos les dan protección, pero es solamente por unos días, sirviéndoles realmente menos de lo que creen.

Hay padres que llegados a este punto piensan que es mejor pagarles un apartamento durante algún tiempo para que salgan de casa y asuman su existencia. Pero a pesar de que puede parecer una salida más segura y más normalizada para todos, tiene dos grandes inconvenientes: el primero es que disminuye las posibilidades de que el joven reconsidere la situación y cambie para poder seguir en casa en condiciones sostenibles, pues estará más libre y con gastos pagados, sin tener que soportar ninguna presión ni normas más allá de las que él se quiera poner; el segundo es que le permite experimentar una autonomía que no es del todo real, pues seguirá imperando la protección paterna, por lo que no será una responsabilidad que le permita enfrentarse a las propias sensaciones de independencia y asumir consecuentemente todo lo que le está ocurriendo, para bien o para mal. Si le va bien, él será el responsable; si le va mal y tiene que volver, él será quien esté decidiendo asumir unas normas y una mejora, aunque sea por las circunstancias, pues éstas también las habrá escogido él en gran parte.

Apartar los miedos para poder ser optimistas y tener esperanza

Miedo a que se pueda meter en líos relacionados con las drogas o con las malas compañías, miedo a que reaccione mal y se ponga muy agresivo, miedo a que no nos hable nunca más, miedo a que haga cualquier tontería, etcétera.

He podido constatar en muchos casos que son los jóvenes los que se encargan de

decirles a sus padres estas y otras cosas, con el fin de amedrentarlos y tenerlos bajo control, y así asegurarse de que no harán nada que ellos no deseen. Hay que hacer un esfuerzo por apartarse de estas cuestiones que preocupan hasta llegar a paralizar y a dejar en situaciones de verdadera indefensión. Y hay que alejarse de ellas porque la realidad es bien distinta de la que intentan hacer creer a sus padres.

Que se pueden meter en trapicheo con las drogas o en su consumo es algo factible, sin duda, pero no necesitan que nada cambie para poder realizarlo; los que lo hacen, no necesariamente han de vivir alejados de casa; es más, la gran mayoría lo hace desde casa y en gran parte también lo usan como extorsión a los padres, que pueden acabar financiando parte de este problema.

Que se pueden poner agresivos es algo que efectivamente puede ocurrir, pero la mayoría de las veces se trata de jóvenes que ya han demostrado anteriormente que pueden llegar a esos extremos, por lo que es un aspecto viable, y constatado ciertamente, pero que no tiene por qué estar relacionado con que se haga o no una cosa determinada para que no se exalten, ya que, en este supuesto, les estará sirviendo de amenaza.

Que puedan llegar a dejar de hablar a los padres si toman medidas de este u otro tipo es poco probable. Pero en caso de que lo hicieran, no tendría que ser por esta razón en concreto. Lo pueden hacer por cualquier cuestión que no se adapte a los designios que ellos marcan. Por tanto, resulta peligroso que para mantener su cercanía se conviertan en dueños emocionales de los demás, especialmente de los padres.

Que pueden hacer cualquier tontería es intrínseco potencialmente al ser humano, que puede llevarlas a cabo siempre que quiera; precisamente por ello amenazar y asustar se practica mucho, pero no suele ir más allá.

Conviene creer que los cambios hay que precipitarlos y que las cosas no cambian solas, máxime teniendo en cuenta que, en la mayoría de los casos, se vienen produciendo de la misma manera desde hace años.

Hay que tener esperanzas en la intervención en este sentido, porque es la única forma de establecer y crear recursos que o bien no existían hasta ahora o no se habían puesto en práctica. Se trata también de la única manera de movilizar las fuerzas hacia un fin deseable y con muchas posibilidades de éxito.

SEGUNDA PARTE
LO QUE HAY QUE CONOCER
SOBRE EL ADOLESCENTE

Capítulo I

LA GRAN DUDA: ¿LOS CHICOS SON MÁS DIFÍCILES O LOS PADRES DISPONEN DE MENOS RECURSOS?

CARENCIAS DE LOS PADRES DE HOY

La sociedad actual ha alcanzado una cota de bienestar muy alta, llegando a unos niveles seguramente insospechados por las generaciones que vivían hace sólo treinta años. Tanto es así que las personas que nacieron en los años treinta, a día de hoy, han experimentado los cambios más espectaculares que se han dado en el plano laboral y tecnológico, en el campo de la salud y del culto al cuerpo, en el ámbito de las libertades personales, de la familia, etc. Es probable que no se repitan tantas transformaciones sociales en tan poco tiempo, aunque todo es posible, pues los cambios generan a su vez más cambios, y en lo que todo el mundo está de acuerdo es que la vida se vive cada vez de manera más vertiginosa. Es frecuente escuchar aquello de: «¡Y lo que nos queda por ver!».

Lo que parece claro es que actualmente no hemos experimentado un cambio ni siquiera parecido al que vivieron ellos.

En el seno de la familia han cambiado también mucho las cosas y se han reubicado cuestiones como la disciplina, los roles de los padres, las vivencias de los hijos, las pautas educativas, etc. Y aun que parezca paradójico, actualmente es posible hablar de carencias de los padres, dentro de una sociedad donde se tiene más que nunca; carencias que son las responsables de esos cambios a peor, en lo que concierne a la convivencia en la familia y que incide directamente en el desarrollo evolutivo de los hijos, quienes tendrán experiencias también muy diferentes a las que tuvieron sus padres y, por supuesto, sus abuelos.

Menos tiempo y tranquilidad para los hijos

Es un hecho que, por norma general, los padres de hoy pasan menos tiempo cada día con sus hijos. Las jornadas de trabajo se encargan de retener a los padres hasta horas que en muchos casos llegan prácticamente hasta el anochecer, con lo que el tiempo diario de

dedicación se resume muchas veces al imprescindible para preparar la retirada a la cama y poder estar listos para el día siguiente. Como consecuencia, muchas familias experimentan la sensación de ir acelerados a todas partes, incluso dentro de casa. Padres que viven a un ritmo frenético, llevando y trayendo a sus hijos de unas actividades a otras, encargándose de la intendencia para la semana o realizando cualquier otra cosa que, por ser necesaria, hace que se acometa lo más deprisa posible. De esta manera, no sólo es escaso el tiempo diario de convivencia, sino que la calidad del mismo tampoco es la tónica dominante.

Menos control

Como consecuencia de lo anterior, el control sobre las actividades que realizan los hijos ha descendido. Vemos casos de niños que desde muy pequeños se pasan horas jugando a los videojuegos -muchas veces no aptos para su edad por su alto contenido vio lento o su complejidad para entenderlos- o delante de la televisión sin ningún tipo de control.

Esto se corresponde con unos niveles de estimulación en los niños que antes no se alcanzaban hasta edades más avanzadas. Por eso, los niños actuales disponen, en líneas generales, de mucha más información a edades más tempranas, pero eso no significa que esos niveles de información se correspondan con una madurez que permita hacer un uso razonable de ella. De ahí las elevadas cotas de adicción a móviles, videojuegos o internet, que hasta hace poco resultaban inimaginables.

Un buen control externo efectuado al principio por los padres implica un buen control interno, que permitirá progresivamente a los hijos conjugar autonomía y responsabilidad, y al alcanzarla adolescencia, les resultará muy útil a la hora de tomar decisiones, permitiéndoles hacerlo con un criterio más responsable.

Menos seguridad

Hoy los padres se sienten menos seguros en la educación de sus hijos, más indefensos frente a un entorno que consideran más difícil e incluso, en ocasiones, más peligroso. La sensación de falta de control muchas veces les lleva, paradójicamente, a querer hacer lo contrario, es decir, a sobreproteger a sus hijos, a pretender tener un control exhaustivo de la situación. Esto, no obstante, provoca un efecto negativo en los hijos relacionado con el control externo antes mencionado y que, de manera extrema, proporciona al niño un entorno excesivamente supervisado. Esta cuestión puede producir efectos a corto plazo, como agobios y conflictos muy frecuentes, y a largo plazo, originando que los hijos no

desarrollen por sí mismos los recursos necesarios para manejarse adecuadamente sin ayuda externa. Y hay que ser conscientes de que este desenvolvimiento de los hijos es necesario e imprescindible para que se preparen adecuadamente para el día de mañana. Ya se están cuestionando esas cotas de seguridad en casa, cuando tenemos chicos que aún viven con sus padres a pesar de haber sobrepasado las edades que hace unos años se consideraban ideales para la emancipación, y si bien existen diversas razones coyunturales y sociales que no facilitan la salida de casa, este aspecto es un gran condicionante para que no lo hagan.

Es necesario que los padres adquieran seguridad a la hora de educar a sus hijos por otras vías que no sea estar encima constantemente. Si caen en la sobreprotección, ellos mismos van logrando la seguridad a través del control y cada vez les resulta más difícil dejar de hacerlo, pues, con el tiempo, van asumiendo que no pueden renunciar a controlar, dado que entonces se generarían problemas.

Los niños necesitan la seguridad del entorno, una seguridad que ellos todavía no han elaborado, y gracias a ese entorno seguro, que les sirve de guía proporcionándoles límites claros a sus comportamientos y normas por las que se han de regir, aprenden poco a poco a elaborar ellos mismos sus propios límites.

Tanto los niños que no han tenido casi control, como los niños que crecen dentro de un entorno sobreprotector, resultan más inseguros en sus comportamientos.

Menos autoridad

Hemos pasado de una familia donde la disciplina estaba asegurada, en la mayoría de los casos sin demasiado esfuerzo por parte de los padres, a una familia en la que muchas veces es complicado mantener un nivel de orden y disciplina, imprescindibles para el buen funcionamiento familiar. Los padres se han alejado de modelos que tendían al autoritarismo y donde se ejercía una disciplina de arriba hacia abajo, muy marcada, y se han acercado a modelos más flexibles que, en ocasiones, se aproximan a una falta total de autoridad.

Por su parte, los niños han conseguido acaparar la atención en un grado notorio, llegando a ser el centro alrededor del cual gira buena parte de la dinámica familiar. Hoy es muy frecuente que los hijos decidan adónde ir de vacaciones, qué actividades hacer u otras cuestiones que antes venían dadas e impuestas.

Son bastantes los padres que acuden a nuestra consulta preocupados por sus hijos antes ya de la preadolescencia, por no poder «hacerse con ellos», como nos dicen literalmente, por no ser capaces de convencerlos de las cuestiones incluso más simples y cotidianas. Es fácil imaginar qué sucederá en situaciones que previsiblemente se desarrollarán en la adolescencia, cuando los hijos quieran salir solos, llegar más tarde y frecuentar ambientes más aptos para chicos mayores. Entonces será más complicado establecer límites y normas, que no aceptarán de buena gana. Nuestro objetivo prioritario con estos padres es devolverles esa autoridad, necesaria para cuestiones de vital importancia. Al mismo tiempo trabajamos con los hijos, centrándonos en su capacidad para diferenciar entre las conductas con las que ganan y con las que pierden, pues suelen empeñarse en empeorar las cosas.

Y esto lo llevamos a cabo huyendo de extremos y aportando a los padres las orientaciones precisas y las estrategias adecuadas para que, según la edad de sus hijos, puedan ejercer una autoridad más de tipo democrático, donde aprendan a conjugar la necesidad de ser flexibles en ciertos aspectos con la necesidad de establecer normas claras y adecuadas al momento evolutivo que estén viviendo sus hijos.

FALSAS VENTAJAS Y EXCESOS

Los padres de Jaime me decían, con una mezcla de incredulidad, abatimiento y desesperanza, que habiendo cursado estudios superiores los dos, siendo médicos en concreto, esperaban haber podido proporcionar a sus hijos una disposición a aprender y a llegar lejos en lo que a preparación se refiere, y una vida gratificante con aquello que ellos nunca habían podido tener.

La madre de Toñi decidió dejar de trabajar para poder dedicarse a sus hijos y poder realizar mejor lo que ella consideraba que era una prioridad, o sea, estar con ellos el mayor tiempo posible, darles la mayor cantidad de cariño, ayudarlos en sus tareas, etcétera.

El padre de Marta era el propietario de una empresa bastante importante; aunque no era muy grande, sí era muy rentable y con buenas perspectivas de cara al futuro. Su decisión fue facilitar el acceso al mercado laboral de su hija, permitiéndole trabajar dentro de ella.

Era una de las mejores facultades privadas, por eso la escogieron para llevar a su hijo Isaías; estaban seguros de que era una garantía de que iría bien y se interesaría por aprender y mejorar en todo lo posible, año tras año.

Probablemente, estos ejemplos no habrían sido casos tratados aquí si estuviéramos viviendo hace unas décadas. Pero hoy son representativos, porque, en la gran mayoría de ellos, no conllevan ninguna ventaja intrínseca ligada al aspecto central de cada caso concreto y de la decisión tomada.

En el caso de los padres de Jaime, hace años era difícil encontrar una situación familiar como la suya que no fuese equivalente a un gran éxito, asociado a un buen nivel alcanzado en el rendimiento de los hijos, o a unos estudios terminados satisfactoriamente. Hoy en día se pueden encontrar hijos que rechazan ayuda en las tareas a pesar de necesitarla o que, teniendo buenas oportunidades, las desprecian sin más.

La madre de Toñi habría sido hace años el prototipo de madre que estaba en casa, encargada de controlar los pasos de sus hijos sin intermediarios. En la actualidad, se encuentra con que la decisión tomada no le ha permitido ser más eficaz con su hija, de tal forma que Toñi se queja de que su madre siempre está encima, y ella ha llegado a la conclusión de que su hija la está manipulando, guiándose por la ley del mínimo esfuerzo para que le haga todo el trabajo.

El padre de Marta antaño habría sido sinónimo de garantía de éxito para su hija, y ésta hubiera podido introducirse en el ámbito empresarial y ascender de manera favorable. Pero lo único que hace su hija con precisión es cobrar a fin de mes, ya que no suele cumplir el horario, ausentarse sin justificación, echar gasolina a cargo de la empresa en su coche particular y otra serie de cosas.

Isaías reunía todos los requisitos para funcionar bien. Para empezar, poseía altas capacidades -dato que conocíamos tras haberle realizado un estudio a tal efecto-, estaba en una de las mejores facultades matriculado en una carrera que él mismo había elegido, para la que disponía, como el resto de los alumnos, incluso de un ordenador portátil de uso exclusivo. Era el tercer año que cursaba y ni siquiera había terminado primero.

¿Dónde estaban las ventajas?

¿En tener un ambiente de estudio y éxito en casa, en darles todo el tiempo del mundo, en poner a su disposición todo lo mejor, tanto en el aspecto laboral, como en el académico?

Parece que en ninguna de ellas.

Da la sensación de que, hoy en día, que los jóvenes puedan estudiar porque sus padres lo han hecho no garantiza nada; debe haber algo más, quizás algunas cuestiones relacionadas con la motivación interna, con el descubrimiento personal de que el estudio

es algo necesario para el futuro y que, si no nos esforzamos, la vida tampoco se esfuerza con nosotros. Antiguamente estudiar suponía una ventaja porque se veía claramente una asociación entre hacerlo y progresar para alcanzar una vida relativamente cómoda.

En todos estos casos expuestos existe un elemento común y es la necesidad que sienten los padres de facilitar la vida a los hijos. Pero reflexionemos sobre el término necesidad: ¿quién ha de sentir esa necesidad?

Sin duda alguna, los protagonistas del futuro: los hijos.

Pero, ¿qué pasa si se piensa que se puede vivir muy bien y cómodamente sin el esfuerzo que supone estudiar día a día? Muy probablemente que casi nadie vería necesidad de hacerlo, y, no nos engañemos, la necesidad, hasta que no se demuestre lo contrario, sigue siendo uno de los principales y básicos motores humanos.

Más poder adquisitivo

Es fácil ver esta falsa ventaja y, para ello, no hay más que reflexionar sobre lo acontecido en la última década. Por un lado, y en términos generales, se ha producido una mejora sustancial en las rentas medias, lo que se traduce en que los jóvenes de hoy disponen de un poder adquisitivo mucho mayor. Pero, por otro lado, los problemas que se producen en el entorno familiar relacionados con los hijos se dan con una intensidad y una frecuencia cada vez mayor, llegando en demasiados casos a extremos que antes sólo se alcanzaban en contextos familiares desestructurados y que ahora podemos observar en entornos menos previsibles. Los últimos datos recogidos por las fiscalías de menores regionales alertan de la escalada de agresiones de hijos a padres, que afectan a todas las clases sociales.

El aumento del poder adquisitivo se asocia generalmente a poder tener más bienes, más ocio, más elementos para el disfrute, más comodidad, etc. Pero, si analizamos cada uno de estos términos, no encontraremos ninguna relación directa con estar más y mejor formados, más motivados, ser más responsables o tener menos problemas.

Por ejemplo, tener más posibilidades de ocio no siempre va aparejado a tener tiempo y disponibilidad para disfrutarlo, pero aun en el caso de que así fuera, disfrutar más de ello o llevar una vida más cómoda tampoco es precisamente equivalente a estudiar más o a esforzarse más por conseguir algún objetivo.

Lo que hoy sí podemos observar son generaciones de jóvenes en las que aparecen relaciones claras entre tener casi de todo lo que se puede desear a cierta edad y no sentir ninguna necesidad de hacer nada para cambiar, ni siquiera para mantener ese estatus, y así nos podemos encontrar con frecuencia chicos que ni quieren estudiar ni quieren trabajar. Esto, en esos años, era algo insospechado. Por lo tanto, se puede decir con cierta holgura que tener más puede llevar a muchos adolescentes a no valorar el esfuerzo que supone haberlo conseguido, un esfuerzo que, en la mayoría de los casos, ellos no han tenido que hacer, pues probablemente todo les ha venido dado como regalo por el continuo trabajo de sus padres.

Más dedicación exclusiva

En la actualidad, no todos los elementos que se pueden identificar al hablar de dedicación a los hijos van en el mismo sentido. Por ejemplo, por regla general, el tiempo que se dispone para estar con ellos ha disminuido bastante. Muchas veces, el primer y único momento diario de contacto con ellos en casa es durante la cena. Este aspecto no puede ser considerado una ventaja, sino todo lo contrario. Aunque también hay que señalar que los hijos son tenidos en cuenta desde muy pronto para muchas cuestiones para las que hace años ni siquiera contaban; así, son quienes deciden adónde ir de vacaciones, qué se ve en la tele, qué se come en casa e incluso en qué colegio estudiar. El protagonismo que han alcanzado ahora antes no se daba casi hasta la juventud y hoy muchos preadolescentes gozan de él desde mucho tiempo atrás. Que esto pueda parecer una ventaja se asocia a mayor dedicación, mayor atención a sus demandas, algo así como mayor capacidad de atenderlos y tenerlos en cuenta, pero la realidad es que los hijos lo han asumido muchas veces como mayor capacidad para decidir por ellos mismos sobre casi todo, provocando muchos conflictos cuando sus decisiones parecen poco menos que improcedentes, como pretender ponerse a ellos mismos sus propias normas, no aceptando las de los padres, o tratando de que los padres los sirvan, utilizando para ello cierto autoritarismo y unas exigencias, que dan por hecho que es lo normal e incuestionable.

Dedicar a los hijos toda la capacidad de atención puede suponer crearles la expectativa de que siempre va a ser así, y no de otra manera, y por ello pueden no entender que los padres dividan la atención con otros hijos, con amigos, o que, si desean algo, no se les proporcione por encima de todo.

Proporcionarles todas las facilidades

Posiblemente no exista nada más natural que facilitarle a un hijo la vida en todo lo posible. Oír o leer esto queda incluso muy propio y suena muy bien, como todo lo correcto por naturaleza. Pero hay que plantearse que si una persona dispone de fácil acceso a todo lo que supone que es necesario para ella, no podemos esperar que desarrolle una capacidad de esfuerzo, dado que no necesita hacerlo. Y no nos olvidemos de que esforzarse no es cómodo ni grato; por lo tanto, esforzarse es algo que solamente observaremos en la medida en que la persona vea en ello un cierto interés y le sirva para algo. Nos esforzamos en buscar alimentos, pero sólo si cuando tenemos hambre no disponemos de ellos; si un joven tiene hambre y para saciarla sólo tiene que abrir la nevera y sacar algo de comida preparada, es difícil que aprenda a cocinar; por pura lógica no lo intentará hacer la gran mayoría de las ocasiones.

Nos esforzamos en cuidar las cosas de casa pero sólo en la medida en que tengamos que arreglarlas cuando se estropeen o en limpiarlas cuando se ensucian. Si los hijos ven que pueden disponer de todo lo que hoy se tiene en las casa, y no corresponder de ninguna manera responsable por ello, lo harán cómodamente y les costará entender que ellos tengan que esforzarse porque sí.

Facilitarles las salidas, la paga, los pasatiempos televisivos, el acceso a internet, los mejores colegios, hasta la empresa familiar, es lo propio, pero ¿a cambio de qué? ¿a cambio de nada? Lo verdaderamente significativo en este asunto es que no se les pida como contrapartida un esfuerzo mínimo como condición indispensable para otorgarles esos derechos y que, simplemente, se les proporcione ese honor sólo por haberles tocado vivir en una época repleta de facilidades que, en muchos casos, los padres no pudieron disfrutar.

Más conocimientos sobre educación

Nadie duda de que hoy se invierte en educación más que nunca, pero siempre se considera que no es suficiente, y parece una queja razonable si tenemos en cuenta que las posibilidades de mejorarla deberían aumentar de forma directamente proporcional a lo ya conseguido, es decir, a mayor nivel se puede planificar y pensar en su optimización más y mejor. También resulta fácil de constatar que los padres disponen de mayor acceso a temas relacionados con la educación de sus hijos, a gran número de recursos para manejarlos, no sólo de material impreso -como éste y otros libros enfocados a ello-, sino también a través de asociaciones de madres y padres que, por medio de cursos especializados, les enseñan estrategias para dialogar con sus hijos, establecer normas, etc. Pero a mi consulta siguen acudiendo padres que consideran que la teoría está muy

bien y que ya se la saben estupendamente, pero necesitan claves para saber que hacer en el día a día.

Una vez más, pensamos que ciertos avances equivalen a verdaderas ventajas hasta que comprobamos que no van unidas, y en el caso de que aparezcan juntas, probablemente se estén dando otras variables mucho más básicas y directamente ligadas a la verdadera educación.

LOS HIJOS TIENEN MENOS RESPONSABILIDADES

Al reflexionar sobre todo lo que rodea en la actualidad a los adolescentes, se observa cómo han cambiado las diferentes estructuras en las que se desenvuelven habitualmente y entre las cuales atraviesan una de las etapas de la vida que más incertidumbre produce, tanto a ellos mismos, como a las personas que los rodean, en especial a los progenitores. En otros periodos de la vida es en cierta medida previsible la dirección que puede tomar la persona. A ello ayuda la estabilidad del contexto social, que se produce gracias al asentamiento de la familia, del trabajo, del grupo de amigos, y la estabilidad de las características físicas y psicológicas que han sufrido los mayores y significativos cambios durante la etapa anterior.

Hoy en día, los padres y otras personas que están próximos a los hijos a estas edades se quejan con frecuencia de la falta de responsabilidad de los chicos, de sus comportamientos y de muchos otros aspectos. Nos encontramos habitualmente con la creciente desesperación de muchos padres que ven que sus hijos, aunque hayan alcanzado la edad adulta, no disponen de la autonomía necesaria para desenvolverse ni dentro ni fuera de casa. Queda ya muy lejano el tiempo en que el joven aspiraba a trabajar para irse de casa cuanto antes. Actualmente, salvo excepciones no muy numerosas, ocurre lo contrario, es decir, los chicos no quieren ni oír hablar de marcharse a vivir fuera del cobijo de los padres, en donde pueden disponer de la comodidad de una casa mantenida y dirigida por ellos, que se convierte en ocasiones en una especie de comfortable hotel.

Son frecuentes los casos en que los hijos comienzan a una edad temprana a decir que, cuando cumplan los dieciocho años se van a ir de casa. Pero yo siempre recomiendo a los padres que no se preocupen, pues es una falsa alarma y nunca lo hacen; es más, cuando se acerca el momento procuran no sacar el tema, por si acaso. Precisamente estos casos son los peores, y en no pocas ocasiones son los que más tardan en marcharse.

Hay que tener en cuenta, ciertamente, que la estabilidad social que ampara la independencia de los jóvenes se consigue a edades más tardías que antes, por cuestiones claras de estudio, trabajo, vivienda..., aunque detrás de esa problemática se esconde esa responsabilidad no asumida todavía.

El caso de Andrés

El caso de Andrés ilustra con claridad esta problemática. Tenía veinte años cumplidos cuando yo lo conocí, y, en principio, el objetivo a conseguir con él era orientarlo en el estudio, pues estaba hecho un mar de dudas, a pesar de haber realizado ya el segundo curso de una licenciatura. Sus padres eran universitarios y desarrollaban sus carreras con un alto grado de satisfacción, e incluso uno de ellos con bastante éxito profesional. A pesar de no haber existido presiones por parte de los padres para que su hijo cursara una determinada carrera -había sido aparentemente una elección del chico-, la situación actual estaba marcada por semejante insatisfacción que le provocaba un bloqueo, impidiéndole avanzar.

La circunstancia que vivía Andrés en casa era la siguiente: no tenía más obligación que no fuesen sus estudios, y aquí, incluso, tenía plena libertad para gestionar su propio tiempo. Como siempre había sido un buen estudiante, había, como suele decirse, cumplido con sus obligaciones. Pero conste que era la única, por lo que resultaba curioso observar a un niño grande, a alguien que por su estatura y edad parecía un adulto y que, sin embargo, era un joven jugando a hacer estudios superiores. Siempre había estado, por ejemplo, al margen de las obligaciones y tareas caseras y cotidianas, de las que se encargaba principalmente una persona externa a la casa. Al hacer un análisis más exhaustivo de sus responsabilidades, descubrí que desde muy pequeño le habían llevado al colegio en coche, le habían despertado por la mañana, le habían puesto la mesa para comer, le habían acompañado a las actividades extraescolares, le habían apagado la televisión, le habían obligado a ducharse, le habían dicho que se acostara, le habían hecho la matrícula de la facultad, le habían pagado la universidad privada, etcétera.

Era evidente que no había aprendido a gestionarse él mismo con responsabilidad, con la clara y básica responsabilidad que suponía que, si no se levantaba, llegaba tarde o si no ponía la mesa, no comía o si no era capaz de apagar la televisión a la hora fijada, no la podía ver la próxima vez.

No conocía que ser responsables significa ser consecuentes con nuestras acciones. Una frase simple, pero cargada de sentido, y que le otorga al ser humano el certificado de «preparado para la vida».

En una conferencia para padres, una madre me preguntó si era imposible a partir de cierta edad -doce o trece años- conseguir, como creía ella, que los hijos realicen tareas de casa, porque había leído que, si ese aprendizaje no se realizaba desde pequeño, luego ya era inútil. Me di cuenta entonces hasta qué punto se puede caer en la trampa de que los chicos pueden vivir en casa con un carné que les inhabilita para hacer los trabajos pesados. Todos sabemos que la vida nos enseña cuando nos enfrentamos a ella por nosotros mismos, sea cuando sea.

En el caso de Andrés, primero convencí a los padres de que a pesar de los veinte años de su hijo, lo propio, por el bien de todos, es que, si vivía en casa, independientemente de que estudiara o trabajara, esto realmente era lo menos importante, tenía que corresponsabilizarse de ciertas tareas de casa. Ellos, que no paraban en todo el día, también lo hacían. El chico opuso cierta resistencia al principio, pero percibió firmeza en la decisión de sus padres y entendió que era totalmente justo lo que le pedían. Comenzaron por poco, concretamente por un mínimo de orden, pactado eso sí, en su habitación y la colaboración habitual en los espacios comunes como recoger las bandejas cuando las usaba, poner y quitar la mesa, sacar la basura..., cuestiones muy básicas pero no por ello menos importantes. En primer lugar, los padres tuvieron que inhibirse y no hacerle nada que él no hiciera, es decir, si Andrés no recogía su bandeja ellos tampoco se encargarían de retirarla. Su madre me comentó con verdadera preocupación: «Sé lo que va a pasar, y no me hace ninguna gracia tener varios días determinadas cosas por medio». Yo le contesté: «Es muy probable que ocurra esto o algo parecido y es natural que no te guste, pero...». Entendieron que, de otra manera, no conseguirían que él los viese muy seguros y mucho menos que tuviera que hacerlo por necesidad. No resultó fácil, porque a estas edades los hijos se consideran exentos de todo lo que no hacen y no se imaginan que a estas alturas algo pueda cambiar. Pero los padres de Andrés sí habían cambiado y comprendieron que volver al pasado les impediría progresar.

Una cuestión clave en la evolución del caso fue el tema de los estudios. Los padres hablaron con él y le transmitieron, con bastante serenidad, que la decisión de seguir estudiando era suya, obviamente, pero que tenía que establecer un método de estudio diario y organizado con vistas a obtener unos resultados adecuados. De lo contrario, y si los resultados de los exámenes de evaluación no eran de aprobado en un setenta por ciento, no seguirían pagando el dineral que suponía cada mes la universidad privada. Además, tendría que ponerse a trabajar de manera inmediata, pues no estaban dispuestos a mantener una situación sabática, en ningún caso. A pesar de que para ellos era primordial que siguiese estudiando, trataron de que no se les notase, exponiendo el asunto con tranquilidad y transmitiéndole la idea de que ya era mayor para tomar las decisiones que considerara adecuadas de manera responsable.

Él tomaría la decisión y sus padres pondrían en marcha las consecuencias, al igual que la realidad fuera de casa, donde el entorno actúa en consonancia con las decisiones que vamos tomando.

Por otro lado, los padres eran perfectamente conscientes de las cosas que actualmente le estaban haciendo perder el tiempo y desviando la atención de los estudios. No era un chico que saliera demasiado, no consumía sustancias que le influyeran negativamente, no iba con compañías consideradas malas... Sin embargo, perdía muchas horas con el ordenador y la consola de videojuegos. Como con tantas otras cosas, siguieron los consejos de actuar, aunque tuviese veinte años, y le restringieron el acceso a esas herramientas de doble filo, con la claridad necesaria para que él entendiera que, si no actuaba con responsabilidad, no podría disponer de ellas como hasta ahora. Tiempo después, Andrés me confesó que llegó a pensar que sus padres se habían vuelto locos al tratarle como un niño pequeño. Pero no cabe ninguna duda de que, a pesar de sus muchas protestas, su grado de madurez y de responsabilidad aumentó considerablemente.

Se puede empezar a hacer responsables de sus actos a los hijos desde pequeños y ayudarlos a que, a través de su progresiva autonomía, vayan descubriendo el mundo y aprendiendo directamente de esa experiencia.

El exceso de control y la sobreprotección de los hijos, fuera de conseguir una protección real, los vuelve más vulnerables y les incapacita para enfrentarse al devenir de la vida. Únicamente pospone ese momento que, sin duda alguna, tendrá que llegar, y cuando suceda, los sorprenderá sin los recursos necesarios.

Cuando un niño asume una responsabilidad se siente muy bien, se considera mayor y sus comportamientos se van ajustando a lo que se espera de él. Pero no podemos pretender que un adolescente que no ha experimentado esto se sienta de la misma manera; por el contrario, lo rechazará y, lo que es peor, no lo asumirá con la misma facilidad.

Aun así, tenga la edad que tenga, la consigna será plantearse la manera de ayudarle a asumir responsabilidades cada vez mayores. Es bueno empezar cuanto antes, pero sin restricciones y con el convencimiento de que nunca es tarde para mejorar.

Capítulo II

PENSAMIENTOS Y EMOCIONES COMUNES A MUCHOS PADRES

CÓMO SE SUELEN SENTIR LOS PADRES

Somos perfectamente conscientes de que la forma de ayudar a las familias no resulta tan simple como explicarles lo que tienen que hacer y qué cosas no funcionan, algo que nosotros hemos aprendido a través de la Psicología del Aprendizaje o a partir de la experimentación en Modificación de Conducta, disciplinas que se dedican a estudiar profundamente lo que sirve y lo que no para modificar, provocar o eliminar comportamientos. Esto es importante, sin lugar a dudas, pero todavía lo es más el hijo y su particular forma de ser y también los padres con su propio carácter. Cada persona es única, y como dice María Jesús Álava Reyes en su libro *El NO* también ayuda a crecer, para ayudar a un niño se necesita un traje a medida. Y es imprescindible conocer las claves que mueven a ese chico o a esa chica a actuar de una determinada manera. En lo que respecta a este punto que tratamos aquí, lo que importa es saber cómo se sienten los padres ante estas situaciones a las que nos referimos en este libro y que tienen que ver con conductas inapropiadas de sus hijos o comportamientos que, cuanto menos, chocan y desequilibran a la familia.

La experiencia adquirida a partir del trabajo con los padres nos ha llevado a observar que sus sentimientos influyen notablemente no sólo a la hora de actuar de una forma u otra, sino también a la hora de intentarlo o no. Los ejemplos oscilan desde padres atemorizados que llegan incluso a paralizarse, hasta otros que, frustrados y decepcionados, se van al extremo, llegando en ocasiones a elegir actuaciones totalmente desproporcionadas.

En conclusión, la forma de sentirse de los padres cuando surgen problemas es vital, tanto para la resolución de los mismos, como para la propia vivencia de la familia.

El sentimiento de culpa por no haber actuado antes o por cualquier cuestión que en ese instante parezca que se ha hecho mal; la vergüenza por lo que puedan pensar otras personas de la familia o del entorno inmediato; el miedo a lo que en un futuro pueda sobrevenir para el hijo o para todos; la decepción que supone haber pretendido inculcar unos valores a los hijos que ahora no se ven por ningún lado; la

sensación de que no hay nada que hacer y que el problema en cuestión no tiene solución; la rabia porque nos esté pasando a nosotros; cierta impotencia ante las dificultades que se presentan; la sensación de no ser unos buenos padres...

Es indudable que estas emociones humanas son totalmente justificables y, en un principio, podríamos decir que inevitables, porque el hecho de ser padres conlleva disponer de un patrón afectivo, de protección, emotivo, que vela por los hijos, por lo que cualquier acontecimiento negativo en el que se vean involucrados éstos generará emociones que tengan que ver con él. Esto, en parte, justifica que las madres experimenten con más facilidad emociones intensas ante problemas de los hijos -lo que se corresponde con el hecho de que sean habitualmente las primeras en activar las alarmas-, aunque también como desventaja suelen mostrar más dificultad para actuar con las emociones bajo control, lo que la gran mayoría de las veces es necesario, sobre todo cuando se trata de conductas altamente preocupantes.

Ahora bien, que aparezcan determinadas emociones no significa que sean adecuadas siempre o que nos ayuden para solucionar los problemas o a seguir adelante de manera positiva. En especial cuando son intensas, nos pueden llevar a estrategias ciertamente desproporcionadas.

Así, cuando los hijos presentan algún trastorno en la adolescencia -como, por ejemplo, cuando se bloquean en las relaciones sociales y se encierran en casa-, muchas veces existe la tendencia a pensar que, si se hubiera hecho tal o cual cosa cuando eran pequeños, no estaríamos ante esta situación; y que necesariamente esto significa que no somos unos buenos padres. O como, por ejemplo, cuando tienen muchas dificultades con el estudio y se desmotivan y quieren dejar de estudiar, existe también la inercia a pensar que se ha hecho fatal y a sentirse culpables por ello.

Ante esto, ocurre lo de siempre, que los padres verdaderamente sensibles se sienten mal y, aunque sean los que más se preocupen, hemos de concienciarlos para que dejen de hacerlo con vistas a ser efectivos y poder ocuparse eficazmente de sus hijos.

Otros ejemplos típicos que afectan a los padres son los siguientes:

0 Cuando se da un problema en el joven, el hecho de pensar lo que puedan opinar los demás cuestionando nuestra labor como padres genera una vergüenza que nos paraliza, llevando a la ocultación y muchas veces a la cronificación de la problemática.

D Cuando el miedo a que fracase nos atenaza tanto que lo sobreprotegemos hasta

impedir que desarrolle sus propias estrategias para seguir adelante.

0 Cuando los diferentes valores que van mostrando los hijos difieren de los que les hemos intentado inculcar, propiciando una falta de entendimiento, conflictos y, en no pocas ocasiones, grandes lagunas de comunicación y distanciamiento.

í Cuando, ante un mal paso, se apoderan de nosotros sentimientos de desesperanza y pensamientos derrotistas y catastrofistas, que nos dificultan para atisbar salidas, favoreciendo de este modo que se cumplan nuestras más negras profecías.

LA FRUSTRACIÓN: «NOSOTROS NO LO HEMOS EDUCADO PARA QUE AHORA...»

La frase que encabeza este apartado expresa a la perfección lo que muchos padres sienten en algún momento cuando se presentan determinadas problemáticas ya en la juventud de sus hijos o un poco antes, durante la adolescencia. Es un momento difícil donde se puede llegar a cuestionar todo lo que durante años se ha llevado a cabo con el mayor de los cariños, mucho esfuerzo y el convencimiento de que era lo mejor para la educación de sus hijos. Cariño, porque es algo intrínseco a la relación padres e hijos; esfuerzo, porque nadie duda de que resulta difícil y de que se está haciendo lo mejor, puesto que sería absurdo que alguien proceda pensando que no actúa de la mejor manera posible. Sin embargo, ¿quién ha dicho que lo que ocurre con los hijos es directamente proporcional a lo que se pretende? El que piense semejante cosa o no ha tenido hijos o está engañado. Incluso en casos que podrían ser considerados así, no sabemos cómo se sentían los hijos en su fuero interno. Hay adultos que me han confesado que sus progenitores no se han preocupado tanto por conocer sus verdaderos sentimientos cuando eran jóvenes como actualmente, y ellos se han encargado de mantenerlos en el más estricto secreto.

Por otro lado, que los profesionales insistamos una y otra vez en cómo se deben hacer las cosas o cuáles son los errores básicos en la educación no puede llevar a pensar que una cuestión compleja como ésta es la suma de ciertos factores simples.

Si hablamos de cierta previsibilidad en el comportamiento de los hijos, sólo podemos hacerlo hasta cierta edad, pues en la adolescencia las sorpresas están, hasta cierto punto, garantizadas.

El caso de Nerea

Nerea tenía dieciséis años cuando la conocí a ella y a su madre. La principal demanda

que nos hacía ésta tenía que ver con que, en los últimos tiempos, advertía que se había torcido la trayectoria de su hija o, como ella nos decía: «No puedo aprobar ni entender de ninguna manera ninguno de los comportamientos que viene presentando cada dos por tres».

Como siempre, cuando yo vi a Nerea por primera vez, ya conocía gran parte de su historia gracias al trabajo que su madre había realizado conmigo durante unas sesiones previas. Pero lo que aún no sabía era cómo pensaba ella, cómo se sentía y, en definitiva, cuáles eran las claves internas que, en su caso, la llevaban a actuar como lo venía haciendo desde hacía algún tiempo.

En el trabajo previo que realicé con su madre tuve que empezar por desmontar esa idea que tanto le hacía sufrir, reflejada en la frase: «Nosotros no la hemos educado para lo que estamos recibiendo». Pero al mismo tiempo teníamos que darle la seguridad de que aún podían hacer algo de manera inmediata, para desbloquearse y poder ver la luz. Para ello emprendimos un plan de acción, que se pone en marcha en el primer instante, en el que le pedimos que nos registrara el comportamiento de su hija en casa y las respuestas de los demás.

Su marido era una persona que trabajaba todo el día, que desaparecía de casa a las seis de la mañana y que volvía relativamente temprano, pero tan cansado que, para poder mantener un ritmo de trabajo extremo y con una responsabilidad tan alta, se debía marchar a dormir también muy pronto. Ella era la encargada de todo lo cotidiano, tanto lo relativo a las cuestiones domésticas, como a las educativas de las dos hijas, pues Nerea tenía una hermana dos años mayor que ella.

Lo que su madre no podía entender era que ellos, una familia religiosa, seria, dedicada al estudio, al trabajo y a la implicación plena en la familia, estuviesen recibiendo de sus hijas -especialmente de Nerea- desplantes, chulerías, notas de sus profesores, protestas de padres de compañeras de colegio, malas notas y, para colmo, en las últimas vacaciones en el pueblo al que solían ir, se habían enterado de que la habían visto fumando porros. Y todo pareció suceder de repente, porque hasta este año Nerea se había comportado como una niña normal, con sus cosas, pero en ningún caso significativas, que cuestionaran lo que ellos habían tratado de poner en su educación durante años y años. Por eso estaban alarmados y al mismo tiempo frustrados, ya que no encontraban ninguna explicación a la actitud de su hija.

Cuando los padres pasan por este tipo de experiencias imprevistas, les resulta tan chocante lo que sucede en tan poco tiempo que se posicionan de forma drástica, castigando mucho a los hijos al principio, para luego ir cediendo, metiéndose en un

círculo de incertidumbre en el que no ven claro cómo actuar ni qué dirección tomar.

En el caso de Nerea, agradecí y nos ayudó a ir más rápidos en la orientación el hecho de que los padres, cuando surgieron los problemas, cortaron todas las salidas y ejercieron un control exhaustivo sobre su hija, de tal manera que, cuando yo empecé a verla, no tenía ningún resquicio por donde escaparse, por lo que su necesidad por salir de la situación era patente. Esto me permitió, desde el principio, que Nerea viera con mucha mayor claridad lo necesario que era actuar inteligentemente para salir de aquella situación, que ella me definía como insoportable. Que utilicen estas expresiones es un buen indicativo de que la presión de los padres funciona, al menos en este aspecto.

En esencia, el trabajo que hizo Nerea poco a poco consistió -una vez analizadas cada una de las situaciones donde su comportamiento dejaba mucho que desear- en ver alternativas y establecer un plan de acción que sabíamos de antemano que funcionaría -porque yo trabajaba paralelamente con su madre- y que a través de él obtendría unas mejoras en su situación en casa directamente proporcionales a su progresivo y demostrado esfuerzo.

Como Nerea era muy habladora y le gustaba ser el centro de atención, no fue difícil que me contara todos los detalles de las cuestiones más importantes que habían ocurrido, algunas de las cuales ya conocía por su madre. Además, como vivía con gran sentimiento de injusticia todo lo que sus padres le hacían, dejaba traslucir claramente cómo se había sentido durante todo este tiempo.

Uno de los primeros pasos que emprendimos fue comprobar qué había conseguido con cada una de las acciones que había llevado a cabo. Así, ver qué pasaba cuando en clase mantenía esa actitud de reto que observaban algunos profesores sólo le reportaba castigos y por partida doble, en el colegio y en casa; o el acoso que, como líder del grupo, había ejercido sobre una compañera de clase y que había desatado toda una serie de reacciones entre los padres de varias de ellas, los suyos y el propio colegio, con lo cual se habían restringido aún más sus libertades. Cuando ella me decía, por ejemplo: «Es que no me dejan hacer lo que mis amigas sí hacen, como salir el día de la fiesta del colegio». Yo le respondía: «Ni te van a dejar si sigues por esa línea; es más, así sólo conseguirás que a medida que cumplas años sean más restrictivos, pues su descon fianza ha aumentado en los últimos tiempos, precisamente por tu actitud y comportamientos».

Su primeras acciones positivas ya en su ambiente fueron mínimas, como resistiéndose en cierta forma a cambiar, pero era tan evidente el efecto positivo que tenían al menos en casa, que eso le animaba muchísimo. En el colegio, aunque ya nos

habíamos puesto en contacto con ellos para coordinarnos, las cosas suelen marchar algo más despacio, pues existen varios profesores y más compañeros, y ello proporciona un entorno menos controlado. Pero, poco a poco y con la colaboración estrecha de su tutora, fue posible conseguir también unos resultados que la motivaran además en este aspecto.

He de decir que para poder trabajar con los padres en la línea de lo que pretendíamos, fue necesario incidir mucho en el sentimiento de culpabilidad que arrastraban como consecuencia de haberse repetido hasta la saciedad que ellos no la habían educado para lo que estaban viviendo.

Es fácil entender que después de torturarse con ese pensamiento surge inevitablemente otro del tipo de: «Algo hemos debido de hacer mal», y ya está establecido el círculo que impide dirigir la atención verdaderamente y deforma eficaz a la problemática existente en el momento presente.

Desde el principio nos centramos en que su madre dejara de dar vueltas a ese tipo de pensamientos y, una vez analizada la situación y operativizadas las conductas que había que cambiar en Nerea, nos pusimos manos a la obra. Era necesario pasar enseguida al plano de la acción y salir del bloqueo que sentimientos de este tipo producen casi inevitablemente en los padres. Por supuesto, en la medida en que Nerea cometiera acciones reprobables, que ya conocíamos muy bien, como escaparse o pelearse en el colegio, la consecuencia era inmediata, y aquí las restricciones para salir eran muy eficaces, pues, aunque no se dejaría ningún privilegio disponible, era lo que más la motivaba. A la par, a partir de ese momento, como ya empezaban a aparecer conductas mucho más adecuadas, más acertadas, trabajamos para que su madre fuera también sensible a ellas y las reforzara convenientemente, de forma que Nerea pudiera ver que sus esfuerzos merecían la pena, casi de manera inmediata.

Digo casi, porque en esta fase hay que ser cautelosos, no lanzarse y permitirle que recupere de inmediato todo lo sancionado. La consigna es seguir un plan progresivo, donde el objetivo sea que todo esfuerzo se vea recompensado, pero se mantenga durante un tiempo asegurado el esfuerzo como garantía de normalidad. No iba a adquirir nada para siempre, sino para reforzar los esfuerzos realizados.

En esta fase fueron apareciendo cosas que a Nerea le gustaban mucho, como la proximidad de las fiestas de su barrio o ir al pueblo en Semana Santa, y se utilizaron como elementos de motivación a medio y largo plazo; es decir, si la trayectoria era la que estaba ya siguiendo, y con condiciones muy precisas de mantenimiento de sus buenas actitudes, podría ir consiguiéndolo. Unas veces sí y otras no tuvo éxito, pero

sabía cómo conseguirlo y la mayoría de las veces el resultado fue positivo.

Ésta fue la única manera de que apareciesen conductas en Nerea que a su madre le devolvieran sensaciones positivas asociadas a estar haciéndolo bien, a no tener perdida ya la esperanza, a salir del bloqueo que suponía tenerla en casa sin salir ni hacer nada gratificante, por no saber qué hacer y sintiéndose frustrada y fracasada.

Es el momento de seguir su camino

Llega un día en que los hijos toman sus propias decisiones, cometen sus propios errores y aprenden de la vida en vivo y en directo, y aunque cada vez se emancipan mucho más tarde y dan el salto a la independencia a edades más tardías, curiosamente, cada vez empiezan antes a querer hacer lo que ellos creen oportuno. De esta forma, se pueden dar situaciones rocambolescas, con preadolescentes que creen que pueden autogobernarse por ellos mismos y sin ayuda de nadie. En ocasiones hasta rechazan la ayuda que se les pueda prestar, como si estuvieran sobrados y ellos supieran ya lo que les conviene.

Se van generando nuevos valores, nuevos objetivos, que muchas veces nada tienen que ver con los que los padres hayan podido tener en su juventud y que, posiblemente, les cueste entender. Pero ¿qué parte entenderían los abuelos o los padres de los que actualmente son padres? ¿Todo?, ¿una parte?, ¿nada? Lo cierto es que, como mucho, una parte y haciendo un gran esfuerzo, ya que las experiencias de cada generación llevan implícitos unos valores de referencia que facilitan el aprendizaje de ciertos hechos y no de otros.

En los casos en los que un adolescente se empeña en dirigirse totalmente al margen de las normas familiares y zambullirse por completo en las conductas de riesgo, obligará a los padres a marcarle firmemente los límites necesarios que le ayuden a centrarse para ir permitiéndole progresivamente responsabilizarse de sus propios comportamientos, si no lo ha hecho antes.

Frustración

Cuando un hijo estudia una carrera universitaria, los padres pueden sentir ante cada suspenso suyo frustración, desesperanza, incertidumbre..., pero, realmente, ¿quién no ha suspendido asignaturas en la carrera? ¿Y esto significa que no se pueda acabar? No. Significa que hay un largo camino por recorrer y que no es fácil.

Algo parecido ocurriría si un maestro cada vez que un alumno no aprende lo que enseña, no hace los ejercicios o no aprueba un examen se sintiera frustrado y fracasado.

Los padres han de asumir que hay unos años donde las cosas no parecen marchar por donde ellos habían previsto o imaginado que deberían ir. Pero la realidad siempre es bien distinta y, si esto ya lógicamente genera zozobra, es mejor no añadir la insatisfacción de creer que ellos no han educado a sus hijos para que ahora ocurra talo cual cosa.

Es muy beneficioso aprender a manejar la frustración que producen estas situaciones para poder seguir adelante con un mínimo de tranquilidad que se va a necesitar para estar a la altura de las diversas circunstancias que han de atravesar los hijos, la mayoría de las cuales no serán todo lo buenas que se hubiese querido. La madre de Nerea es un buen ejemplo. Tuvo que aprender, en primer lugar, a controlar esa frustración antes de seguir dando pasos para mejorar.

Lo mismo sucede en el caso de los padres de chavales que tienen TDAH, trastorno de déficit de atención e hiperactividad, con o sin problemas de atención, para los cuales disponemos actualmente de todo un protocolo de actuación en el que se cuidan ciertos aspectos considerados vitales en la intervención. Es necesario enseñarles a racionalizar sus pensamientos para que esos miedos no les abrumen y también a aprender a manejar la frustración que se deriva de estas problemáticas y así poder perseverar a lo largo de los años, durante los cuales sus hijos necesitarán ayudas extra, tanto psicológicas, como psicoeducativas y, en muchos casos, farmacológicas. Es igualmente deseable que los padres de adolescentes puedan, en general, aprender a dominar estas emociones negativas que les impidan adquirir la entereza que, en el fondo, necesitan los chicos a estas edades.

LA IMPOTENCIA: «¡LO HEMOS PROBADO TODO!»

Cuando los hijos están en la adolescencia, es muy frecuente encontrar a padres que te dicen con una manifiesta impotencia que lo han probado todo, que ya están en un punto en el que se mezcla la desesperación con la desazón, y en donde van a la par la sensación de haber tocado techo y haber alcanzado lo peor de la problemática y la de pensar que han hecho todo lo que estaba en sus manos. Es una fase más por la que irremediabilmente se suele pasar en muchos casos. Resulta paradójico, no obstante, escuchar a los padres decirlo en la primera consulta, en la segunda y, en no pocas ocasiones, durante algunas siguientes cuando les estoy orientando sobre qué hacer y

cómo. Y es que las sensaciones nos pueden llevar a pensar que siempre son reales y a atribuirles un significado que no siempre tienen. La propia paradoja del asunto -que consiste en que estén solicitando ayuda, lo cual no harían si verdaderamente pensarán que no se puede hacer nada, o que puedan seguir insistiendo en que ya lo han intentado todo- indica que no sólo son sensaciones, sino que es toda una idea consolidada que llevan arrastrando durante bastante tiempo y que se ha convertido en una fuerza que va en sentido contrario al que necesitan y, por tanto, en un lastre para los padres que conviven con hijos que presentan problemáticas que se vienen dando tiempo atrás.

Además, la variada experiencia clínica con personas de diferentes edades dentro del entorno de la familia me ha demostrado que los padres, en honor a la verdad particularmente las madres, son quienes mantienen la esperanza por encima de todo, incluso aunque verbalicen estas sensaciones.

Las madres de niños con TDAH. Trastorno de déficit de atención e hiperactividad

Ésta es una problemática que ilustra perfectamente lo que ocurre con el paso del tiempo cuando existe en casa un trastorno que surge muy temprano, aunque en ocasiones tarde en diagnosticarse, y se mantiene de alguna manera activo durante un periodo largo, especialmente durante las etapas de aprendizaje. Los niños hiperactivos, tanto si presentan déficit de atención como si no, muestran sus respuestas más problemáticas ante situaciones donde han de mantener una dedicación y atención eficaz, como en clase o en casa frente a tareas escolares o familiares que requieren que mantengan la calma y el orden, además del interés. Por su déficit suelen convertir este tipo de tareas en un infierno para padres y profesores, que ven que acaban repitiendo a estos chicos las mismas cosas cientos de veces o que avanzan durante un tiempo y retroceden posteriormente. Son problemas que desgastan no sólo a los chavales, sino en especial a los padres, quienes son los que han de soportar esas idas y venidas, esas etapas iniciales donde aún no se conoce muy bien el diagnóstico de su hijo o esas fases donde la intervención no produce unos resultados lineales.

Cuando los padres nos consultan por este tipo de dificultades, sí dicen «lo hemos probado todo». Especialmente las madres nos llegan desgastadas, exhaustas y, las más de las veces, sin saber que el tratamiento para estos chicos conlleva necesariamente el tratamiento para ellas, y que, si en la ayuda en la problemática de estos chicos nos limitamos a éstos, estaremos abocados a un más que probable deterioro en las relaciones familiares, en las relaciones de pareja y, por supuesto, en el avance del chico.

Cuando se nos presentan adolescentes que no han sido diagnosticados o que lo han sido recientemente, el problema es principalmente que esa falta de información no ha

permitido que los padres pudieran prepararse para ello y aprender sobre el déficit y cómo tratarlo y soportarlo. Es entonces cuando intentamos que entiendan que, a pesar de que piensen que lo han probado todo, existen unas características particulares de sus hijos y este trastorno que implican que se actúe de una determinada manera para poder obtener el éxito esperado.

De esta forma, pasan de la desesperación que provoca el no saber qué ocurre con su hijo y por qué se producen comportamientos que se salen de la normalidad a la incertidumbre que experimentan por una cierta indefinición a la hora de ponerle nombre y grado a lo que le pasa, con aproximaciones que no siempre concuerdan y para las cuales es necesario acudir a diferentes profesionales, como el neurólogo y el psicólogo, para obtener un diagnóstico preciso, actualmente menos ambiguo que antes. Los padres atraviesan también periodos de desánimo durante el proceso, en donde observan avances, pero con altibajos. Muchas madres han expresado sus sentimientos con la frase: «Tenemos la sensación de volver a empezar, como si todo lo avanzado anteriormente no se viera...».

Por tanto, aquí es habitual que las madres se puedan sentir descorazonadas, muy cansadas y con cierta desesperanza. Y a pesar de todo, resulta admirable su tenacidad ante las grandes dificultades.

Porque si algo es esencial para los niños con TDAH es paciencia y perseverancia en los adultos que lo rodean; para que los entiendan bien, para que los sigan queriendo de la misma manera, porque sabemos que se pueden producir estos sentimientos y, por supuesto, son perfectamente comprensibles. El curso de las emociones, por muy naturales que sean, no siempre se adaptan al curso de la razón.

También en el entorno de los amigos y del colegio, cuando no se conoce bien el trastorno, se puede acabar pensando que el niño es vago o mala persona intencionadamente. Son esenciales la paciencia, la perseverancia, hacer un esfuerzo por entenderlo bien, demostrarle que lo queremos a pesar de ciertos comportamientos, mostrarnos a la vez firmes en las normas esenciales y en el mantenimiento de los límites con claridad y, por supuesto, no aferrarse a la idea de que lo hemos probado todo.

El éxito de un niño con TDAH depende, en gran medida, de la eficacia del entorno, padres y educadores fundamentalmente. Y una ayuda donde no se los incluya de manera activa estará coja para siempre.

Las razones de la cronicidad de determinadas problemáticas

En primer lugar, algo que acentúa los problemas es que los niños no piensan como los adultos. Sin embargo, muchas veces nos empeñamos en pensar lo contrario, y así vemos a padres que insisten machaconamente en querer conseguir cambios en las actitudes, olvidándose en bastantes ocasiones de cómo pensaban y actuaban ellos de pequeños.

En segundo lugar, las etapas evolutivas también juegan un importante papel, dado que van provocando algo así como estados cambiantes, donde, como mínimo, influyen dos componentes: las características evolutivas propias del momento que esté viviendo el niño y que en ningún caso son estáticas, sino que van cambiando y evolucionando mucho más que en otras edades posteriores; y las reacciones de los niños ante esos cambios, que también varían, de tal forma que no son las mismas en todos los chicos y que están también en la base de las diferencias individuales que van marcando distintas formas de ser, que precisamente durante el periodo adolescente suponen lo que en un futuro será la configuración prácticamente definitiva en muchos aspectos humanos.

En tercer lugar, la mayor perseverancia de los niños.

Los chicos perseveran más que los padres, y precisamente las claves del éxito en cuestiones que tienen que ver con ellos se basan en la sistematicidad del entorno. Esto lo saben bien los educadores cuando desarrollan planes de estudio y ponen en marcha programas para la mejora del aprendizaje, teniendo en cuenta el largo plazo y el establecimiento de rutinas y hábitos, que sólo con el tiempo ayudan a crear y mantener los logros que se van alcanzando.

Los chicos aprenden probando al entorno y, en muchas ocasiones, las pruebas se pueden equiparar a lo que ocurre cuando para probar una vasija de barro la metemos al horno a novecientos grados centígrados tratando de ver si resiste una temperatura suficientemente alta como para saber con seguridad que nos vale. Los chicos prueban a sus padres, pero también lo hacen con profesores e incluso con amigos.

En cuarto lugar, la diferencia de cada niño. Los padres posiblemente han probado casi de todo, pero cada niño es distinto, y eso lo pueden comprobar en los casos en los que tienen más hijos y éstos responden de manera diferente a pautas que, en principio, son bastante similares.

Finalmente, el desgaste acumulado de los padres y el progresivo fortalecimiento de los hijos que culmina con sensaciones, pensamientos de este tipo y sentimientos de impotencia.

Cuando coincidí con Luis Rojas Marcos en unas jornadas dirigidas a familias con

hijos que presentan TDAH, el conocido psiquiatra relató cómo él, hasta avanzada la adolescencia, apuntaba maneras hacia un futuro propio bastante negro y, a la postre, muy diferente al que hasta ahora se había dado, como decía él, llegando incluso a poder ser un futuro delincuente. Y esto lo decía porque fue un niño con TDAH, si bien es cierto que nunca se le diagnosticó, probablemente porque los primeros diagnósticos no se llevaron a cabo hasta muchos años después, en torno a la década de los sesenta. Precisamente él hacía hincapié en que durante años la sensación que había imperado en su entorno era que no tenía remedio, y así lo demostraban los frecuentes cambios de colegio, por ejemplo. Hasta que una determinada persona se empeñó en creer que él podía conseguirlo y no cejó en procurarle oportunidades para ello. Él atribuyó a personas como aquella la capacidad de perseverar y huir de sensaciones que no permiten seguir intentándolo una y otra vez, sin llegar a creerse que se ha intentado todo.

Indudablemente, éste es para mí el papel que mejor representan la mayoría de las madres.

Nunca tendremos la absoluta seguridad de saber adónde llegaremos, lo que sí podremos tener es la seguridad de estar haciendo lo que en este momento se puede hacer.

EL DOLOR: «SUS HERMANOS NO SON ASÍ»

Los padres de Pepe no dejaban de repetirse cómo era posible que éste fuese tan distinto a sus otros dos hermanos, Luis y Sofía; cuál era la explicación de que, siendo hermanos y habiendo actuado con todos igual, existiesen tantas diferencias entre ellos. Sofía era mayor y estaba bastante centrada en sus cosas, sobre todo en los estudios, que acaparaban la mayor parte de su tiempo, pues, como tenía unas capacidades medias, le costaba conseguir buenos resultados, lo que lograba con constancia y máxima dedicación. Luis era más pequeño y con menos esfuerzo conseguía unos resultados excelentes; además, era bastante autónomo, tanto en los estudios, como en otras muchas cuestiones. Pepe estaba en medio y a la vez en los extremos, como si realmente no estuviese en un sitio fijo. Por ello se acentuaba más la sensación de que no se parecía a nadie de la familia. Siempre se había mostrado como un niño espabilado, según opinaban los familiares y vecinos que lo conocían bien, y también lo consideraban un niño inteligente que sabía mucho, aunque aparentemente sólo de las cosas que le interesaban. Para todo lo relacionado con las tareas y el estudio, siempre habían tenido que estar encima de él, forzando para que estudiara, buscando refuerzos incluso fuera de casa, con profesores particulares, a los cuales rechazaba tarde o temprano. Era,

asimismo, el que más se quejaba ante las obligaciones de casa, el que más se enfrentaba a las normas establecidas, tanto dentro como fuera de la familia, el que no solía estar de acuerdo con los planes en conjunto, el que parecía que provocaba en todas las disputas entre hermanos, etc. En definitiva, parecía la oveja negra.

Los padres, conforme pasaba el tiempo, habían apreciado un empeoramiento gradual de su comportamiento en general, aunque habían existido periodos de cierta calma o estancamiento. Pero, además, con la entrada al instituto todo se había precipitado hacia peor, de manera más rápida. Y aún a esta edad, cuando Pepe tenía quince años, seguían dándole vueltas a cómo era posible que fuese tan distinto a sus hermanos y no encajase con ningún miembro de la familia.

Cuando ideas como éstas, tan obvias, tan claramente evidentes ya desde hace años, siguen estando entre los pensamientos y preocupaciones de los padres es porque no vienen solas, sino acompañadas de otras, menos evidentes, pero con una carga emocional negativa que dispara, casi constantemente sentimientos de frustración y culpabilidad. A su vez, resultan ser la causa del mantenimiento de esas ideas primarias y llegan a conformar una especie de círculo vicioso. Y es que los padres suelen pensar que ellos, en gran parte, son los responsables de que su hijo sea diferente, y no precisamente fijándose en el aspecto genético, sino en el trato y la educación que le han podido dar.

Evidentemente, entre esta idea y sentirse tremendamente culpables hay una fina línea que atormenta con mucha frecuencia y que impide centrarse en lo verdaderamente importante, que debería ser el aquí y ahora, aceptando las diferencias y características de cada uno y actuar en consecuencia con vistas a mejorar y a hacer todo lo posible para interferir en el presente y, por tanto, en el futuro.

Hemos de saber que muchos padres, cuando les pedimos responsabilidad, que se impliquen o que hagan o dejen de hacer con su hijo, se les pueden disparar estos sentimientos negativos y con ellos podemos conseguir el efecto contrario, es decir, que en vez de lograr el esfuerzo aunado entre ellos y los profesionales, se desate un bloqueo mayor y una repercusión negativa en la evolución de estos chicos.

Cada niño es diferente ya desde el principio

Cada persona tiene una configuración diferente. Esto es indiscutible cuando pensamos en

las diferencias físicas que se evidencian entre hermanos, como el color del pelo, la altura o la complexión corporal.

¿Por qué no habría de ser igual respecto a la psicología de cada uno de ellos? ¿Por qué su forma de pensar, discurrir, sentir y actuar debería ser idéntica? Evidentemente, no hay razones de peso; más bien, todo lo contrario. Para explicarlo muchas veces se apela a que se actúa de la misma manera con cada uno de ellos y, precisamente, el resultado de esta actuación puede fortalecer lo opuesto, es decir, puede acentuar las diferencias aún más.

Fuera del ámbito de la familia, nadie dudaría de las diferencias individuales; cuando se tiene la oportunidad de observar a muchas personas dentro de los equipos de trabajo en la empresa o de cualquier otro tipo de grupos, éstas se aprecian con claridad, y, sin embargo, en el seno de la familia se tiende a pensar con facilidad en que no debería ser así, como si necesariamente el parentesco conllevara una homogeneidad en la forma de ser y de actuar. Es evidente que los hermanos no tienen por qué coincidir ni en gustos ni en formas de reaccionar ni en modos de entender la vida ni en perfiles de ningún tipo. Solamente se podrían apreciar más similitudes si hacemos comparaciones más globales y cotejamos diferentes culturas o incluso diversos ambientes. Pero en este caso es fácil también observar que muchas veces existe más complicidad y más puntos en común entre personas que nada tienen que ver que entre familiares directos, como los hermanos.

Es muy importante tratar a los hijos tomando en consideración su individualidad, teniendo en cuenta que precisamente esas diferencias entre uno y otro nos servirán para conocerlos mejor y nos darán pistas para poder actuar con ambos de la manera más adecuada.

En la comunicación que se establece entre las personas, el valor y el éxito de dicha comunicación reside en que el mensaje llegue adecuadamente al receptor y éste ha de certificar que se ha conseguido. El mismo proceso debe ser seguido cuando pretendemos transmitir a nuestros hijos ciertas instrucciones, consejos o valores. Tendremos que asegurarnos de que el hijo entiende bien lo que se le quiere decir, teniendo en cuenta que esto está íntimamente relacionado con la forma que tenga ese chico de interpretar lo que recibe, la forma de percibir los mensajes, qué sensaciones le produce, en definitiva, cuáles van a ser las reacciones que conformarán su punto de vista.

El fenómeno de la reactancia ilustra bien cómo determinadas diferencias individuales producen a su vez distintas reacciones. Este aspecto de la psicología de los niños hace referencia a una determinada característica que se observa en algunos chicos

cuando los adultos los regañan o llaman la atención sobre algo que han dicho o que han hecho. Su reacción característica conlleva un malestar interior que se traduce en un comportamiento consistente justo en lo contrario de lo que se espera de él, y que, por tanto, suele sorprender al adulto, que considera que debería actuar de una determinada manera bien distinta a la que se aprecia.

Cada adolescente aumenta sus diferencias

Cuando alcanzan esta etapa preadolescente, y de ahí en adelante, las diferencias se suelen marcar todavía más, apreciándose en muchos casos una acentuación extrema de determinadas conductas habituales, un cambio drástico de algunas o incluso un abandono súbito de otras. Esto no quiere decir que el producto resultante vaya ya a ser definitivo y forme parte para siempre de las peculiaridades de ese chico. Sencillamente, lo que indica es que atraviesa una etapa de grandes cambios. Cambios en la manera de razonar, adquiriendo la capacidad de poder hacerlo a un nivel más abstracto y con un mejor uso del razonamiento lógico; cambios en la función sexual, que despierta y comienza a disponer de la necesaria madurez de los órganos reproductores, tanto de sus características internas, como externas. Y otros variados e importantes giros en el rumbo que hacen de esta etapa una de las más asombrosas de la vida.

La particularidad que hace que la adolescencia sea una etapa especialmente importante, a la hora de explicar esas diferencias entre hermanos, reside en que, según el entorno y sus reacciones, los adolescentes van escogiendo y definiendo lo que será una forma de actuar, que se irá configurando como la que adopte generalmente en situaciones similares.

El adolescente se va identificando con unas maneras más que con otras y va así dando forma a patrones, que serán los que predominen a partir de entonces. Dicho esto, lo que ocurre en muchos casos es que esas diferencias, observadas y a veces no comprendidas por los padres, aumentan considerablemente, asentándose algunas veces de forma poco deseable. He podido escuchar a muchos jóvenes, que tenían más de veinte años, contándome cómo se sintieron ante las claras diferencias que existían en sus casas entre sus hermanos y ellos, y todos incidían en que lo habían experimentado como algo negativo, interiorizando un sentimiento de decepción que sus padres mostraban hacia ellos, tratándolos, a su entender, de manera diferente.

La posición dentro de la familia

El lugar que ocupan dentro de la familia respecto a sus hermanos es una razón también poderosa a la hora de explicar distintos comportamientos en los hijos, pues les pone ante diferentes retos y situaciones que requerirán también distintas respuestas.

Por un lado, hay que tener en cuenta los distintos grados de responsabilidad que tienen los hijos mayores en relación a los demás o las diferentes exigencias que los padres pueden establecer hacia unos y otros. O lo que suele ocurrir cuando nace un hermanito, que provoca que las relaciones entre el hijo mayor y los padres cambien, fundamentalmente por necesidades cotidianas, generando, la mayoría de las veces, más reacciones negativas que positivas en el hermano mayor, por lo que es fácil adivinar que esto marcará, sin duda, otras diferencias en el modo de relacionarse y, a su vez, en las formas adoptadas por cada uno.

Por otro lado, si antes decíamos que cada hijo nos marca unas pistas sobre cómo tratarlos de manera individualizada, ahora he de señalar que vivir en el mismo ambiente no significa de antemano estar expuesto a idéntica estimulación, ya que los padres no actúan de la misma manera con todos los hijos. Buena parte de las ocasiones lo hacen sin ser conscientes y en ello intervienen de manera significativa, tanto las experiencias que viven con el primer hijo -algo que les puede servir posteriormente, aunque a veces cambian-, como reacciones diversas, que provocan a su vez distintas acciones de los padres.

Tratar a los hijos como si fueran iguales supondría exigirles lo mismo, es decir, exigirles la misma resistencia y capacidad cuando hacen deporte, las mismas ganas de comer, la misma capacidad intelectual, etc. Tratar a los hijos de manera justa supone aceptar las diferencias, tanto las que se dan ya al principio, como las que se van produciendo.

Hay que evitar hacer comparaciones y no caer en la trampa que supone incidir en este aspecto delante de ellos, pues puede aumentar ciertas reacciones internas, que, con seguridad, provocarán el efecto contrario al esperado, es decir, aumentará la tendencia a rebelarse y distinguirse aún más.

LA INJUSTICIA: «¡ES COMO SI NO FUÉSEMOS SU FAMILIA!»

Puede resultar un fenómeno incongruente el hecho de que el comportamiento más extremo que suelen mostrar muchos chicos, en cuanto a respuestas despectivas, insolencias, chantajes y agresiones, se da con más frecuencia y con mayor intensidad en el entorno de la familia; por lo que la tan comúnmente expresada frase: «Es como si no

fuésemos su familia», resulta paradójica. Es precisamente al contrario, es decir, si no fuésemos su familia, no se permitirían ciertas cosas, o sí, pero de forma algo distinta. Esto no quiere decir que no puedan ser problemáticos también en el colegio, enfrentándose a algunos profesores o en la calle infringiendo ciertas normas, como la de no pintar grafitis en paredes y fachadas. Pero es en el entorno familiar donde se dan más oportunidades.

Para los padres resulta difícil de entender que un hijo pueda llegar a mostrar lo peor de sí precisamente ante las personas que más le han dado y le dan en todos los sentidos, tanto en el plano afectivo y sentimental, como en el plano material y de manutención. Yes el primer aspecto el que más hace sufrir a los padres, pues consideran que ahí reside la mayor injusticia: un hijo al que se da todo, todo el amor, todo lo que se tiene disponible, y del que se recibe a cambio esos modales tan alejados de lo esperado.

Los padres se enganchan de nuevo en ideas y pensamientos que convergen una y otra vez en el sentimiento de injusticia, y otros que van aparejados, como el de culpabilidad, tristeza, inseguridad y duda permanente sobre lo hecho en el pasado y sobre qué hacer en el futuro. Sin embargo, lo que no acaban de entender es que es precisamente en el entorno familiar en donde el chico va desarrollando y probando todas sus facultades, las buenas y las malas, donde experimenta hasta dónde puede llegar, hasta cuándo resisten sus padres, donde va conociendo su capacidad de control y descontrol y tiene oportunidad de descubrir los límites que no conviene traspasar.

El caso de Francisco

Francisco y sus padres vinieron a consulta porque el chico se encontraba bastante desmotivado en general, especialmente en el área académica. Era un chico brillante en este sentido, algo que descubrimos no sólo por los informes de casa y del orientador escolar de su colegio, sino también por la evaluación que realizamos a tal efecto, con el fin de detectar áreas de dificultad y puntos fuertes en el aprendizaje. Esa desmotivación, además, estaba acompañada de ausencias a clase, que se venían produciendo con demasiada frecuencia.

Francisco, como digo, era muy inteligente, un ganador nato, que disfrutaba jugando y compitiendo, cuestión que no sólo hacía en los deportes que practicaba, sino también en cada juego que compartían en familia, algo que se daba muy a menudo, ya que era una familia muy unida y con un excepcional grado de implicación con él y con su

hermana, dos años mayor.

Trabajamos con el chico algunas semanas, ayudándole a descubrir qué le pasaba en determinados momentos en los que, súbitamente, parecía perdido y sin motivación suficiente para nada, una situación que a veces se prolongaba durante largos periodos en los que permanecía en su habitación dormitando, sin realizar otra actividad que no fuese leer o dormir. Por supuesto, también nos centramos en los padres, principalmente para orientarlos sobre cómo tratar a su hijo tanto en los momentos en los que se bloqueaba, como cuando estaba bien, puesto que en este punto nos parecía necesario que conociesen cómo reaccionamos las personas en diferentes momentos, cuando nuestro sistema nervioso está gobernando nuestras reacciones, para que supiesen exactamente qué y por qué funciona en cada una de las situaciones. En este caso, era necesario que entendieran que, cuando nos bloqueamos, nuestra capacidad para ser razonables y pensar tranquila y racionalmente se inhibe por momentos, y, en cambio, se pueden producir comportamientos a todas luces ilógicos y fuera de lugar.

Gracias a los registros de conducta que se realizaron durante las dos primeras semanas, pudimos averiguar qué estaba ocurriendo en cuanto al establecimiento de las variables que ayudaban a prolongar y, en cierta medida, a mantener las conductas-problema. Sin embargo, había dos cuestiones que desconcertaban a los padres de Francisco: en primer lugar, no conocer exactamente la causa que llevaba a su hijo a comportarse de aquella manera, lo que les inducía a pensar en la posibilidad de que presentara algún posible trastorno psiquiátrico o en alguna razón profunda y extraordinaria que estuviera detrás de tan compleja actitud en los momentos en que se aislaba y en que era capaz de encerrarse en casa horas seguidas y mostrarse tremendamente enfadado y dañino con ellos cuando intentaban hablar con él. En segundo lugar, si, como decía todo el mundo -sus amigos, la chica con la que salía y los profesores-, Francisco era un muchacho estupendo, ¿cómo podía mostrarse tan perdido, brusco y en algunos momentos incluso cruel en casa, donde lo tenía todo a su alcance y unos padres accesibles y cercanos? Cuando se plantaba, por mucho que intentaran, no se movía ni colaboraba y, además, intentaba manipularlos, exigiéndoles cosas de malas maneras y nada propias de él cuando estaba tranquilo.

Las explicaciones que los padres buscaban no seguían los derroteros que ellos imaginaban, es decir, no se aproximaban de ninguna manera a trastorno psiquiátrico alguno, ni había ninguna disfunción psicopatológica que resolviese el enigma; tampoco era consecuencia de ninguna experiencia incomprensible en la vida de Francisco. No podían encontrar las respuestas que buscaban porque, sencillamente, las preguntas que se hacían se basaban más en su incapacidad para comprender que pudiera tratar así a su familia en los momentos en que se sentía mal, que mostrara tanta frialdad ante la preocupación de ellos, algo que parece contranatural e incompatible en la relación

padres-hijos.

La última la había hecho, tras algunas semanas de tratamiento, uno de los días que no había dormido bien y estaba contrariado por unos exámenes, volviendo a llevar a sus padres al límite. A pesar de que ya sabían que podía ocurrir una situación semejante, puesto que ellos llevaban algún tiempo actuando de forma diferente cuando Francisco reaccionaba de aquella manera, éste decidió llegar un poco más lejos, haciéndoles pasar unas horas muy difíciles. Estaba dispuesto a no dejar dormir ni siquiera a los vecinos, a mostrar su mayor enfado hasta la fecha y, ante la insistencia de sus padres porque se calmara, el mayor nivel de enfrentamiento hasta entonces visto. Con las luces encendidas por toda la casa y haciendo un ruido insoportable pretendía pasar la noche en vela y que allí no durmiera nadie. Tuvieron incluso que llamar al 112 para ver si podían avisar a un psiquiatra de guardia que lo tranquilizara. Yo, vía teléfono, trataba de darles instrucciones precisas para conseguir que se calmara él y todos los demás. Ya habría tiempo para pensar en las posibles explicaciones cuando acudieran a consulta.

Días más tarde Francisco vino a verme a consulta completamente tranquilo, suave como nunca, seguro de tener el mayor grado de control y me explicó lo bien que se sentía por haber logrado saber hasta dónde habían llegado sus padres, lo que le hacía sentirse seguro de cara al futuro, algo que ayuda mucho al adolescente, inmerso en tiempo de cambios casi permanentes. Él se consideraba un ganador nato y estaba seguro de haber conseguido la partida porque el aprendizaje lo había hecho él, y ahora estaba tam bién seguro de que sus padres no estaban dispuestos a dejarle salirse con la suya.

A pesar de que este tipo de razonamientos puede resultar extraño a los adultos, sobre todo a los padres, y no parece encajar con la idea de que se trata de la familia, ésa es precisamente la razón de que este tipo defenómenos puedan producirse en el entorno familiar.

Es preciso saber que es en el entorno de la familia donde las personas, y sobre todo los jóvenes, se toman más libertades y se autocontrolan menos, por lo que es también ahí donde pueden aprender más, pese a que, en los casos extremos, se haga a costa de un desgaste de los padres mayor que el habitual. Posiblemente no exista mayor capacidad de aguantar desplantes verbales y expectativas rotas que en el entorno de la familia, pues precisamente en ella se dan esas presiones internas, esas hipertensiones que llevan muchas veces a actuar en caliente, en una inmensa mayoría de ocasiones, y donde las relaciones pueden estar cargadas de contradicciones.

Cuando en el seno de la familia se da el caso de una situación extrema, ya sea por la

convivencia con un hijo que se muestra muy agresivo, que se comporta como un gran manipulador y chantajista o que constantemente evidencia su negativismo aparente, pensemos que precisamente la complicidad y la confianza de la familia facilita en gran medida el mantenimiento de estas conductas mucho más de lo que sería deseable.

En el caso de Francisco, aunque estuvimos durante bastante tiempo hablando y tratando con sus padres de este aspecto relacionado con la increíble e injusta asociación entre familia y conductas más extremas, también nos planteamos desde el principio que entendieran que no había que ser nada condescendientes con él cuando se pusiera así, y empezaron a mostrarse mucho más fríos, cosa que les costó, pues, como he dicho, eran y siguen siendo una familia muy cohesionada, y ellos, unos padres muy cercanos. Pero consiguieron mantener una actitud firme a la vez que contundente cuando les retaba, estableciendo unas consecuencias implacables, demostrándole hasta dónde eran capaces de llegar.

Con Francisco el trabajo discurrió en varios frentes. En primer lugar, enseñándole a desarrollar su capacidad de motivarse internamente, mejorando su metodología de trabajo y no conformándose con las exigencias externas, pues él era mucho más exigente realmente; en segundo lugar, ayudándole a controlarse con eficacia, para minimizar esos momentos en los que se encontraba perdido y saber salir de ellos antes de verse atrapado; y, en tercer lugar, desarrollando su empatía y su capacidad para actuar algo más teniendo en cuenta a los demás, en particular a sus padres, pues con sus amigos actuaba como un experto.

El entorno facilitador

Es precisamente el entorno de confianza el que facilita en el adolescente un menor autocontrol y un mayor relajo, de tal manera que es donde probablemente se aprecie menos esfuerzo por su parte.

Cuando los hijos son más pequeños, ocurre algo diferente, es decir, al principio los niños suelen cuidarse de hacer o decir ciertas cosas delante de los padres. Parece como si existiese un efecto aparentemente protector de la familia y que en ella se cuidasen las formas, manteniéndose un cierto orden preestablecido por los lazos familiares y educativos. Pero en la adolescencia se puede, en muchas ocasiones, pasar al lado opuesto, o sea, empezar a ver conductas próximas al límite, que antes no se atisbaban siquiera y que rompen, en cierta manera, esa especie de frontera que suponía el hecho de

estar en familia y donde antes se mantenía un cierto orden, aunque muchas veces fuese aparente.

Es entonces cuando los adolescentes saben muy bien que en casa al final no va a pasar nada grave para ellos, aunque traspasen los límites establecidos.

LA INCREULIDAD: «PERO SI HASTA HACE UNOS MESES ERA UN HIJO MUY NORMAL!»

La regularidad en el comportamiento, la ausencia de cambios a priori podría parecer deseable y positiva, pero en el ser humano los cambios son los responsables del proceso de crecimiento, y se dan de tal manera que nadie que reflexione sobre sí mismo puede no verlos en su psicología, en su forma de pensar, en su forma de sentir, en su forma de ser. Pueden ser cambios más o menos bruscos, pero se producen y son los responsables de los avances en la gran mayoría de las ocasiones, pero, ciertamente, también de ciertos retrocesos en la medida en que sean cambios negativos.

Hay hijos que incluso pasando por fases evolutivas donde los cambios son algo más bruscos y evidentes, como ocurre en la etapa de la adolescencia, no los evidencian tan claramente o, si lo hacen, parece como si ya de antemano se supiese que se iban a producir y no generen demasiada sorpresa. Es el caso, por ejemplo, de esos hijos cuyos padres comentan cosas como: «Siempre ha sido así de tozudo», «Desde pequeño se ha rebelado ante lo que consideraba injusto» o «Siempre ha sido muy movido y difícil de llevar».

Pero existe un grupo de chavales que, cuando atraviesa la preadolescencia experimenta cambios mucho más drásticos, mucho más evidentes y, por ello, cambios que desconciertan mucho más a sus padres. Son aquellos hijos de los que se decían cosas como: «Siempre ha sido un buen chico y ahora no hay quien le tosa, pues se pone como una fiera» o «Era cariñoso y ahora la mayoría de las veces parece distante e incluso se puede poner agresivo». Si podemos decir que la vida nos cambia, tenemos que asumir que buena parte de ese cambio se produce en estas etapas de preadolescencia y adolescencia.

Esto resulta tan claro que en la intervención con adultos es difícil que no se remonten a sus tiempos de adolescencia para señalarnos algo que les ocurrió y que vivieron con una intensidad tal que piensan que les marcó de alguna forma.

Los cambios bruscos

Los cambios que se producen en la preadolescencia, aproximadamente de los once a los catorce años, son muchos y se dan en poco tiempo, lo que provoca a estas edades la impresión de haberse hecho mayores de repente. En otras etapas de la vida los cambios son menos evidentes, pero aquí la transformación atañe a tantas funciones humanas que han de notarse forzosamente los efectos a corto plazo.

La pituitaria y el hipotálamo, glándulas endocrinas que se sitúan en el cerebro, segregan nuevas hormonas en grandes cantidades, cuyos efectos consisten en llamativos cambios, algunos de los cuales son aumentos de peso y de altura, cambios en la voz o en la sudoración, gracias a las glándulas sudoríparas, y cambios a nivel sexual, por el incremento de otro tipo de hormonas, como los estrógenos en ellas y la testosterona en ellos.

Así que, tenemos un corto periodo de tiempo en el que se producen cambios sexuales, físicos, en la capacidad para pensar, una tendencia a la individualidad, a expresar la propia opinión muchas veces por encima de todo, y una tendencia a identificarse con algunos de los cambios y no tanto con otros. Esto fomenta, a su vez, que las personas que rodean al adolescente vean comportamientos, en ocasiones, fuera de toda lógica, pero que son el resultado de un proceso que lleva al adolescente a asumir su propia identidad, la que, en mayor o menor medida, va a acompañarle hacia su etapa adulta.

La fascinación por lo que es diferente

Hasta los once o doce años, aproximadamente, o algo menos en las chicas, aunque se fascinen por modelos o formas de vestir o de peinarse, de andar o de moverse, no suelen tener demasiado problema en entender que ellos siguen teniendo que mantener la imagen de siempre, la compostura de siempre. Pero, a partir de esa edad, se produce una tendencia, muchas veces irrefrenable, a imitar lo que gusta, lo que fascina, lo que deslumbra, y no entienden que exista ninguna razón para no poder hacerlo. Es el momento en el que empiezan a sentirse más mayores, más autónomos, con más capacidad para decidir y escoger por ellos mismos, y no poder hacerlo les parece tremendamente injusto.

Esto lo conocen muy bien los publicistas y los diseñadores de productos dirigidos a la juventud, que saben perfectamente cómo hacer llegar modas rompedoras y artículos

que muchas veces pueden escandalizar a los padres, pero que en los hijos suscitan otro tipo de emociones, mucho más positivas.

Aun así, los padres acaban por entender casi todo, llegando, incluso, a permitir que sus hijos puedan llevar un piercing, dos pendientes, un tatuaje o unos pantalones con los bolsillos traseros en los tobillos. Pero lo que no pueden comprender son esos cambios en la actitud o comportamientos que pasan de un extremo a otro, rozando problemáticas que, a veces, pueden llegar a ser hasta delictivas. Me refiero a chicos que comienzan a fumar marihuana, a pintar grafitis, a cambiar de amigos, a entrar a formar parte de pandas que no conocen de nada y en las que puede haber chicos más mayores y con otras señas de identidad, a montar en moto aun cuando se lo han prohibido, a dejar de asistir a algunas clases, a enfrentarse a sus padres y hermanos como nunca antes lo habían hecho...

Todo es empezar. Grafiteros en potencia

Se sigue considerando normal que los hijos se empiecen a fascinar por nuevas cuestiones, en la línea de lo dicho anteriormente, pero es igual de normal que, al mismo tiempo, sigan haciendo uso de algunas de las de siempre. Lo habitual es que se vaya manteniendo un cierto equilibrio, si bien en ocasiones parezca que tiende a perderse. Los problemas empiezan cuando se aprecian esos cambios bruscos y se observa que van acompañados de esas conductas referidas como poco recomendables. Éste es el momento idóneo para actuar y conviene hacerlo con la mayor de las contundencias y sin dudar demasiado. Cuando un adolescente comienza a pintar grafitis, si nos enteramos, es preferible regularlo de manera inmediata a mantener una ambigua permisividad, que con una alta probabilidad acabará en una multa, ante la que ya no tendremos más opciones que posicionarnos con firmeza. Conozco casos en los que, aun habiendo denuncia, la multa nunca llegó y, a pesar de todo, los padres dijeron que sí para poder apoyarse en ello y justificar la negativa a tener botes de pintura en casa o a que salieran a hacer grafitis. Cuanto antes nos posicionemos mejor, al menos con conductas que están claramente tipificadas y que pueden resultar un delito.

Cuestiones que van muy rápido

Cuando dan ese primer paso, los siguientes vienen todos juntos. Si un adolescente prueba un porro, la probabilidad de que lo consuma en más ocasiones es muy alta; si, además, empieza a consumirlo de manera más o menos habitual, se encontrará con un conjunto de nuevos hábitos que también pasarán a ser habituales, como frecuentar en mayor medida botellones y reuniones, donde se tiende a fumar, salir con más frecuencia

con los que fuman, adquirir ciertas respuestas más radicales, características de cualquiera que hace algo que sabe que no es adecuado y que, además, se siente mejor por ello, porque le reporta algún tipo de satisfacción personal, como estar con el grupo de gente con el que quiere, etcétera.

Dejando aparte la discusión sobre el poder de la adicción de sustancias como la marihuana y si provoca o no la necesidad de probar otras sustancias -aunque los expertos que conocen bien sus principios activos y sus efectos no tienen dudas al respecto-, lo que aparece en todos los casos como elemento que precipita el consumo habitual se relaciona con una progresiva, pero rápida, pérdida de respeto hacia lo que realmente significa una sustancia como ésta, llegando a considerarla como algo normal y cotidiano que impide a los adolescentes comprender que pueda ser tan nociva. Yo escucho frecuentemente expresiones como: «Si la fuma todo el mundo», «Si yo no estoy enganchado, yo fumo sólo cuando quiero», «Si no pasa nada porque le des unas caladas». Existe una familiaridad tal, que es difícil para los chicos entender que es tan nociva como les dicen los adultos. Piensan que, si fuese así, no estaría en boca de todo el mundo, en canciones que se oyen a diario o dentro del consumo habitual de muchos adultos, que, si fuese tan perniciosa, no la consumirían. Nos enfrentamos a una desensibilización de la sustancia como problema, algo que a estas edades genera grandes confusiones.

Es necesario observar e intentar percatarse por todos los medios de qué está pasando, con el fin de detectar cuanto antes ciertas conductas de riesgo que nos permitirán evaluar si se trata de algo normal, aunque no nos guste, o de algo que conlleva, nos guste o no, un riesgo real que, si pasa desapercibido, nos puede llevar a pensar mañana que nuestro hijo era muy normal pero ha cambiado radicalmente.

LA TRISTEZA: «NO TIENE INTERÉS POR NADA NI POR NADIE»

¿Quién no recuerda alguna ocasión en la que al observar una conducta de un hijo llegó a pensar que era un desastre total y, al rato, al observar una conducta adecuada pensó lo contrario? El pensamiento de los padres pasa de un extremo al otro casi tan fácilmente como los hijos de un extremo de comportamiento a otro.

«Es que no te interesa nada», «Es que no tienes interés por nada» son frases que se lanzan con cierta frecuencia y que dictaminan algo que no puede ser cierto por fuerza, ya que son términos extremos que reflejan cierta indignación del momento, y tristeza después, pero que es imposible que dejen traslucir la realidad de cualquier persona, adolescente o no.

Es necesario aprender a no fiarse demasiado de los primeros pensamientos porque estarán demasiado influenciados por los hechos recientes y será difícil poder ser objetivos. Si estamos de acuerdo en que para tratar a los adolescentes hay que tener mucha serenidad y paciencia, también lo estaremos en que, cuando acontezca algún percance, habrá que estar templados y no dejarse llevar por el hecho reciente, sino por otras cuestiones, mejor y más pensadas, más razonables y más eficaces.

Es importante mantener la entereza por encima del momento para no dejarse llevar y caer en la trampa de analizarlo todo en función de lo que acaba de ocurrir. La tranquilidad no puede depender de la conducta puntual del chico.

Luisa era una madre preocupada por que su hijo estudiara y sacara el curso adelante con unos resultados adecuados y sin mostrarse problemático en clase. En principio, esto es mínimamente lo que querría cualquier padre y madre. En términos generales, lo que había ocurrido hasta ese momento en el que Nacho empezó bachillerato era que ella había tenido que estar muy encima de él para todo lo relacionado con las tareas escolares y con el estudio de los exámenes. Además, a ella le había costado mucho llegar adonde estaba, con lo que su nivel de exigencia era, si cabe, mayor. La cuestión era que, cuando él estaba estudiando, la madre en ese momento se sentía feliz y los pensamientos eran equilibrados, no había de qué preocuparse. Pero cuando él estaba tirado en el sofá porque consideraba que ya era el momento para eso, los pensamientos de Luisa eran del tipo de: «Vaya sangre que tiene», «Así no va a llegar a ningún sitio», «Con esa falta de interés, será un fracasado», etcétera. Incluso cuando el chaval había entrado en una dinámica de estudio diario, en los momentos en los que veía la televisión o sencillamente no hacía nada productivo, su madre pensaba: «Podría estar aprovechando y preparando algún examen», «Con esa actitud no llegará muy lejos», etcétera.

Sus pensamientos eran el resultado de la valoración inmediata y se disparaban los miedos al fracaso futuro, con lo que lo único tranquilizador era verlo estudiar, y, al final, esto marcaba todos los ámbitos y toda la relación con su hijo.

Cuando este tipo de pensamientos son tan frecuentes, se acaban convirtiendo en verdades, en certezas absolutas, imposibles de desmentir, por lo que, cuando las emociones se guían por este tipo de pensamientos, es difícil conseguir la serenidad necesaria para ser optimistas o, incluso, sencillamente para no tirar la toalla.

Chicos muy desmotivados. Algún interés tendrán por algo

Puede que sus intereses no coincidan de ninguna manera con los de las personas que los rodean, con los que cabría esperar, con los del tipo de persona que se hubiera querido como hijo, de la misma forma que un escultor puede no llegar a la forma que tiene en la mente o un músico acabar la obra de manera bien distinta a la pensada en un inicio. Es lo que tiene la vida propia: que va discurriendo por un sendero cambiante.

Cuando los padres son capaces de distanciarse algo de esos pensamientos, además de más felices, se muestran más hábiles para motivar a sus hijos y ayudarlos a interesarse por diferentes cuestiones. Porque lo que sí suele ocurrir es que exista algo que le pueda interesar, aunque diste mucho de lo previamente pensado.

Hay chicos que ya desde pequeños se muestran menos curiosos, menos interesados, con menos tendencia a movilizarse hacia actividades diversas, y, por contraste, se muestran más parados, más perezosos y, en todo caso, con más tendencia a dejarse llevar por actividades que tienen la capacidad de enganchar y donde su participación no es necesariamente activa, como ver televisión, jugar a la consola o, sencillamente, estar sentados en el sofá, sólo por citar algunas de las actividades que tienen un gran poder para absorber y envolver durante largos periodos de tiempo a los chicos de hoy en día.

En estos casos es necesario perseverar y tratar, por todos los medios, de buscar alternativas de todo tipo para poder ofrecer, durante su infancia y preadolescencia, ocupaciones diversas donde se puedan ir enganchando y les ayude en los años venideros a encontrarse activos y, a su vez, puedan disponer de oportunidades para ir creando una adecuada identidad y suministrarse las diferentes oportunidades para desarrollar sus propios intereses. Actividades de tipo deportivo, musical, relacionadas con el baile o, simplemente, aquellas que fomenten el trato con otros chavales para salir al campo o cualquier tipo de actividad urbana pueden ser la excusa para crear o impulsar el interés por diversos temas. Hay muchos padres que me insisten en que sus hijos rechazan hacer cualquier cosa que no sea estar en casa cómodamente.

Mi consejo es claro: hay que forzar y, en todo caso, dar alternativas, pero no se les puede dejar la opción de no hacer nada, pues, con la excusa de que ya son mayores o que deberían decidir ellos libremente, nos podemos encontrar con que el tiempo cronifica actitudes de falta de interés, que cada vez será más difícil vencer y cambiar.

Chicos muy fríos. Algún interés tendrán por alguien

Al igual que hay adultos con más tendencia a mostrar su afectividad y otros más

distantes -y esto sólo acotando dos características de las muchas que podríamos contemplar a la hora de ver diferencias entre unas personas y otras-, existen chicos que, al menos en apariencia, no muestran interés por los demás. «Friedad», «Como si sólo pensarán en ellos mismos», «Parece que les da igual cómo estén los demás» son algunas de las frases que utilizan algunos padres para hacer una descripción de sus hijos. Sin duda, ello provoca cierta tristeza en los padres, que, ante todo, ven cómo sus emociones no acaban conectando con las de sus hijos.

Se trata de una tristeza perfectamente comprensible, pero que hay que tratar de superar, porque se centra, como hemos dicho antes, en cuestiones muy puntuales que, con el tiempo, pueden convertirse en un gran problema y, aunque puedan estar presentes en mayor o menor medida, en ningún caso podrán definir la relación ni las características afectivas de los hijos.

Habría que tratar de entender por qué ese hijo no muestra su afectividad pero sin reprochárselo constantemente. Será necesario demostrarle que se le quiere, y para ello es imprescindible huir de mostrarle distancia y frialdad. Al contrario. Será muy positivo que reciba del ambiente la mayor capacidad posible de afectividad y cercanía.

Debería tener interés y tendría que...

La gran mayoría de las veces, a los padres les asalta una idea que pone el énfasis en la total responsabilidad paternal, ignorando, al menos en esa estructura de pensamiento, que existen otras y variadas claves que explican el origen y el mantenimiento de ciertos comportamientos de los hijos.

Es indudable que siempre ha sido así, o sea, que los padres han querido lo mejor para los hijos y que, a través de la educación han intentado inculcar sus valores y actitudes para que éstos lleguen a la cota más alta y cale en ellos lo máximo posible. Pero también es cierto, y siempre lo ha sido, que existe gran número de chavales que quizá se conviertan en padres con distintos valores y diferentes modos de pasar por la vida en todas sus formas de expresión. Por tanto, los padres han de ser conscientes de que educar proporciona buenas garantías de que sus hijos puedan conocer, asimilar y asumir un conjunto de valores familiares, pero no lo garantiza al cien por cien. Eso solamente se podría producir si vivieran en una burbuja, y ni siquiera así sería posible porque el temperamento de cada persona también produce diferencias individuales en las respuestas de cada uno. De ahí, por ejemplo, que, cuando se tiene más de un hijo, se

aprecien diferencias en el aprendizaje de cada uno de ellos.

Es como si pensáramos que cualquier eminencia de profesor, por el hecho de serlo, implique que todos sus alumnos sean magníficos y unos eruditos. Sabemos que no es así, y habrá chavales que lo aprovecharán más y otros que lo aprovecharán menos.

Quedarse en ese tipo de pensamientos sólo trae malestar porque:

1. Pone todo el énfasis en una sola parte implicada, lo que los padres han intentado transmitir, olvidándose del resto.
2. Nos lleva a pensar: «Si no hemos sido capaces de educar bien, hemos fracasado».
3. Nos hace concluir: «Entonces, no podemos hacer nada».
4. No genera la capacidad de buscar soluciones.

Es mucho más razonable pensar que lo que sí está en vuestras manos es seguir intentando que esas conductas de vuestro hijo que son reprobables tengan en vosotros una respuesta lo más adecuada posible y la que con mayor probabilidad puede ayudar a regularlas.

EL ASOMBRO: «CUANDO NOSOTROS TENÍAMOS SU EDAD!»

Ésta es una frase que se puede considerar universal porque ha sido mencionada alguna vez por casi todos los padres y, si no ha sido de este modo, en todo caso seguro que lo han pensado en alguna ocasión. Y ello es así no porque represente algo inevitable, como es que las vivencias que experimentan los hijos respecto a las que pudieron vivir sus padres nunca van a coincidir e incluso pueden llegar a ser radicalmente distintas, sino porque la expresión esconde la dificultad para los padres de poder entender en un primer momento conductas, actitudes o formas de pensar que, por un lado, nada tienen que ver con lo experimentado cuando ellos ocupaban el papel de hijos y, por otro, están muy alejadas de las expectativas que, consciente o inconscientemente, se han ido fraguando sobre sus hijos.

«Cuando yo estudiaba, mis padres no tenían que estar encima de mí».

«Nunca se me hubiera ocurrido decirle a mis padres talo cual cosa».

«A su edad nosotros éramos mucho más maduros».

En el estudio, en responsabilidad, en autonomía, en madurez, etcétera, son diversas las áreas donde se corre el riesgo de pensar en el pasado y acabar sacándolo de contexto y sintiéndose mal y con fuertes sentimientos de incomprensión y asombro por lo que se está viviendo en el momento presente.

Nuestras circunstancias eran nuestras

Es indudable que el contexto determina en gran medida la forma colectiva de pensar y de experimentar la vida, y de la misma manera que se aprecia con claridad que los que hoy tienen ochenta o noventa años vivieron en su juventud experiencias que les ayudaron a desarrollar su carácter y su forma de desenvolverse muy distintas a las actuales, sucede igual con los jóvenes de hoy, que se mueven en un medio que ha cambiado con respecto a otros alejados en el tiempo. Y queramos o no, hay datos que lo indican claramente, como, por ejemplo, que los jóvenes actualmente tardan más en ser autónomos y en poder valerse por sí mismos, y, ligado a esto, que necesitan durante muchos más años ayuda y control externo, que sienten mucha menos necesidad de esforzarse por conseguir lo que sea y que viven más cómodamente que otras generaciones.

Por ello sabemos que es una obviedad que los padres puedan pensar que ellos con su edad eran bien diferentes. Pero cuando esto se les repite, acaba teniendo un efecto negativo en los jóvenes, es decir, que, como dicen ellos, se rayan, aunque sólo se les haya dicho dos veces. Por lo que es recomendable evitarlo para, por un lado, no pensar que es absolutamente cierto y, por otro, para evitar ciertas reacciones gratuitas en el adolescente, que, en la mayoría de los casos, son muy negativas, cuando se le dicen ese tipo de cosas, discutiéndolo muchas veces y replicando con frases como: «Siempre estáis igual», «Yo soy como soy» «Porque vosotros os creéis perfectos», y otras cosas por el estilo, que lo que consiguen mayoritariamente es aumentar aún más las diferencias.

Cuestiones que harán mejor que nosotros

Aunque la obviedad casi siempre es cierta, no por ello es objetiva y refleja fielmente cómo eran las cosas, es decir, que, cuando los padres dicen este tipo de expresiones, se están olvidando, tanto de las cosas que sus hijos hacen habitualmente y que no estarán siendo objeto de comparación porque son adecuadas -que alguna habrá-, como de las que ellos mismos hacían cuando eran jóvenes y no eran precisamente apropiadas o deseables. Y es que también es obvio que algo bueno harán, pero al recurrir al pasado se les está transmitiendo sin querer toda una carga de decepción que puede confundir y llevar a pensar que son un desastre. Es como cuando un chico inteligente, informado, curioso tiene déficit de atención y recibe habitualmente de su entorno al llevar a cabo, por

ejemplo, una tarea de comprensión verbalizaciones del tipo de: «Eres un lento, eres el último» o «Siempre te pasa igual». Son obviedades que, además, en este caso, cualquiera que conozca mínimamente este tipo de trastornos sabe que se producen, pero que también se dan otras cuestiones positivas. Poco a poco, aquellas verbalizaciones acaban consiguiendo que estos chicos pierdan la motivación, disminuyan su curiosidad, frenen la adecuada y necesaria evolución de sus capacidades e, incluso, generen problemas asociados, como reacciones negativas de comportamiento, tan características también.

Aunque se perciban grandes diferencias entre lo que muestran y lo que se entiende que tendrían que mostrar, será mucho mejor no centrarse en recalcarlo, ni compararlo con tiempos pasados, ni con nada ni nadie, y sí buscar soluciones que ayuden a centrarse en qué se debe y se puede conseguir, más que en qué se debería haber conseguido, que generará en la mayoría de los casos emociones de carácter negativo.

Cuando los hijos se hacen mayores, los padres entienden que esto no es lo más importante

Con la edad, los padres, sin darse cuenta, dejan de prestar atención a las diferencias de su hijo respecto a su pasado. Y ello se produce porque toman relevancia otras cuestiones, que también del bagaje del hijo, y que no sólo compensan, sino que demuestran que todas las personas tenemos unos puntos más favorables que otros y que, con el tiempo, aun cuando llevemos una vida exitosa, siempre existirán áreas donde se pueda ser totalmente distinto a lo que otros esperen, particularmente nuestros padres.

Esto lo ilustra la psicología de los abuelos, quienes, a pesar de haber vivido muchos más cambios, o precisamente por eso, son capaces de entender mejor las diferencias y muchas veces son los que ayudan a relativizar, diciendo cosas como: «Cuando tú tenías su edad, también hacías esto o lo otro».

Capítulo III

EL SECRETO MEJOR GUARDADO.

CÓMO SE SUELEN SENTIR LOS HIJOS

LOS ADOLESCENTES NO ENTIENDEN

LAS CONTRADICCIONES DE LOS PADRES

Cuando la madre de Almudena la dejó por la mañana ir al parque de la Warner, y además, le dio treinta euros, no se lo podía creer. Por la tarde, hablando por teléfono con una amiga, le dijo: «Jo, tía, no entiendo a mis padres; les pregunto por la noche si me van a dejar ir al parque, parece que no y, por la mañana, sí, y además me dan treinta euros... no hay quien los entienda, ya les vale».

Hay que ser coherentes y tratar de cumplir las advertencias, las promesas, los castigos... Algunos padres, cuando se sienten abrumados por esas preguntas rápidas e imprevistas del tipo «¿Me dejas ir a...?» o «¿Puedo esta tarde quedar con...», suelen acabar dando también contestaciones rápidas y después, en muchas ocasiones, se arrepienten de haberles dejado o de no haberlo hecho.

Hay que tomarse tiempo para pensar y tomar decisiones, y así tener más seguridad al decir «No» o «Sí». Hay que procurar no correr el riesgo de echarse atrás, lo que acarrea fácilmente más conflictos.

Cuantas más dudas tengan los chavales al respecto, más veces preguntarán, más veces intentarán saltarse las normas y más difícil se lo pondrán a los padres. Cuanto más previsible sea lo que va a ocurrir, más normalizada será también su conducta.

El caso de Mario es muy ilustrativo en esta cuestión. Transcurridas unas semanas de orientación a los padres y a él, las cosas empezaron a marchar razonablemente bien tras los sucesos bastante desconcertantes que habían ocurrido tiempo atrás, situaciones muy extremas donde Mario y alguno de sus amigos se habían pegado con otro pequeño grupo de chavales de manera reincidente. En casa, también su comportamiento en general empezó a discurrir dentro de unos márgenes razonables, notándose que estaba más

calmado y colaborador. Parte del trabajo que yo había llevado a cabo con sus padres consistió en que su hijo entendiera que, al igual que en casa venían siendo muy sistemáticos últimamente con las consecuencias de sus actos -si había llevado a cabo un acto extremo, las consecuencias negativas eran automáticas-, en la misma línea progresiva caminaban hacia lo contrario, es decir, en un futuro cercano viviría una normalidad absoluta y podría disfrutar de las cosas que habitualmente le gustaban.

La contradicción que Mario no podía entender, y así me lo expresó todavía sorprendido cuando vino a verme una de las veces, era que su padre se hubiera ofrecido hace tres días acompañarle a ponerse un pendiente. «A mi padre se le va la olla. Llevo meses y meses pidiéndolo, y ahora, sin venir a cuento, va y me dice que me deja».

Intentando reconducir la situación para que pudiéramos sacar un mínimo provecho de ella, tuve que convencerle de que el hecho en sí se había producido gracias a su cambio radical en el comportamiento que había venido presentando durante tanto tiempo. Pero la verdad es que era totalmente razonable que Mario no entendiera lo que había hecho su padre, pues realmente era un arrebató, positivo, pero arrebató. Y puesto que él no conocía las claves claras que le permitían conseguir un privilegio tan importante como aquél, demandado durante tanto tiempo, no entendía tampoco por qué su padre le estaba premiando tan pronto. De esta forma, el padre estaba desaprovechando una oportunidad para mantener el esfuerzo de su hijo durante más tiempo y darle a la medida la templanza, proporción y coherencia que una cosa así requiere.

El recuerdo selectivo: sólo recuerdan lo que quieren

Si a un hijo se le dice que mañana, cuando vuelva de clase, lo primero que ha de hacer es colocar tal cosa o que, cuando se quite la ropa, la ponga en tal sitio, la probabilidad de que finalmente no lo haga en esos términos será muy alta. Pero, si a un hijo se le dice a primeros de año que a finales del mismo se le dejará ir a la fiesta de Nochevieja, tras doce meses se acordará de lo que se le dijo, el día que se le dijo y de todos los términos en que se le dijo, tal y como si fuera el primer día.

Es importante que los padres tengan esto en cuenta y, si algo no queda claro, decirlo en ese instante. Pero no conviene comprometerse, pues cuando llegue el momento será un conflicto futuro.

Siempre será mejor enseñarles que hay cosas que hay que pensar o que dependen de otras que en este momento no se dan. Sin duda, esto forma parte de un aprendizaje que no se les puede evitar y que les irá aportando la madurez que poco a poco les permita

encaminarse hacia la etapa adulta.

Entienden peor la contradicción y la callada por respuesta que la negativa. Aunque lo propio es que ante esta última puedan protestar, lo acaban entendiendo y les va ayudando a asumir ciertas normas y límites, cuya inflexibilidad les aporta la estabilidad que supone la seguridad de que un hecho se repite siempre de la misma manera.

Flexibilidad cero. Se van a los extremos

Es de sobra conocido el progreso que hacen los hijos durante los años previos a la adolescencia con relación a la flexibilidad como actitud, que va disminuyendo con el tiempo, a medida que les va caracterizando un mayor extremismo y rigidez en sus planteamientos. Las posturas claras les permiten posicionarse mejor ellos mismos, que es lo que necesitan para ir identificándose poco a poco con su persona y forma de ser en construcción. Por ello, y de esto saben bastante los profesores, en especial los de educación secundaria, en clase los alumnos no les pasan ni una, de tal manera que, si el profesor ha dicho que hoy iban a hacer tal cosa y decide posteriormente que se haga algo distinto, la respuesta que va a obtener de los alumnos no va a ser nada buena, tendrá quejas y restará puntos a la consideración que tengan de él. Las claves del éxito en cuanto a mantener cierto orden en clase se sabe que están relacionadas con conseguir que los alumnos sepan con seguridad qué va a pasar, cuándo es momento para debatir y cuándo no se puede.

Los educadores con más éxito entre los adolescentes son los que resultan más previsibles en sus respuestas y actuaciones. Lo importante no es que siempre den permiso o que no lo den nunca, sino que mantengan un criterio que en ningún caso debe ser la improvisación.

Que los profesores puedan ser muy serios o muy simpáticos no es tan importante como el hecho de que los alumnos vean cierta coherencia que les permita sentirse seguros. Bastante tienen los chicos a estas edades con sus cambios de humor, que, por supuesto, ni entienden ni reconocen, como para desenvolverse en un entorno de similares características.

Federico era un profesor con fama de duro a pesar de su juventud y hacía uno de los

papeles más ingratos dentro del colegio, ya que era el encargado de que dentro y alrededor de las instalaciones del centro se mantuviesen unas mínimas condiciones de orden y compostura, como que el lenguaje de los más mayores no fuese extremo, que no se fumase y que el comportamiento en general fuese adecuado. Una de las actividades frecuentes que llevaba a cabo eran esas charlas, consideradas por los alumnos interminables, que les echaba como consecuencia de algún suceso acontecido o para prevenir algún otro. Pues bien, aunque lo criticaban bastante, la consideración hacia él era de las mejores, tanto de los niños entre nueve y doce años como de los mayores de catorce, siempre más extremistas.

La clave está en la claridad, no hacer excepciones y poder dejar claro que existen momentos y espacios para todo, desde dar una buena clase hasta debatir y reírse, pero que también existen las situaciones o momentos en donde eso es inadmisibile.

Inestabilidad emocional

Los adolescentes atraviesan una etapa de inestabilidad emocional. Esta fase evolutiva es crucial para el posterior desarrollo de la etapa de adultos. En ella se producen cambios que tienen un elevado grado de implicación personal, o sea, la vivencia por parte del adolescente de los mismos le ayudará a ir identificándose con lo que van suponiendo para él y con las proyecciones hacia el futuro. Lo más significativo de esta etapa adolescente es precisamente que el individuo, en un periodo relativamente corto de tiempo, tiene que asimilar grandes cambios biológicos y configurarse psicológica y socialmente.

Todo ello hace necesario precisamente lo contrario, es decir, disponer de estabilidad en el entorno. Y esto supone, en primer lugar, que los padres entiendan lo importante que es mantener bajo control, en la medida de lo posible, las emociones negativas, pues los hijos reaccionan bastante mal ante ellas, y a los padres les resultan una verdadera traba para mantener las decisiones tomadas o, sencillamente para tomar las que saben que son necesarias. Las emociones negativas pueden ser las responsables tanto de una primera decisión extrema mal tomada, como del cambio de decisión por sentir posteriormente que se han pasado y está desproporcionado, por ejemplo. El resultado de esto suele ser una contradicción que después les puede pasar factura, porque, en no pocas ocasiones, provoca conflictos frecuentes y, además, genera más inseguridad a los padres.

Para ir consiguiendo la estabilidad adecuada es absolutamente necesario pasar

por esta etapa de cambios donde ellos presionen, prueben y conozcan bien hasta dónde pueden llegar.

Para formarse una opinión, por ejemplo, necesitan ver claramente el extremo, la contraria. Por lo tanto, las medias tintas no les aportan nada y, de hecho, reaccionan peor ante ellas.

Necesitan notarse y hacerse notar, por eso a veces pasan de un extremo a otro de manera desconcertante para los padres. Contrariamente a lo que se puede pensar, se regulan mejor cuando las normas son más inmutables que flexibles, dado que ellos carecen, de momento, de la facilidad para autorregularse.

Ser coherentes

En este aspecto, el quid de la cuestión es mostrar coherencia entre lo que se hace y lo que se dice, y entre lo que se dijo tiempo atrás y lo que se dice actualmente. Los adolescentes entienden muy mal las diferencias en estos parámetros y, en general, cualquier tipo de excepción. Además, les proporciona la excusa perfecta para actuar ellos de manera irregular, porque comprenden con mucha dificultad que ellos, que empiezan a considerarse mayores y están desarrollando su capacidad de juicio y de poder tomar decisiones, no puedan también actuar como quieran y, en especial, como sus padres. Por eso, es muy importante intentar mantenerse firmes en lo que se dice y, aun a riesgo de parecer demasiado rígidos, no cambiar las posiciones, lo que les ayudará mucho a regularse, teniendo una referencia que no varía o que varía muy poco.

Al igual que a los niños pequeños las rutinas les suponen la ayuda necesaria para adquirir los hábitos imprescindibles para su regulación y desarrollo en funciones básicas como el sueño, la alimentación o la higiene, a los adolescentes la coherencia de los adultos que los rodean les aporta la regularidad en el entorno, lo que les permite amortiguar la irregularidad personal, la inestabilidad que experimentan durante esta etapa, y que, como fuente necesaria de cambios que le conducirán a la etapa adulta, necesita de unos límites que resulten infranqueables y les aporten la seguridad que aún no tienen en sí mismos. La coherencia les aporta regularidad, previsión y estabilidad, lo que les permite experimentar, pero dentro de un entorno seguro.

La coherencia aporta a los adolescentes regularidad, previsión y estabilidad lo que les permite experimentar, pero en un entorno seguro.

A LOS HIJOS LES PARECE NORMAL PEDIR, PEDIR Y PEDIR

La estrategia de pedir es una de las formas más básicas de desenvolverse en la vida y proveerse de todo lo necesario para ir evolucionando prácticamente en todas las etapas de la vida, pero especialmente en el estreno de la misma, resultando, durante esos primeros años de aprendizaje, el motor más adecuado que va permitiendo a los niños hacer acopio de todo lo necesario para un adecuado desarrollo. Tanto es así que se considera que lo mejor es que los niños aprendan a pedir oportunamente para que cuando sean mayores sepan que, en gran medida, todo lo que se consigue en la vida depende de uno mismo y no pueden pretender que las cosas que necesitamos lleguen por sí solas.

En estas primeras etapas de la vida, los padres suelen preocuparse también cuando los niños no piden comer, jugar, salir..., en definitiva, cuando no muestran un interés claro por algo en particular.

En cierta forma, el contexto va conformando esa tendencia de pedir y permitiendo a los niños aprender a regular la conducta, facilitando su aparición, sobre todo cuando la probabilidad de obtener lo que piden es mayor y disminuyéndola cuando no es así. Hoy en día, la sociedad ha alcanzado unas cotas muy altas como suministradora de los niños en general, y se puede afirmar que los niños jamás habían tenido a su alcance tanta disponibilidad de productos pensados y dirigidos precisamente a ellos; pensemos en ropa, juguetes, ocio en general, recursos escolares, refuerzos, ayudas de todo tipo, comunicación variada, medios para ello, etc. Es lógico que los niños desarrollen unas altas expectativas sobre la posibilidad de poder disponer de todo esto y más, por lo que es muy frecuente que desde muy pronto pidan e incluso exijan, teniendo en cuenta que lo que no tiene uno, lo tiene el compañero o la gran mayoría de la clase.

Esto sitúa a los padres en una posición difícil, no tanto por no poder proporcionar a su hijo estas y otras muchas cosas, sino porque la capacidad de pedir es imparable, llegando en la adolescencia a cotas increíbles, en las cuales los chicos pueden llegar a exigir incluso lo que corresponde al terreno adulto y con el menor coste posible, por supuesto.

Al analizar muchas situaciones familiares y su trayectoria, se aprecia cómo el niño que es caprichoso al principio se va transformando en el preadolescente exigente y, en muchos casos, se convertirá en el joven tirano.

Gracias al trabajo con adultos, donde podemos investigar el grado de satisfacción

que experimentan ligado a la percepción personal y a los elementos externos de los que creen que depende su felicidad, sabemos que ésta se halla más unida en realidad a lo primero, siendo lo segundo, es decir, los elementos externos, algo circunstancial. Cuando alguien experimenta estados de felicidad y se pide que busque su atribución, encontramos que muchas personas los identifican con disponer de determinados bienes, pero la realidad es que, cuando ya disponen de ellos, el grado de felicidad cae y su aumento vuelve a estar en función de la posibilidad de conseguir otros bienes; cuando alguien aprende a apreciar lo que tiene y a depositar su bienestar en ello, puede adquirir grandes dosis de felicidad y no necesariamente gracias a obtener determinadas cosas. Los estudiosos de estos aspectos, como el conocido psicólogo Pablo Fernández Berrocal, aun sabiendo que no es fácil llegar a conclusiones científicas por el grado de subjetividad del asunto y la variabilidad de la muestra, dado que cada persona es diferente al resto, han sido capaces de llevar a cabo una gran acumulación de referencias y estudios de casos, que han permitido ver esa tendencia y duración de los estados de infelicidad.

Por tanto, en los adolescentes, es perfectamente explicable la evidencia de que pedir y pedir, en la sociedad actual, se haya convertido en una estrategia proveedora de la felicidad más inmediata posible. Nunca se han repetido tanto como ahora las siguientes frases: «En mi clase lo tienen todo», «Soy la única a la que no dejáis ir» o «Ellos tienen dos años menos que yo y ya se lo compraron sus padres».

La capacidad de decir no muchas veces y mantenerse firme en ello es hoy una de las armas que los padres han de desarrollar para contrarrestar esa enorme avalancha de peticiones y exigencias, que, si se vieran cumplidas en su totalidad, terminarían por instaurar en los hijos unas expectativas falsas a largo plazo, donde no siempre podrán tener lo que desean o, al menos, no en todos los casos, y además, gracias a un esfuerzo que muy probablemente no han necesitado realizar aún.

Hay que pensar que un chico de doce años, que durante sus primeros años ha tenido a su disposición casi todo lo que ha que rido con poco esfuerzo por su parte, no va a entender fácilmente que esto no pueda seguir siendo así, y si, además, su capacidad para contentarse no es muy alta, empezará a manifestar, probablemente, conductas poco adecuadas, como quejarse demasiado, mostrar rabia e incluso, en ciertas ocasiones, agresividad.

Si esta etapa del ser humano nos permite aprender a desenvolvernó en el futuro, cuando nuestros padres no estén encima de nosotros, pensemos el grado de infelicidad que les supondrá a los hijos cuando sean mayores y cómo actuarán para moverse en un

mundo que no es tan idílico como el entorno de casa, donde todo o al menos la gran mayoría de las cosas están al alcance y con poco esfuerzo.

Un reflejo de este lamentable aspecto es la afirmación, cada vez más frecuente, que muchos jóvenes me hacen últimamente, y que podría dejar perplejo a cualquiera, de que están pensando dejar de estudiar, pero no con vistas a incorporarse al mundo laboral, sino para tomarse unos meses sabáticos. Y con la misma tranquilidad me dicen que sus padres tienen la obligación de mantenerlos sin rechistar. Los padres no dan crédito, y cuando esto ocurre tardamos bastante poco en desmontarles estas ideas, pero no tanto por la vía de la explicación, sino por la diligente actuación de los progenitores, a los que instamos, en primer lugar, a hacer el inventario de derechos y montantes que disfrutaban sus hijos en casa y, a continuación, a exigirles un mínimo de esfuerzo, sea en el área que sea, para poder seguir disponiendo de todo ello con un criterio que lo justifique y no por la sencilla razón de que en su día lo pidieron y se les ha dado.

Como siempre, cualquier momento es bueno para empezar a hacerlo, pero, también, como siempre, cuanto antes se empiece, mejor será el pronóstico y antes conseguirán los hijos aprender a pedir a la vida lo que razonablemente se puede conseguir y a asumir que hay cosas que, sencillamente, no se pueden tener, por unas razones u otras. Este aprendizaje básico, desgraciadamente, cada vez es más difícil de realizar con normalidad y prontitud.

VENDIDOS EMOCIONALMENTE. ENTRE LA ESPADA Y LA PARED

Todas las personas somos, en alguna medida, ciclotímicas, por la sencilla razón de que no estamos configurados para responder de manera plana, sino en función del entorno y de nuestro estado, que también es variable. En el ser humano fluyen en todo momento respuestas fisiológicas y corporales, pensamientos y sensaciones, hasta tal punto que se pueden observar cambios significativos a lo largo de un mismo día. Pero también hay que señalar que estas variaciones se dan generalmente en unos parámetros que las mantienen entre unos límites razonables, y, así, no es habitual que se den cambios bruscos o respuestas extremas, salvo en casos en los que exista alguna psicopatología o en situaciones de crisis.

Pero la adolescencia sí se caracteriza por una cierta ciclotimia que esclaviza en alguna forma a los chavales de su descontrol emocional, de tal manera que, cuando están mal o muy enfadados, por ejemplo, pueden decir todo tipo de barbaridades, y al rato, en ocasiones casi de inmediato, pueden estar normales, como suelen comportarse cuando están tranquilos.

Si algo desconcertaba a los padres de Puri era precisamente que, como me decían, podía estar normal o incluso muy bien y, de pronto, transformarse y aparecer como una fiera, mostrando una cara de furia y de desprecio que, si no la conocieran, pensarían que le ocurría algo muy grave y desconocido para cambiar tan de repente. La verdad es que ellos, como tantos padres en situaciones similares, no se resisten a hacerme una pregunta: «¿Tendrá algún trastorno psiquiátrico, peor de lo que nos imaginábamos?». Otra frase que también utilizaron, y no han sido los únicos ni mucho menos, fue: «Es como convivir con Jekyll y mister Hyde».

Pero el verdadero desconcierto para ellos se produce cuando, tras el análisis del caso y una vez que yo empecé a trabajar con ella, les expliqué que su hija estaba perfectamente, al menos en el aspecto al que ellos se referían, es decir, el psiquiátrico, y que lo que verdaderamente estaba ocurriendo era que la capacidad de responder que tenía ella ante cuestiones donde se implicaba mucho emocionalmente -y no es casualidad que sean emociones de carácter negativo-, era muy alta, algo que puede llegar a ser bastante frecuente en la etapa evolutiva de la adolescencia.

Hay chicos que reaccionan extremadamente mal cuando les niegan determinadas cosas que quieren en ese momento, a los que se les hace alguna crítica o se les llama la atención sobre algún aspecto de su comportamiento o actitud.

La cuestión de fondo es que se trata de la etapa en la que el adolescente se deja llevar más y reacciona muchas veces sin apenas darse cuenta y con menos capacidad de control que en otros momentos del desarrollo, hasta tal punto que están plenamente convencidos de que ellos están normal, que no les pasa nada y que los que verdaderamente son desconcertantes son sus padres.

Si yo no entendiera cómo se sienten, tras habérmelo tratado de explicar muchos de ellos, no podría ayudarlos a controlarse y a comunicar cuál es su estado de una forma más tranquila y conciliadora, tanto en la relación con sus padres, como con otros adultos de su entorno, en especial profesores, que también entran dentro del grupo de adultos que más padecen estos cambios drásticos de humor de los alumnos.

De la misma forma, trato igualmente de que los padres entiendan lo que está ocurriendo, por qué está ocurriendo y qué es lo más adecuado de hacer o dejar de hacer para que esos cambios se den dentro de unos límites razonables, con una frecuencia y una intensidad manejable y sostenible.

Hormonas y emociones

Los cambios hormonales son muy importantes en esta etapa. Como ya hemos

mencionado a la hora de explicar los cambios bruscos que se producen en la adolescencia, determinadas glándulas, como la pituitaria y el hipotálamo, segregan nuevas hormonas en grandes cantidades que son las responsables de ciertos cambios, como aumentos de peso y de altura, cambios en la voz, en la sudoración y a nivel sexual.

Estos cambios en las chicas se producen más precozmente que en los chicos, incluso dos años antes.

Las emociones se producen como conjunto de respuestas que expresan el estado de la persona, generalmente a través de conductas como la serenidad o la excitación, la alegría o la tristeza, la tranquilidad o el enfado, etc. Sus funciones, como patrón de respuesta humano, están ligadas a la adaptación al medio para poder disponer de sentimientos y expresiones adecuadas a él.

En una etapa de tantos cambios como la adolescencia, las emociones también cambian según patrones más frecuentes e intensos.

La consecuencia más visible es una acentuada ciclotimia, es decir, unos cambios bruscos e importantes en la estabilidad emocional, que varían desde la tranquilidad y el equilibrio, dentro de los límites de un comportamiento normalizado, hasta una gran alteración, que puede desencadenar hasta la pérdida de control en el transcurso de un tiempo realmente corto. El aumento de la segregación de hormonas por las glándulas endocrinas potencia fisiológicamente este tipo de comportamiento característico.

Conforme el adolescente va llegando al final de la etapa, que coincide con el inicio de la juventud, va consolidando su carácter y se va definiendo e identificando con una forma de ser, y sus respuestas se van estabilizando, aproximándose más a las que caracterizan a los adultos.

Los primeros sufridores son ellos

Es importante saber que, dado que esos condicionantes emocionales no son fácilmente controlados por el adolescente y, en gran medida, imposibles de manejar por sí solos, supone una carga importante para ellos. Así, nos encontramos con que muchos llevan años padeciendo solitariamente cómo se sienten de verdad; otros han machacado amistades íntimas por arrebatos, debidos a diferentes motivos pero con un denominador común que coincide con una respuesta rápida que les llevó a ello; otros están deteriorando la situación familiar hasta límites demasiado altos, y otros corren el riesgo de atentar incluso contra su propia vida en uno de esos momentos de descontrol.

Lejos de suponer una excusa para el adolescente que pierde el control, representa una realidad con soporte fisiológico, que debe ser tenida en cuenta para poder estar a la altura cuando se den esos cambios y esos comportamientos en los que prima la alteración emocional.

Los chicos solamente mejorarán en la medida en que vayan conociendo lo que se oculta detrás de sus reacciones y cuando aprendan a reaccionar alternativamente con respuestas que les ayuden de verdad, en vez de complicarles la existencia. Es cierto que la vida nos va enseñando consecuentemente a escoger y controlar nuestras reacciones, pero bien es verdad que a muchos adolescentes hemos de enseñarles nosotros a hacerlo, en muchos casos, de manera prioritaria y urgente.

Los segundos sufridores son los padres

Aquí es fundamental que los padres encaren el problema atendiendo a dos aspectos fundamentales:

Primer aspecto

Si los chicos están experimentando una respuesta extrema con un claro sentimiento negativo, de nada sirve ponerse a su altura mostrando también emociones negativas.

Son muchos los padres y madres que admiten que ellos no pueden controlarse y que, aunque saben qué es lo que conviene hacer, les resulta poco menos que imposible autocontrolarse y acaban mostrando una actitud de pérdida de control emocional, dando voces o, en ocasiones extremas, llegando a utilizar la fuerza física. A día de hoy, no sé qué sensación es peor, si que un chico de quince años me diga: «Ángel, créete que mi padre me pega, te lo juro, le dan venadas y no te puedes ni imaginar...», o que un padre admita: «Ángel, no me conozco en esos momentos, me saca de mis casillas y soy capaz de cualquier cosa, cualquier día no sé...».

Conviene tener claro que las consecuencias de los encuentros con alta carga emocional negativa nunca son satisfactorias. Al contrario, suelen deteriorar aún más las relaciones familiares, cronificando este tipo de respuestas, tanto en los padres, como en los hijos.

Segundo aspecto

Todo lo que sube baja, todas las reacciones emocionales intensas conllevan una nueva respuesta de equilibrio.

Por lo tanto, cuando haya disminuido la intensidad de la respuesta, los padres podrán aprovechar para responder como crean conveniente, ya sea explicando, sancionando, dialogando o negociando. Pero sólo en estos momentos la probabilidad de éxito será alta, porque ya se habrá restablecido en el adolescente la capacidad de escuchar, pensar y hablar con orden y tranquilidad.

Éstas no son las únicas condiciones que sintetizan una exitosa relación a estas edades, pero sí son las dos condiciones imprescindibles sin las cuales es imposible que se mantengan unas relaciones equilibradas, que puedan ir evolucionando hacia la mejora del control emocional del adolescente.

TRATADOS INJUSTAMENTE

Muy probablemente nos provoque algo de risa observar a un niño de cinco años diciéndole a un adulto al que acaba de oír una palabra soez ¡eso no se dice!; o si le ha visto cómo le da una patada a un perro que se acerca a olisquear sus pies, le espeta: ¡a los animales hay que tratarlos bien! Los niños tienen un sistema de la justicia muy básico y, por ello, no entienden las excepciones, es decir, si piensan que hay que tratar bien a los animales, lo piensan siempre, en todas las circunstancias. De la misma manera, si saben que hay que hablar bien, no comprenden que a veces se pueda transgredir y les llama la atención que el adulto pueda hablar de una manera con los amigos y de otra con la familia, por ejemplo. Y además, suelen ser sinceros, por lo que no tendrán reparo en manifestarse cuando detectan algo que no es como ellos creen que debe ser.

Los adolescentes siguen manteniendo una forma de ver el mundo marcada por lo que creen que debe ser, o sea, por su código de entendimiento, es decir, si piensan que el profesor no tiene motivo para impedirles fumar en la puerta del colegio y, sin embargo, él fuma tranquilamente, les parecerá totalmente injusto; o si sus padres quieren comentar cualquier cosa con ellos, les costará entender que tenga que ser cuando los padres digan, pero si es al revés son ellos los que quieren hablar con los padres, que éstos puedan aplazarlo sin problemas, si consideran que no es el momento.

Ahora bien, existe una diferencia importante con las etapas anteriores, y es que el adolescente no lo comenta con la característica inocencia de un niño, sino que suele utilizar todo el ímpetu típico de sus respuestas cuando ve cuestionados su punto de vista y sus opiniones. De este modo, cuando le quitan la razón, si él está convencido de que la tiene y le parece totalmente injusto lo contrario, sus reacciones serán extremas e incluso muchas veces desproporcionadas: enfado manifiesto a través de gestos duros, palabras fuertes y, según sus formas habituales, reacciones que pueden descuadrar a los adultos.

Cómo suelen reaccionar los padres

Cuando los hijos son pequeños, si se da alguna circunstancia en la que manifiestan a los padres una queja de este tipo, como, por ejemplo, si un pequeño le dice a sus padres que por qué fuman si fumar mata, éstos suelen actuar con total impunidad, consiguiendo en la mayoría de las ocasiones, sin problemas, que el niño mire para otro lado y al momento, al menos aparentemente, no se acuerde de lo ocurrido. Cuando los hijos ya son mayores, los padres, durante un tiempo, tratan de actuar de la misma forma, pero los adolescentes buscan el enfrentamiento y la discusión sobre lo que para ellos ha de ser de una determinada manera y que no entienden de ninguna otra. Las situaciones donde creen que no son tratados con justicia suelen ser las que generan sus peores reacciones. Si, por ejemplo, sus padres les llaman la atención por no recoger la mesa, por dejar olvidado algo en el salón o por subir demasiado el volumen de la televisión, ellos no entenderán de ningún modo que su madre o su padre no recojan, se dejen también cosas por medio o que puedan manejar los mandos de la televisión sin restricciones. A simple vista son cuestiones sin importancia, pero lo que se produce en el fondo es una percepción por parte del adolescente de no entendimiento de por qué él es tratado de diferente manera. Además, hay que tener en cuenta que pueden llegar a ser cuestiones triviales pero, a la vez, cotidianas y muy frecuentes.

Ante estas reacciones, los padres se suelen centrar en lo desproporcionado de las mismas, con lo que sus respuestas suelen ir dirigidas precisamente a la respuesta emocional del adolescente, sin entender que, de fondo, es la percepción del chico la que lleva a ese comportamiento, por lo que éste nunca entenderá que no le permitan pensar que las cosas no son como él las ve.

Falta de entendimiento, conflictos, malas relaciones familiares y deterioro de la autoestima del chico son las principales consecuencias de no entender adecuadamente la base de muchas de las reacciones que los adolescentes presentan habitualmente.

Poco respetados

Mariana no podía entender por qué casi siempre era a ella a quien echaban la culpa sus padres cuando había cualquier problema entre su hermana y ella. Le parecía totalmente injusto cargarse con todas las culpas, pues aun admitiendo que en ocasiones ella no la trataba muy bien, en otras muchas era su hermana quien empezaba y quien la pinchaba para que saltara.

Tomás me aseguraba que él, cuando le tocaba estar con su padre, no sacaba el tema de la separación e incluso trataba de cambiar de asunto cuando su padre empezaba a mencionarlo, pero no había manera. Su padre insistía en justificarse, en acusar a su madre, empeñándose en contarle la verdad de lo sucedido, como decía él.

Berta era una forofa del fútbol y de otros deportes característicos por excelencia de los chicos. Su madre lo mencionaba muy a menudo como si fuese algo malo, a ella tampoco se lo ocultaba.

Probablemente, esto no sucedería si la comunicación entre padres e hijos tuviese unos mayores componentes de empatía, pero sus diferentes roles y responsabilidades lo hacen más difícil. En consecuencia, se tienen que hacer verdaderos esfuerzos en este sentido para que puedan entenderse mutuamente e individualizar cada acto de un hijo sin caer en generalizaciones y aseveraciones asentadas en frases del tipo «siempre lo mismo» o «siempre tienes que ser tú», que le restan al adolescente la posibilidad de experimentar. Al contrario, éste percibe que, por mucho que cambie, siempre lo van a considerar de la misma manera.

Cuando Mariana conseguía demostrar que ella no había hecho nada a su hermana, sus padres le decían que no se quejara, pues la inmensa mayoría de las veces sucedía al contrario. El padre de Tomás estaba convencido de que debía conocer toda la verdad de la relación con su madre, quisiera o no, y se tenía que encargar de ello. La madre de Berta insistía en que sencillamente no le parecían bien esos gustos de su hija y debía hacérselo saber. Con otras personas que no hubieran sido sus hijos no habrían tenido tanta dificultad para comprender que se trataba de situaciones diferentes, y, por ello, poder hacerle entender a Mariana que, efectivamente, en esa ocasión, ella había actuado bien. O que Tomás tenía todo el derecho del mundo a no querer escuchar ni ser partícipe de los problemas no resueltos entre sus padres. O por último, que Berta estaba en su derecho de tener sus aficiones particulares. Se hubieran sentido respetados, sin duda.

El sentido crítico y de la justicia en la adolescencia

En esta etapa adolescente el sentido crítico se acentúa y tiñe gran parte de los mensajes. Hasta ahora el hijo no necesitaba sentirse diferente y su papel, en mayor o menor medida, le daba seguridad. Las respuestas de los padres tranquilizaban y no solían generar dudas, casi se puede decir que independientemente de cuáles fueran, pues lo verdaderamente importante a estas edades es que tengan respuesta, que vean solventadas sus incertidumbres y sus miedos a lo desconocido. En cambio, en este nuevo tiempo, el adolescente ha de buscar su seguridad y, principalmente, la va encontrando en otros sitios, entre sus iguales, con los que más se identifica por la forma de vestir, de actuar, de opinar... La aceptación del discurso paterno deja entonces de ser automática y pasa a ser evaluada según sus incipientes puntos de vista. Es el momento en el que aparecen las opiniones personales, mucho más centradas en sentimientos y percepciones, por lo que se ofrecen respuestas mediatizadas por su propia observación y sus aportaciones.

Ahora bien, este aspecto crítico del adolescente madurará, pero por el momento podrá estar alejado del sentido común, por lo que a los adultos les costará entenderlos fácilmente. Hay que añadir también que su lenguaje contiene un alto grado de egocentrismo, es decir, se caracteriza por estar centrado en él mismo y al margen, en mayor o menor medida, de los demás. Esto es un distintivo que utiliza para reafirmarse y remarcar las características. Por eso, la empatía, la capacidad para entender y hacer saber que comprenden a los demás, y que les ayudaría a salir de ese egocentrismo, no es ahora cuando más se manifiesta, sobre todo en las relaciones con los adultos, sino que se produce con sus iguales, que les ayudan a ir identificándose cada vez más con ellos.

Ante estas evidencias psicológicas, en gran parte sustentadas por hechos fisiológicos, los padres, además de conocerlas, han de tenerlas en cuenta a la hora de interactuar con ellos, pues de lo contrario experimentarán una falta de entendimiento que irá mucho más allá que el que corresponde a la diferencia de roles o generacional.

Conocer lo que se esconde tras las formas del lenguaje adolescente permite contestar a lo que realmente espera respuesta y tener en cuenta sólo el verdadero mensaje y no la envoltura.

TERCERA PARTE

CLAVES PARA INTERVENIR CON ACIERTO

Capítulo I

LO QUE NO SIRVE:

ESTRATEGIAS EQUIVOCADAS

LOS SENTIMIENTOS DE CULPA

No he visto nada tan perjudicial como el sentimiento de culpa que los padres experimentan ante los problemas de los hijos. Aunque la diferencia entre padres y madres no es importante, sí es significativo el hecho de que son las madres, por lo general, las que más lo cuentan y a las que más les hace sufrir este sentimiento. A pesar de comprender perfectamente que aparezca en cierta medida, el problema radica en que se piensa verdaderamente que el comportamiento de los hijos es el resultado de lo que los padres han hecho o han dejado de hacer. Y si bien es cierto que esto influye bastante, desde que son pequeños es indudable que también intervienen otras variables en el comportamiento de los chicos, tanto personales -es el caso de su temperamento-, como ambientales, escuela, familia, amigos, etc. Si existiese una asociación tan directa entre lo que los chavales hacen y los padres procuran que hagan, cada hijo sería un calco de lo que los padres quieren, y la realidad es bien distinta, ahora y siempre. La capacidad de control externo va reduciéndose progresivamente y, aunque en los primeros años es muy significativa y los padres pueden manejar a los hijos con una relativa facilidad, cuando llegan a la adolescencia ya se ha realizado un recorrido en el que ha disminuido el control externo, y para ejercerlo con un mínimo acierto, hay que desarrollar otras estrategias bastante diferentes.

Es evidente que los padres habrán hecho muchas cosas mal, pero también otras muchas las habrán realizado correctamente. Ésa es la realidad en todas las familias. Lo más alentador es que los padres puedan seleccionar lo que consideren que funciona mejor con los hijos y permanecer en constante búsqueda para mejorar todo lo posible. Pero es humano cometer errores.

Por lo tanto, el natural sentimiento de culpa ocupa gran parte de las respuestas de los padres y puedo asegurar que les impide lanzarse con decisión a la búsqueda de esas nuevas estrategias necesarias para abordar los problemas con los adolescentes.

Ellos se encargan de que los padres se sientan culpables

Hay que prestar mucha atención a cómo los hijos, en ocasiones, se encargan de hacer sentir culpables a los padres. Lo suelen hacer con expresiones del tipo de: «La culpa es tuya», «Si no fuera por vosotros, las cosas irían bien», «Los padres de mis amigos no son así», «Os odio»...

Es lógico que los niños no asuman la responsabilidad de sus actos si no es progresivamente y siguiendo un proceso que va desde no sentirse responsables de nada, cuando todo ello recae en el entorno, hasta cuando es adulto, que es responsable de todo, lo sienta o no lo sienta. Por tanto, es natural que los hijos, que, cuando son adolescentes, aún viven bajo el cobijo de los padres, tiendan a echar balones fuera y a señalar a sus padres como responsables de todos sus pequeños fracasos, desavenencias, malos momentos, etc. Esto lo hacen de la forma que les resulta más fácil y que ellos mejor dominan. Me refiero a las verbalizaciones y al manejo emocional. Y lo llevan a cabo conjuntamente, ya que a una edad temprana ven, cada vez con más claridad, que lo que dicen y hacen tiene mucha influencia en el entorno; pensemos que actualmente cada vez es más frecuente que se den situaciones tempranas en las que los padres no parecen capaces de resolver situaciones diversas, como que se vayan a la cama, que coman tranquilos y adecuadamente, que jueguen de manera autónoma, que se callen y dejen de llorar o quejarse, etc. Los niños son especialistas en el manejo de las emociones de los demás, porque son muy observadores, cualidad que tienen muy entrenada, pues desde que nacen les permite discriminar y adaptarse de la mejor manera posible.

Y puesto que los adolescentes dominan el arte de la palabra y la discusión, aunque no tengan un vocabulario muy amplio, los padres han de protegerse de estas culpas inquisidoras mostrando independencia emocional de ellas y huyendo del intento de ofrecer su punto de vista o de discutir, lo que sólo contribuiría a fortalecer a sus hijos.

Los padres separados

Generalmente, cuando intervenimos en consulta sobre problemas en el seno de familias donde los padres se han separado, se aprecia un mayor sentimiento de culpabilidad, tanto en el padre, como en la madre. En el primer análisis que hacemos siempre se observan tres elementos importantes:

El primero es que los padres están más debilitados emocionalmente, de manera que en el trabajo conjunto que hacemos con ellos prevalece una mayor dificultad asociada a

emociones negativas, ansiedad, inseguridad, etc., que afloran fácilmente.

El segundo es que sus actuaciones suelen ser menos eficaces, ya que, con frecuencia, son menos contundentes y con una carga mayor de inseguridad. Tomar decisiones y llevarlas a cabo no siempre es fácil, pues supone tener que establecer normas y poner límites, muchas veces con una alta resistencia por parte de los hijos. Hacerlo con una alta implicación emocional conlleva menos fuerza y resistencia.

El tercero es que vemos que los hijos han desarrollado mayor fuerza frente a los padres, gracias, entre otras cosas, al sentimiento de culpabilidad de aquéllos. Han sacado ventaja y se aprecia cómo se han aprovechado de la debilidad de sus progenitores.

La separación de los padres los hace más proclives a este tipo de efectos mencionados, porque son conscientes de que la decisión que tomaron afectó a la estabilidad del entorno de su hijo, la fuerza del sentimiento de culpabilidad ha sido más fuerte que los pensamientos centrados en actuar por el bien común para todos, y, sin duda, por la afectación emocional que siempre implica la separación de la pareja.

En estos casos, una vez que ayudamos a los padres a que dejen de sentirse culpables, se produce un avance rápido y empiezan a centrarse más en los puntos en los que están de acuerdo y, a la vez, a mostrarse menos a la defensiva, cuestión que se veía incrementada por el sentimiento de culpa.

Claves para no sentirse culpables

Es necesario desmontar la culpa. Por muchas veces que algunos padres la hayan sentido, tienen que empezar cuanto antes a inventar los términos y adaptarlos a la realidad que tienen ahora y no a la que podían haber tenido si hubieran actuado de diversa forma. Lo más honesto que pueden hacer es intentar mejorar el presente, centrándose en él, para cometer las mínimas equivocaciones que pueden derivar de las interferencias, imposibles de probar, que pertenecen al pasado y ya no existen.

Hay quien dice que hay que volver al pasado para aprender de él, pero para poder soportar situaciones emocionalmente desgastantes durante largos periodos de tiempo es imprescindible reciclar la mente y centrarse en lo que nos queda; lo de atrás únicamente aporta insatisfacción y sentimientos de culpabilidad.

Esta cuestión afecta también a los adultos a otros niveles que nada tienen que ver

con los hijos. Por ejemplo, las personas muy autoexigentes sufren muchas veces por no hacer las cosas tan bien como en el pasado, recurriendo a éste para hacer comparaciones, en este caso positivas, pero que son igualmente una forma de no encontrarse a gusto y, en el peor de los casos, provocan una tremenda infelicidad, impidiéndoles ser eficaces en su actuación con los hijos o con cualquier otro asunto. Esto demuestra que lo verdaderamente interesante es ser capaz de centrarse en el presente y evitar que el cerebro esté mirando atrás y comparando constantemente.

Es necesario darse cuenta de que es tremendamente fácil y simple pensar que se tiene la culpa de algo en el pasado cuando es imposible probarlo y es muy probable que existan varios elementos en la problemática en cuestión. Lo que ya es más difícil de entender, pero igualmente posible, es que en el momento presente los padres son los responsables de hacer todo lo posible para solventar la situación e intentar solucionar los problemas que se estén presentando.

Culpa frente a responsabilidad. Puede que la culpa sea un término que no aporte ni clarifique nada, pero interfiere negativamente en el avance y solución de los problemas. La responsabilidad, por su parte, determina que hay que ponerse a ello, buscando soluciones para poder progresar.

En aquellos casos en que los hijos achacan la culpa de todo a sus padres verbalizándolo, el primer paso para liberarse de semejante sentimiento pasa por hablar tranquilamente con ellos y decirles que se acabó, que no están dispuestos ni una vez más a escuchar sus acusaciones, y que la próxima vez que lo hagan -porque seguramente volverán a hacerlo- no les prestarán atención. Por supuesto, tendrán que dejar de mostrar que les afecta, pues sería como si en el fondo los hijos tuvieran razón.

A partir de ese momento los padres tendrán que manifestar cierta frialdad ante las acusaciones que puedan recibir de los hijos. De lo contrario, éstas no cesarán, porque lo que buscan es dar en el blanco, que es la vulnerabilidad de los padres.

En todos los casos, los padres han de dejar de darle vueltas a cuestiones del pasado sin más dilación, porque, en caso contrario, el simple repaso les supone un alto riesgo de volver a reconsiderar nuevamente cosas del pasado. Por tanto, se analiza el presente con vistas al futuro y se abandona la idea de repasar y analizar cualquier cosa del pasado. Ni siquiera es aconsejable hacer reflexiones junto a la pareja, pues, en la inmensa mayoría

de las ocasiones, acaban haciéndose sentir culpables unos a otros, con lo que aún es peor. Y en los casos en los que los hijos presencian algunas de estas situaciones, se les está dotando de más armas, que utilizarán, con seguridad, a la menor ocasión.

Hay que repartirse bien los papeles entre los padres para poder tener cada uno una función bien determinada, enfocada a que el hijo entienda cuanto antes que de ese asunto se ocupa el padre o la madre, y así deje de buscar la oportunidad que le dan las diferencias y la confrontación entre uno y otro.

También es esencial buscar en la pareja la complicidad necesaria para que cuando no están de acuerdo en algo se deje hacer en primera instancia y, después, se opine de cara a mejorar el consenso. Pero hay que evitar generar nuevos sentimientos de culpabilidad por haber hecho algo que no es correcto o que se podría haber hecho de otra forma mejor.

RESUMEN

- Descubrir la irracionalidad de las ideas de culpabilidad.
- Reciclar la mente y centrarse en el presente.
- Lo único que se tiene seguro es la responsabilidad de hacer algo en el momento actual.
- Hablar con los hijos y manifestarles la intención de no asumir más las culpas que les puedan echar por el pasado.
- Mostrarse distantes emocionalmente cuando se produzca la ocasión de que lo hagan, retirándoles el privilegio de provocar sentimientos de culpa.
- Hacer un pacto con la pareja de que no vuelva a incidir en las razones que tiempo atrás podrían explicar ciertas cosas que ocurrieron.
- Limar las diferencias con la pareja y dejarle claro el papel de cada uno.
- Buscar con la pareja mecanismos de complicidad para, ante las desavenencias, aunar criterios en futuras ocasiones.

INTENTAR MANTENERLO CASI EN SECRETO

Sólo en el entorno de la familia se dan los secretos mejor guardados, las realidades del

pasado, los errores cometidos antaño, lo que se era y lo que se es hoy. Siempre se ha dicho que los trapos sucios se lavan en casa. Es como si la familia pudiera soportar absolutamente todo, pero, sin embargo, de cara al exterior, resulta impensable que se puedan conocer ciertas cuestiones. Vergüenza, sensación de desprotección, miedo al qué dirán, etc. Se trata de un aspecto contradictorio, pues si, por un lado, la familia aporta ese espacio de intimidad tan necesario para ser espontáneos, para mostrarse de manera natural, para poder crear y experimentar una complicidad, necesaria psicológicamente y que aporta seguridad personal por encima de todo, resulta que también proporciona ese cobijo que soporta, en muchas ocasiones, lo peor de las relaciones íntimas, esas formas dañinas de relacionarse, que sólo en algunos casos se observan desde el exterior, pero que, en la inmensa mayoría de las ocasiones, únicamente es conocida por los que lo sufren, es decir, los propios participantes.

Así, vemos que en el entorno familiar es donde se han dado casos de maltrato físico y psicológico entre la pareja, hijos maltratados, padres maltratados y abusos de todo tipo. Y, asimismo, podemos apreciar que, en muchos de estos casos, cuando sale a la luz pública -si llega a salir algún día-, se conoce que los hechos se vienen produciendo desde tiempo atrás, muchas veces incluso años. Es más, los estudios apuntan a afirmaciones que indican que lo que se conoce es una mínima parte de lo que realmente ocurre, precisamente por darse este tipo de problemáticas en el seno de la familia, en ese entorno que protege, que oculta, que tapa ciertas cosas que no están bien vistas y que, en general, se está en contra de ellas y no tienen buena prensa.

Un dato significativo es que, a pesar de que en los últimos años se aprecia en la fiscalía del menor un mayor número de denuncias de agresiones de hijos a sus padres, se estima que la inmensa mayoría no salen a la luz por diferentes razones, entre ellas, el miedo a la opinión de los demás, el sentimiento de fracaso o el temor a las consecuencias para toda la familia.

Cuando se producen problemas en el entorno familiar relacionados con los hijos, la tendencia por parte de los padres es a no decir nada, en ocasiones, ni siquiera a los familiares. Así, yo me encuentro con muchos casos donde los chicos en la calle y con los abuelos y tíos se comportan con aparente normalidad, sin que dejen traslucir que dentro de casa puedan llegar a ciertos extremos en sus comportamientos, pese a que hayan presenciado algún hecho de cierta tensión familiar con sus padres o hermanos, pero que han considerado normal teniendo en cuenta lo que puede ocurrir en cualquier familia y, sobre todo, a ciertas edades. Este aspecto también es significativo en la medida en que se consideran normales ciertas relaciones de tensión habitual entre hermanos o entre padres

e hijos, sencillamente por el hecho de ser familia y suceder con frecuencia.

Las razones para ocultarlo

Pensar que se está protegiendo al hijo

Es frecuente que los padres piensen que, si lo que está ocurriendo trasciende, afectará en alguna medida a la imagen que tengan del hijo, causando posteriormente consecuencias negativas para él, como, por ejemplo, que vayan a tenérselo siempre en cuenta o que le perjudique en otros aspectos. En buena parte de los casos de chantaje de los padres por parte de sus hijos se suele producir esta paradoja, que consiste en que, en vez de liberarse y contarlo para buscar otras vías de solución, aguantan pensando que algún día se solucionará y entonces habrá sido bueno no airearlo.

El idílico pensamiento de que todo se solucionará mantiene y justifica, en cierta forma, la opción de no contarlo fuera de las fronteras de la casa, con lo que se cronifica el problema.

No querer dar disgustos a la familia

Pensar que la familia está mejor si no conoce los aspectos negativos y los problemas que verdaderamente se están dando es equivalente a considerar que las cosas están mejor de lo que están por el simple hecho de pensarlos; de esa manera se evita la idea de que las cosas puedan no estar como deberían. Cuando existe este tipo de proceder, se produce la creencia errónea de que, en cierto modo, se está protegiendo a la familia por evitarles conocer una información que podría hacerles daño emocionalmente. Con ello se asume que la familia no será capaz de soportar los problemas, cuando si hay alguien, precisamente, con capacidad para amortiguar y padecer los problemas más insospechados, es el entorno familiar, que cumple, además, de esta forma una de las funciones que más se ampara en la ley de la naturaleza: la necesidad de un entorno familiar que garantiza que sus miembros se sientan ayudados y arropados hasta poder funcionar con total autonomía. Por tanto, estas presunciones no sólo están equivocadas, sino que la falta de información entre los miembros de la familia genera, a la larga, una desconfianza y la sospecha de mantener este tipo de relaciones de manera un tanto superficial. Prácticamente la totalidad de los casos mejoran ya por el simple hecho de compartir la información con el entorno más cercano, pues, en la inmensa mayoría, aumenta la solidaridad, el entendimiento y el apoyo en la medida en que sea posible.

Por ello, es preferible asumir que, tarde o temprano, la familia se enterará, si no lo ha hecho ya, aunque no lo sepamos. Lo mejor será que lo sepan cuanto antes, para que lo poco o mucho que puedan hacer no tarden en intentarlo.

Hay casos en que algún o algunos familiares son referentes importantes para el hijo, llegando éste a procurar no realizar ciertos comportamientos negativos delante de ellos. Precisamente éstos pueden jugar un importante papel para ayudar a solucionar el problema.

Tener un fuerte sentimiento de culpa

En ocasiones, los padres arrastran, desde hace tiempo, un arraigado sentimiento de culpa por todos los problemas que su hijo está presentando. Y el hecho de que se sepa y participe más gente en su resolución les supone otra forma de enfrentarse a esa realidad, es decir, la constatación de que ellos necesitan ayuda para poder solucionarlo, lo que ha de significar que no están preparados para afrontar los problemas en casa, y esto debe de ser justo al contrario. Pensarán cosas como: «Si esto está ocurriendo así, significa inequívocamente que lo he tenido que hacer fatal con ellos». Creerán también que va a ser insoportable la idea de compartir esta especie de confesión, de que las cosas no van como sería deseable.

Se ha podido constatar que el sentimiento de culpa, lejos de ayudar a ser proactivos, genera paralización y bloqueo, produciendo una inseguridad tal, que lleva a plantearse dudas sobre cualquier decisión a tomar por miedo a errar como en el pasado.

Tener miedo a la posible reacción del chico

Hay padres que, aunque sea tarde, acaban por confesar que les da mucho miedo la posible reacción negativa de sus hijos, y se da la circunstancia de que muchos ya se lo vienen adelantando a sus padres, diciéndoles que como se lo digan a alguien se van a enterar, que va a ser peor y otras cosas por el estilo. Esto es similar a lo que ocurre en los casos de malos tratos, tan estudiados desgraciadamente en los últimos tiempos, donde el hecho de mantenerlo en secreto, sin compartirlo siquiera con la familia más cercana o con algún amigo íntimo, es garantía de una prolongación del problema en el tiempo y, en la mayoría de los casos, de llegar a situaciones irreversibles por la gravedad que llegan a

alcanzar.

Lo único que mantiene este tipo de comportamiento es la amenaza, y sólo cuando se da el paso valiente de compartirlo se empieza a producir el primer avance en la solución del problema.

Pensar que va a ser peor para todos

Hay un miedo a la reacción del entorno, pensando que irá en contra de los intereses de él y de la familia. El caso que ilustra adecuadamente esta forma de pensar y justificar el no contar lo que verdaderamente ocurre en casa es el que aparece en situaciones bastante graves que se vienen desarrollando de un tiempo a esta parte con demasiada frecuencia. Me refiero a los casos extremos en que un hijo mantiene en casa conductas despreciativas, agresivas y que resultan ser absolutamente tremendas desde todos los puntos de vista. Chicos cuyo lenguaje hacia los padres es de total desprecio, con insultos y gravísimas faltas de respeto; chicos que amenazan a sus padres a base de decirles insistentemente que como no les dejen salirse con la suya ya pueden prepararse, porque son capaces de hacerles cualquier barbaridad; chicos que roban en casa todo lo que hay a la vista o incluso lo que tiene que estar escondido, porque no respetan la intimidad de nadie; chicos que con total impunidad reconocen que en casa las únicas normas que siguen son las que ellos imponen y para conseguirlo no dudan, si lo creen necesario, en utilizar la violencia física, además de la psicológica. Estos casos tan tremendos se mantienen muchas veces durante años con este mal funcionamiento latente, y cuando se plantea la posibilidad de buscar ayuda a través de los servicios sociales comunitarios para el apoyo del menor y la familia, ya sea a través de la fiscalía del menor o de cualquier otra instancia dedicada a este tipo de problemas, los padres suelen ser muy reacios, pues tienen miedo de lo que este hecho puede acarrear, desde que su hijo no se lo perdone jamás, hasta que los servicios sociales inicien una intervención sin posibilidad de marcha atrás y los tengan que separar temporalmente. Prefieren lo malo conocido que lo que pueda venir, pero la verdadera tragedia es que estos casos nunca mejoran por sí solos, sino todo lo contrario, suelen acabar bastante mal, llevándose por delante a los padres y a otros hermanos, si los tienen, a los que, desde muy pronto, influye negativamente este tipo de problemáticas. A veces, algunos de los casos en que los padres tardan en percatarse de la importancia de solicitar este tipo de ayuda vienen provocados por la denuncia inesperada por alguna tropelía que el hijo efectúa fuera de casa, precipitando la movilización de las agencias del menor. Es entonces cuando se pone en conocimiento de estas instituciones lo que está pasando en el seno de la familia, lo que provoca un cambio de perspectiva al comenzar a establecer ciertas consecuencias

al comportamiento del chico. Se vislumbra así alguna posibilidad de mejora, que abre una luz al futuro. Se puede dudar de la eficacia de ciertas medidas por sí solas, pero no de que el primer efecto que tienen es detener, en cierta forma, comportamientos que se están produciendo con total impunidad ante el entorno de la familia, lo cual sólo recrudece el problema, y que además suponen un primer paso a otras medidas y ayudas terapéuticas destinadas a la recuperación de los niveles adecuados de la convivencia familiar.

El psicólogo Javier Urra nos ilustra en su libro *El pequeño dictador* sobre casos similares que reflejan la tendencia y la importancia que han adquirido para las familias actuales. Su experiencia directa en los asuntos que tienen que ver con la fiscalía del menor le da al libro un valor del que no se puede prescindir como guía en la educación de los hijos.

PENSAR CÓMO SON OTROS HIJOS

La comparación es inevitable y puede surgir como respuesta automática cuando vemos en otra persona algo que no apreciamos en nosotros o en algo nuestro. En principio, comparar es una función cognitiva que permite discurrir el pensamiento para el cambio, y se puede decir que pensar en esas diferencias encontradas no tiene por qué ir asociado a algo negativo. Por ejemplo, ver y comparar cómo alguien hace bien su trabajo puede ayudarnos a cambiar nuestra operativa con el fin de ser más eficaces; o pensar en cómo alguien ha conseguido cierto éxito en cualquier área nos puede animar a dar algunos pasos para acercarnos también a él. Por tanto, la comparación puede ayudar a evolucionar.

Pero, hecha esta consideración, tras la comparación pueden generarse pensamientos mucho menos adaptativos y más preocupantes. En el ejemplo de compararnos con alguien que hace bien su trabajo, podemos sentirnos mal si empezamos a pensar que nosotros no somos tan hábiles como podríamos ser, que nunca lo conseguiremos y que cometemos errores con los que es imposible llegar a ser como ese alguien con quien nos comparamos; o si pensamos en aquel que ha conseguido cierto éxito, podemos sentirnos fatal si nos centramos en lo desgraciados que somos por no haberlo conseguido nosotros y por no tener ni la más mínima posibilidad de llegar a su altura. Lo peor en este caso es la capacidad para generar pensamientos progresivamente más negativos, que pueden ir asociados a sentimientos como la envidia, la desesperanza, la vergüenza, etc., en definitiva, a un mayor sufrimiento.

Cuando en casa las cosas no andan bien en algún área relacionada con los hijos, es frecuente caer en la comparación fácil: «Sus primos son todos unos número uno y él un

desastre», «Sus compañeros de clase son mucho más comedidos y este chico es tremendo», «Su hermano es un chico estupendo»...

Este tipo de comparaciones siempre va asociado a emociones negativas, pues incide únicamente en el aspecto problemático del chico. Y al compararlo lo puede magnificar todavía más, llegando en ocasiones a generar tanto sufrimiento que hace que en algunos casos se opte por ocultar la problemática, evitando que se conozca y otros puedan hacer también comparaciones.

Razones de peso para evitar hacer comparaciones

Cada hijo es único y diferente

Por un lado, no podemos obviar que cada persona es distinta desde que nace y, por ello, siempre existirán respuestas que sean características propias y que lo diferencien de los demás. Hemos de asumir que el temperamento de un niño y esas diferencias, desde muy pequeños, suponen una carga personal de la que los genes son, en buena medida, responsables.

Por otro lado, desde que nace, un hijo también recibe del ambiente unas respuestas en gran parte características de su entorno familiar, es decir, de la forma en que su familia, en particular sus padres, lo tratan y del conjunto de experiencias que le proporcionan durante su infancia.

El producto de la interacción entre su entorno y él mismo va conformando a una persona, con toda su singularidad y sus oportunas y necesarias experiencias personales.

Si se le compara con otro hijo, en cierta forma, nos estamos olvidando de que ese otro niño necesariamente tendrá sus particularidades, sus dificultades propias, sus puntos más fuertes y menos fuertes, pero convivirá asimismo con unas personas singulares, por lo que sería impensable poder hacer una comparación bien hecha teniendo en cuenta todas las variables que influyen de manera diferente.

Tendemos a ver únicamente lo bueno de los demás

Está comprobado que, cuando establecemos una comparación, nos detenemos únicamente en los aspectos de carácter positivo de los demás, en contraste con el problema que pueda presentar nuestro hijo. Esto significa que quizá no conozcamos

otras características de ese otro chico, que tal vez no sean tan buenas y que, de estar al tanto de ellas, es probable que nuestra consideración fuese más objetiva y menos sesgada o centrada sólo en un aspecto. Existe una tendencia a valorar a los demás por algún aspecto aislado o, sencillamente, por la característica que se conozca. Los demás podrían hacer lo mismo con nuestro hijo, o sea, conocer a éste en momentos muy concretos, donde lo que perciban sea estupendo y de ello extraigan que no hay ningún problema con él; éste no sería el primer caso en el que unos padres dicen que nuestro hijo es muy atento y simpático y que se ve que está muy bien educado, aunque en casa sea un auténtico tirano y su actitud y sus palabras no sean precisamente respetuosas.

Se generan y se transmiten emociones negativas

Lo que ocurre en la inmensa mayoría de los casos es que los padres, tras pensar en cómo son otros chicos en contraste con su hijo, acaban sintiéndose mal por sistema, preguntándose por qué su hijo no puede ser como el otro, o qué habrán hecho mal ellos para que presente tal o cual problema. Casi, inevitablemente, se ven abocados a experimentar una gran insatisfacción por esa comparativa, que pone en evidencia, al menos para ellos mismos, que hay otros chicos que funcionan bien y su hijo no se encuentra entre ellos.

Influye notablemente la obsesión de pensar cómo deberían ser las cosas, que muchas veces está mediatizada por lo que vemos en otras familias o nos dicen, es decir, por cuestiones externas que quizá no tienen nada que ver con nuestros propios intereses y nos impiden centrarnos en la problemática que tenemos en casa y en las posibles soluciones a nuestro alcance.

Aquí, el sentimiento de culpabilidad suele hacer estragos, ya que surge como consecuencia de la creencia de no haber hecho las cosas correctamente, de tal manera que pensar en los chicos que funcionan bien genera rápidamente toda la cadena que desemboca en ese malestar.

En relación con este sentimiento, existe otro aspecto más preocupante, y es que se le transmita al chico la idea de que él no es como debería ser, de que no se comporta como debería comportarse, de que fulanito o menganito no actúan de manera tan negativa como él.

Los padres no saben hasta qué punto este tipo de comentarios y actitudes sobre otros hijos y compañeros de referencia pueden ser contraproducentes. El

chico suele interiorizarlo y lo exprese o no, según su forma de ser, se convertirá en un elemento negativo que no lo ayuda en ninguna medida.

Son muchos los chicos que en consulta me comentan este aspecto, incidiendo en cómo perciben lo que consideran injusto. Como consecuencia, muchos de ellos se rebelan y, en ocasiones, acentúan su comportamiento negativo.

En conclusión, puesto que no ayuda a solucionar el problema de nuestro hijo y puede ser la causa de sentimientos negativos, será mucho más recomendable huir de las comparaciones e intentar siempre centrarnos en la problemática concreta para ser capaces de aislar las variables que están influyendo en ella y, así, atenderla sin influencias que, a veces, dan lugar a equívocos, pues, en realidad, pueden tener más diferencias que semejanzas.

Cada persona es diferente y cada hijo es distinto; por ello, tratarlo como si fuera único, sin comparaciones, es lo más justo y acertado a la hora de poder entenderlo y ayudarlo.

PRETENDER DE GOLPE QUE SEAN MADUROS, CAMBIAR SUS ACTITUDES, QUE REFLEXIONEN LAS COSAS...

Cuando los padres vienen a consulta y les pedimos que nos digan exactamente qué es lo que quieren conseguir con sus hijos, es frecuente que expongan cuestiones relativamente generales, con mucho sentido y que se entiende perfectamente que les preocupen, pero poco concretas y operativas. Es el caso de cuestiones como querer que sus hijos sean más responsables, que puedan ver algún interés en ellos o que piensen que tienen una personalidad problemática y quisieran ver si podemos cambiársela, etc. Cuando esto sucede, nuestros primeros pasos se encaminan a que entiendan que en la medida en que podamos observar conductas concretas, hechos observables e, incluso, medibles estaremos en disposición de encontrar factores que nos puedan dar pistas de manera tangible sobre cómo actuar con ellos, con vistas a tratar de conocer exactamente qué manejar, cómo y en qué sentido hacerlo. Poco a poco, con el tiempo, y según se vayan trabajando, fortaleciendo y mejorando irán apareciendo otras cuestiones en la medida en que provoquen cambios en cosas concretas. Es como si pretendiéramos que una persona fuese más habilidosa socialmente sin conocer antes las cosas que hace bien, regular y mal; lo propio sería que supiéramos cómo inicia conversaciones, cómo las mantiene, cómo maneja la comunicación no verbal y también la verbal, cómo sobrelleva las

inseguridades internas, las cosas por las que se preocupa, cómo lleva a cabo la escucha activa, etc. Eso nos daría una idea real de cómo se desenvuelve y, lo que es más importante, nos permitiría diseñar un plan para enseñarle las áreas concretas que necesita desarrollar para convertirse en una persona más hábil socialmente.

Es necesario que entendamos que hay que partir de lo concreto para llegar a lo global, y que para acometer y conseguir objetivos generales y ligados a cambios profundos y consustanciales a la persona habrá que trabajar primero y de manera también concreta otra serie de cosas.

Yo les explico a los padres que, de la misma forma que no existen dos personas inmaduras iguales, no hay una persona inmadura que en algún momento no haga algo adecuado que pueda considerarse un acto de madurez. Lo mismo sucede si queremos tratar a un hijo con problemas graves de comportamiento. Tenemos que ser conscientes de que, con toda seguridad, habrá alguna cosa que haga bien, algún área en la que sus conductas sean más adaptadas y adecuadas.

Es importante tener claro, por un lado, que hay que precisar al máximo las cuestiones que queremos cambiar y, por otro, que habrá otras que se conseguirán siempre a largo plazo y dependerán de las primeras. La garantía de que alguien aprenda bien matemáticas se basa en el aprendizaje rápido y correcto de sumas, restas y otras operaciones. La garantía de que un hijo sea maduro se sustenta en que empiece cuanto antes a tener responsabilidades, a obtener consecuencias de sus actos, a sentirse bien por las cosas que sabe hacer, etcétera.

Tiempo al tiempo

Hay cuestiones que llegan con el tiempo. No podemos conseguir directamente que a un chico le guste estudiar, pero sí que lo haga con éxito, y con el tiempo, lo otro llegará. Lo importante siempre va a ser tener en cuenta el corto plazo como paso previo e indispensable para conseguir los objetivos a largo plazo. No existe ninguna área donde nos podamos plantear saltarnos los pasos o llegar con éxito a una meta sin haber conseguido muchas submetas previas, a través de las cuales se hayan dado esos primeros pasos necesarios.

Será siempre imprescindible establecer metas intermedias que sean realistas, es decir, que se puedan lograr, y a través de ellas el adolescente perciba que puede conseguirlo y que va bien encaminado. En muchas ocasiones se presiona demasiado al

adolescente para que cambie o mejore, pero, al no darle pistas concretas o pedirle cuestiones complejas, lo que se le transmite son más dificultades que soluciones y salidas.

A la hora de plantearle a un adolescente que cambie y que mejore, hay que ser escrupulosamente concretos y evitar en todo momento transmitirle ideas generales y vagas, que pueden desencadenar incompreensión y emociones negativas.

Otra de las cuestiones que conducen a pensar en conseguir los objetivos a largo plazo es que, en muchas ocasiones, los padres se olvidan de que ellos también eran así a su edad; algunos se dan cuenta y lo admiten sin problemas. Esto ayuda a que puedan relativizar con más facilidad y entender que hay cuestiones, como la madurez o la actitud, que son palabras mayores y que sólo se pueden ver con la perspectiva del tiempo, y que es mejor centrarse en aspectos mucho más medibles, realmente manejables y que necesitan ser objeto de atención con ciertas garantías de éxito.

Garantía de insatisfacción

Es tal la dificultad que existe cuando los padres se centran en querer conseguir de manera directa esas cuestiones globales, que muchas veces, cuando las cosas están ya funcionando, siguen pensando aquello de: «Sí, pero debería salir de él mismo» o «Debería hacerlo con más ganas». Si hay algo negativo cuando las cosas están funcionando, aunque sea lentamente, es transmitirle al adolescente que no llega, que no es suficiente, que debería dar más. Cuando tengo oportunidad de hablar con ellos, me cuentan cómo se sienten realmente a este respecto, y la tónica general es que acaban pensando que sus padres nunca están satisfechos con ellos, algo que en ningún caso va a ayudar a la mejora de la problemática de que se trate, sea cuál sea, sobre todo en los casos en los que ha habido o está habiendo un cambio, aunque sea pequeño.

Es necesario no medir el avance por la interpretación que podamos ir haciendo de estas supuestas variables, porque no son consistentes y son muy subjetivas. Por el contrario, es mejor intentar centrarse siempre en los pequeños logros que se van alcanzando y que van a servir para acometer todas las problemáticas a largo plazo.

MOSTRARNOS DÉBILES

En las relaciones humanas, la debilidad de una persona suscita, como mínimo, dos tipos importantes de reacciones en las personas más próximas; por un lado, habrá algunos que asumirán esa debilidad como responsabilidad suya y tratarán de suplirla personalmente con mayor fortaleza personal, intentando equilibrar así la falta en la otra persona, generalmente dirigiendo las fuerzas hacia un polo común. Este tipo de reacciones se dan frecuentemente en el ámbito de la pareja. Por otro lado, están las personas que ante la debilidad del otro abusarán de esa carencia de fuerza y la utilizarán para dirigirla con más facilidad hacia sus propios intereses.

En el caso de una aparente debilidad en los padres, al tratarse de hijos adolescentes, dado que están atravesando esta etapa, querrán aparentar mucha seguridad en sí mismos, aunque en realidad se pueden llegar a sentir incluso más inseguros que tiempo atrás. Y lo que suele pasar es que se crecen, de manera que en muchas ocasiones no saben parar, como si no supieran dónde está el límite; algo que antes conocían mejor y pocas veces intentaban saltárselo ahora resulta que lo traspasan y no miden las consecuencias.

De esta forma, es relativamente frecuente que muchos padres me cuenten que no entienden que sus hijos puedan llegar muchas veces a parecer crueles en el trato hacia ellos; si están tranquilos se muestran cariñosos, pero cuando no es así son capaces de comportarse de manera despótica, revelando una superioridad que asusta.

Que los hijos a estas edades sean vulnerables emocionalmente es algo bastante aceptado, porque resulta difícil que alguien que esté en contacto con ellos no lo haya percibido. Por eso, es necesario que los adultos que los rodean, incluyendo no sólo a los padres sino también a educadores y personas de referencia para ellos, se fortalezcan todo cuanto puedan para conseguir ofrecer una imagen de serenidad, fortaleza, capacidad de control, etc. Ya ellos se encargarán, sobre todo cuando no se encuentren bien, de intentar romper esa serenidad y de mermar las fuerzas para conseguir que se pierda el control.

Pero, sin duda, lo que antes les hará regularse y encontrar el punto de referencia será esa fortaleza en el adulto, esa sensación de estar por encima de las debilidades del adolescente, muchas veces camufladas bajo respuestas de enfado y de actitudes retadoras, a las que hay que intentar resistir por encima de todo.

Mostrarse débiles les da más fuerza a los hijos, pero será una fuerza no entendida como algo positivo que pueda ayudarlos, sino que se utilizará para debilitar aún más las normas externas y los límites que pretendan imponerles, una fuerza que, sin lugar a dudas, no corresponderá a su edad y que será fuente de problemas.

Cuando me encuentro con padres que tienen ya sus fuerzas muy mermadas, ellos mismos, en el relato de la trayectoria recorrida hasta ese momento, reconocen que en la medida en que han ido cediendo y mostrando su debilidad, sus hijos han ido creciéndose y aumentando los enfrentamientos y la magnitud de los problemas.

Conforme vamos trabajando y van recuperando el terreno perdido, la sensación es de liberación y de esperanza. Aunque he de decir que en algunos casos se ha llegado demasiado lejos, y los hijos se han apoderado de la casa, reduciendo el poder de los padres hasta cotas inimaginables, quedando atrapados en un círculo en el que no encuentran la salida, pues se ven en la disyuntiva entre lo que saben que deberían hacer con sus hijos y lo que ya hace mucho tiempo que no consiguen con ellos.

Bastante se ha perdido ya

La fortaleza, aunque sea aparente, tiene un poder importante a la hora de imponer normas, a la hora de guiar, a la hora de educar. Cuando los hijos son pequeños, porque no la cuestionan; cuando son adolescentes, porque, aunque se rebelen, es la que les permite seguir el camino de la mayor normalidad posible. Nadie duda del proceso de pérdida de fuerza, de autoridad, de referentes, que se ha venido produciendo, desde hace algunos años, tanto en el ámbito de las familias como en el educativo, donde antes no había que llevar a cabo un gran esfuerzo para mantener unos niveles de control y disciplina deseables para el adecuado curso del respeto y las relaciones. En el ambiente escolar, lo atestigua la observación que se viene haciendo de los grupos de alumnos, entre los cuales ha aumentado la frecuencia e intensidad de los problemas como consecuencia de una pérdida de autoridad por parte del profesorado y un incremento considerable de las conductas de reto, provocación, discusión y no aceptación de la norma.

Sumarle a esta tendente pérdida de la fuerza más muestras de debilidad lo único que supondría es una merma de los límites claros que necesitan los hijos a comportamientos, que, a pesar de ser propios de la etapa que están atravesando, pueden resultar totalmente inadecuados para ellos y para los demás.

Chantajes emocionales

En algunos casos he podido ver que existen familias que, cuando los hijos son pequeños y hacen algo malo y reprobable, tienen cierta tendencia a castigar mostrándoles, con su comportamiento, que papá y mamá están muy afectados y disgustados, incluso

defraudados. Y he podido constatar que, en algunas ocasiones, cuando los niños se van haciendo mayores, los padres intentan mantener esa tendencia. Como consecuencia de esta aparente debilidad, en los primeros años es fácil obtener por parte de los niños una especie de arrepentimiento de sus actos, por lo que los padres verán, en cierta forma, reforzadas las estrategias, y así es fácil que continúen utilizándolas. Sin embargo, en años posteriores ya no es tan habitual que esto funcione, y, en cambio, el adolescente se comportará de manera menos sensible y empática, llegando a ser contraproducente el hecho de que los padres establezcan como consecuencia del comportamiento del hijo la frustración, la pérdida de afecto y su propia afectación. Esto no tiene ningún poder - incluso suponiendo que antes lo hubiese tenido- para que los adolescentes reconduzcan sus conductas o mejoren ciertas respuestas, pues en estos años aumenta considerablemente su independencia emocional de ciertas figuras de referencia, como los padres.

Lo que sí tiene poder para reconducir ciertos comportamientos en los chicos son las consecuencias de sus actos, que repercuten directamente en ellos, pero no aquellas que afectan directamente a sus padres.

Por otro lado, existe otro inconveniente de cara a utilizar este tipo de estrategias con los hijos, y es que, además de resultar inservibles a ciertas edades, también pueden crear confusión y dar a entender al hijo que el afecto, la seguridad de la relación padre-hijos está en función de la corrección o incorrección de sus actos, lo que no sólo pone la fortaleza emocional de los padres en manos de los hijos, sino que les transmite a éstos una inseguridad en las relaciones importante, en la medida en que pueden llegar a confundir ser queridos con no ser amonestados o castigados. Esto último lo entienden perfectamente, aunque no lo compartan, pero lo otro nunca acaban de comprenderlo. Y no nos olvidemos que hablamos de niños primero y de adolescentes después, que pueden diferenciar con dificultad ya de por sí estas cosas. Un ejemplo ilustrativo de esto es el que se observa cuando un adolescente se queja de que le cae mal a alguien por la forma de dirigirse a él, o de que a él mismo le cae mal fulanita por tal o cual cosa que le ha dicho o hecho.

No es aconsejable tratar con este tipo de cuestiones ligadas a lo afectivo, pues muestra mayor debilidad por parte de los padres, no proporciona elementos de aprendizaje para los chicos y se corre el riesgo de que confundan dos variables que nunca van juntas: la variable del afecto, que es incondicional y está por encima de todo, y la variable de las consecuencias para ellos, referidas a sus conductas, que

debería ser fija y directamente relacionada con sus actos.

PRETENDER CASTIGARLO TODO

Conductas a sancionar y conductas a extinguir

Si castigar funcionara siempre, se podría utilizar siempre y castigar todo lo negativo, pero entonces sería una paradoja tener que usarlo, porque, si verdaderamente funcionara, la tendencia sería a tener que usarlo cada vez menos, hasta convertirse en una estrategia residual para momentos muy concretos y específicos. Pero es curioso lo que ocurre en realidad. Se tiende a usar el castigo y al mismo tiempo a decir que no funciona, y, a pesar de todo, se sigue intentando aplicarlo una y otra vez.

Castigar es un término conocido por todos, pero cada cual lo define y lo usa a su antojo. Así, nos encontramos con padres que pretenden castigar a sus hijos con cachetes, o con algo más que cachetes; con regañinas; impidiéndoles hacer determinadas cosas; obligándoles a hacer otras; retirándoles la palabra; recordándoles lo que han hecho varias veces, etc. Y, de una forma u otra, oímos aquello de: «A este chico ni los castigos le valen».

Para empezar, hay que entender que en lo único que podríamos estar de acuerdo casi todos es que castigar, en educación, es una especie de tendencia casi automática a reaccionar ante la falta o la mala conducta del menor, con el propósito, muchas veces ni siquiera pen sado, de que no repita esas conductas. Si asumimos que los chicos, en el aprendizaje tan extenso y rápido que realizan en estos años de infancia, forzosamente van a cometer errores, a aprender comportamientos que no son adecuados y a actuar no siempre de la manera que esperamos y creemos adecuada, hemos de intentar valorar la idoneidad de una técnica, que aun considerándose natural, porque es lo que le puede salir a cualquier padre o educador, en principio, quizá sea apropiada sólo para determinadas conductas o circunstancias, y muy poco o nada apropiada para otras. Por lo que lo mejor sería utilizar el castigo si se sabe bien cómo y cuándo hacerlo.

Conductas que sí y conductas que no

Si un hijo es lento en sus respuestas y algo desaliñado, comparado con lo que a los padres les gustaría, además se niega a veces a hacer algo que le mandan y quizá se queja cuando algo no sale como él quiere..., ¿tendremos que castigarlo cada vez que lo haga? Evidentemente, eso sería también como un castigo para los propios padres.

Es necesario establecer un criterio que permita diferenciar entre conductas que cuando se castigan se van a reducir con una alta probabilidad y conductas frente a las cuales el castigo no va a resultar adecuado, porque no incidirá directamente sobre ellas y afectará, por el contrario, a otras cuestiones, como ayudar a crear mal ambiente o dar la sensación tanto a los padres, como a los hijos, de estar siempre castigando.

Orientaciones para poder usar el castigo

Mejor hechos concretos que conductas ambiguas. De esta manera evitaremos interpretaciones y facilitaremos que entiendan exactamente lo que se pretende.

Mejor conductas que podamos presenciar y observar. Es necesario que no queden dudas, porque podríamos desatar sentimientos de injusticia.

Mejor las conductas más importantes que las menos.

Mejor de manera inmediata que demorada. Para que se asocie fácilmente a la conducta-problema y, conforme a su medición del tiempo, lo asuman mejor.

Mejor un único castigo que varios acumulados. Son bastantes las ocasiones en que nos encontramos con padres que han impuesto castigos que, por acumulación, pueden llegar al infinito. Es el caso típico de conductas negativas reiteradas que, en consecuencia, son atajadas con frases como: «Un mes sin ordenador» o «Hasta el verano te has quedado sin salir a la calle». Entraríamos en una espiral sin salida.

Mejor borrón y cuenta nueva. Es preferible, sobre todo con los chicos que van haciendo una detrás de otra, que les hagamos entender que cada día tienen la oportunidad de mejorar su comportamiento.

Mejor cumplirlo que quitarlo. Cuando experimentan que se les puede eximir de su cumplimiento, mejoran la capacidad de conseguir esto, pero no reducen el número de castigos impuestos.

Mejor proporcionado a la No sirve de nada aumentar su percepción de que es injusto.

Mejor hacerlo con buen talante que con enfado. A veces se piensa erróneamente que el enfado aporta contundencia, cuando es todo lo contrario: a mayor calma, más seguridad y eficacia percibida en la implantación de cualquier norma, orden o castigo.

Nunca un castigo físico ni denigrante

Está totalmente desaconsejado utilizar cualquier tipo de violencia en cualquier circunstancia y, por supuesto, también al tratar de imponer un castigo.

Hay que huir del castigo como herramienta básica y dejar de pensar que se pueda castigar sin tener en cuenta primero todas estas características que hacen de esta estrategia, en primer lugar, algo a usar sólo bajo determinadas condiciones que la hacen eficaz en cierta manera, y, en segundo lugar, secundaria a otras estrategias más positivas, más reparadoras y, sobre todo, más directamente relacionadas con el adecuado aprendizaje de otras conductas positivas alternativas a las que se pretende castigar.

SOBREPROTEGERLOS

La palabra protección, aplicada a una de las funciones de los padres respecto a los hijos, engloba todas las acciones encaminadas a cobijar y a garantizar su crecimiento, salvaguardándolo de los posibles riesgos a los que pueden estar expuestos. Se puede considerar una función natural y para la que las madres están preparadas, incluso biológicamente en alguna medida y en ciertos aspectos, como su capacidad para oír, atender y calmar a los hijos recién nacidos o para alimentarlos dándoles el pecho, por ejemplo. Gracias, en gran parte, a esa capacidad de protección, podemos decir que el ser humano tiene muchas probabilidades de sobrevivir para llegar a la edad adulta, teniendo en cuenta que, comparativamente con muchas especies de animales, el periodo de tiempo de indefensión y de crianza es de los más largos, lo que hace de él uno de los seres vivos que más tardan en disponer de la capacidad de ser autónomos y de valerse por sí mismos.

El hecho de que la palabra protección haya adquirido connotaciones negativas, desde el punto de vista educativo, y se le haya adjudicado el prefijo «sobre», tiene que ver, por un lado, con el miedo que determinados riesgos futuros tienen la capacidad de generar en algunas familias, madres especialmente y, por otro, con una consecuente tendencia social que, deforma bastante extendida, se ha inclinado a cobijar a los hijos y a intentar, a costa de cualquier cosa, que sean inmunes a todo sufrimiento.

Muchos de esos riesgos futuros, como un accidente, una desaparición, una lesión, una enfermedad, una adicción o un fracaso, por poner solamente unos cuantos ejemplos,

son cuestiones que ocurren, sin duda, pero no en una proporción significativa, y muchas veces, además, son imposibles de prevenir y evitar.

Las connotaciones negativas de la protección se producen cuando esos miedos adquieren una relevancia que les otorga una probabilidad muy alta de ocurrir. Es entonces cuando se emprenden ciertos tipos de conductas pensadas para evitar, en alguna medida, esos riesgos temidos. Casi de manera automática se produce una tendencia a la preocupación de que pueda ocurrir algo malo y, con el tiempo, sólo se consigue disminuir y aliviar con lo que se llaman conductas sobreprotectoras, es decir, comportamientos encaminados a tratar de evitar cualquier elemento que se piense que puede conducir o aproximar al problema. Así, por ejemplo, tenemos como conductas de sobreprotección lo que hacía María, la madre de Felipe, quien, por el miedo a que su hijo padeciese un trastorno alimentario, estaba constantemente encima de él, durante desayuno, comida y cena, guiándole y supervisando que se comiera todo y viviendo como un auténtico problema cualquier circunstancia en la que notara una variación mínima, como que un día no tuviese más hambre, se echara menos comida en el plato, etc. O también lo que repetía una y otra vez Elvira, la madre de Marta, que, por miedo a que le ocurriera cualquier cosa por ahí, no la dejaba apenas salir con sus amigos y, si hacía una excepción, debía volver muy temprano o ella misma iba a buscarla. O los padres de Javier, quienes, buscando que aprendiese buenos modales y un comportamiento adecuado, lo corregían constantemente, hasta el punto de conseguir el efecto contrario, y según pudimos constatar con otras personas de su entorno, era precisamente en presencia de sus padres cuando su conducta resultaba más problemática.

Secuelas de la sobreprotección

Crea un exceso de confianza en factores externos

Cuando los hijos crecen sintiendo que en todo momento hay alguien que supervisa sus movimientos, acaban por creer que siempre va a ser así. Lo deseable es que aprendan a confiar en sí mismos como garantía de que siempre estarán en disposición de valorar sus pasos en función de las posibilidades de éxito y que evalúen según sus propias posibilidades.

Niños más retraídos e inseguros

Pueden desarrollar cierta tendencia a evaluar el ambiente para ver si les ofrece suficiente confianza y, si no es así, optar por inhibirse y no actuar.

Lo mejor es que adquieran seguridad por encima de la supervisión, es decir, que desarrollen un criterio propio sobre la conveniencia o no de dar ciertos pasos ante nuevas situaciones.

No ayuda a generar recursos propios

La probabilidad de que pongan en marcha estrategias adecuadas será menor, teniendo en cuenta que carecen de la experiencia de tener que hacer el esfuerzo personal por crearlas.

Es importante que sean ellos mismos los que se esfuercen en generar soluciones. Únicamente esta experiencia los dotará de la capacidad para hacerlo en el futuro. Por ejemplo, hay que conocer que el cerebro humano es mucho más eficaz, a nivel de procesamiento de la información, en la medida en que se dedica y se esfuerza en tratar y elaborar la información, mucho más que si, sencillamente, se dedica a captarla; un trabajo activo, pensando, repitiendo, buscando relaciones, recordando, etc., proporciona un aprendizaje mayor que el simple ejercicio de la escucha o la lectura.

Como decía Jean Piaget, uno de los psicólogos que más han aportado al conocimiento de las etapas evolutivas y al aprendizaje de los niños, cada vez que se le enseña a un niño cómo resolver un problema, se le está privando de la capacidad de descubrir cómo hacerlo por él mismo.

Genera la idea de ser diferentes

Cuando los niños perciben que son dirigidos con frecuencia, se oponen frontalmente. La idea de ser distintos choca en esta etapa con una necesidad de identificarse con el grupo, con los amigos que van dando forma a unos intereses comunes, a una imagen compartida y que, en definitiva, les va a ayudar a la propia identidad como persona.

Aunque las reglas de funcionamiento de cada familia son independientes y siguen criterios y valores particulares, es beneficioso para los hijos que, en cierta medida, se sea sensible a su entorno, a su grupo de referencia, a sus necesidades que, como niño, tenga respecto a su proceso de socialización.

Se acaba actuando por los demás, no por uno mismo

Muchas veces la sobreprotección consigue que, tras mucha supervisión, los hijos acaben haciendo casi todo lo que pretenden los padres, pero con un coste importante: por un lado, que no terminen de asumir el verdadero interés que se necesita para mantener a largo plazo cualquier proyecto -la consecución de unos estudios, perseverar en un

trabajo-, o cuando son más pequeños, mantenerse en una actividad extraescolar concreta; por otro lado, que, cuando sean mayores, lleguen a consolidar la idea de que lo que hacen no lo han escogido ellos y todo este tiempo lo han realizado únicamente por sus padres. Es un camino que muy probablemente pueda desembocar en la frustración y el desánimo, además de propiciar que las culpas de casi todo lo que les ocurra a los hijos acaben por recaer sobre los padres.

Puede generar reacciones de enfrentamiento

Una vez efectuado el análisis de los antecedentes y consecuentes de los comportamientos violentos de muchos chicos, hemos podido constatar que semejante actitud es mantenida, sobre todo y a veces exclusivamente, ante los padres, y con más frecuencia delante de aquellos que se comportan de manera sobreprotectora. Trabajando con los chicos, se observa claramente que manifiestan una sobresaturación que achacan al excesivo control, insistencia y supervisión a la que son sometidos.

Se produce una especie de círculo de interacción: los chicos reaccionan muy mal y los padres, como consecuencia, presionan más, lo que, a su vez, acrecienta sus reacciones.

Cuando conseguimos disminuir el grado de supervisión, se produce una mejora sustancial en los índices de conflicto, lo que repercute en una mejora generalizada y allana el terreno de cara a la evolución y solución de otros problemas que se puedan estar dando.

Menos madurez y responsabilidad personal

La propia inercia de la sobreprotección tiende al infinito y, si no se hace nada, posiblemente lo único que lo evitará será el distanciamiento producido por la emancipación, y en ocasiones ni eso, pues aun viviendo fuera de casa, existen muchos padres que intentan ocuparse de temas que forman parte de las responsabilidades de los hijos, como gestionarse su intendencia, sus planes y proyectos de futuro, la educación de sus propios hijos, etcétera.

Es fácil observar en los hijos sobreprotegidos una responsabilidad personal caracterizada por cierta laxitud, sobre todo cuando se trata de asumir cuestiones que en el pasado han estado muy amparadas por los padres. Tras mucho tiempo creyendo que la última palabra no la tienen ellos, terminan a veces por admitirlo, y así, ante decisiones y

cuestiones importantes, no terminan de asumir su implicación.

Más vulnerabilidad real ante los problemas.

No se está más preparado para hacer frente a los mismos

Ángel había sido un niño sobreprotegido, no había duda, pues los datos que aportó su madre al hacer la historia clínica, en concordancia con lo que él después me contaría, no dejaban resquicios para que pudiera ser de otra manera. Su madre había intentado estar siempre cerca de él, como decía ella; lo veía indefenso y por aquel entonces no podía evitar estar encima de cada paso que daba. Reconocía ahora, con el tiempo, que además se lo habían dicho en varias ocasiones personas de la familia y allegados. Pensaba que quizá había estado siempre ayudando, supervisando, presionando, etcétera. Pero lo que quiero resaltar de este caso es el hecho de que Ángel, que por edad ya tenía que haber acabado la diplomatura en la que se embarcó hace años, confesaba muy claramente que, si no tenía a su madre o a alguien encima, él no era capaz ni de proponerse ni de ponerse, ni de mantenerse en un camino que sabía que era bueno para él.

Después de años, un chico majo, con capacidades más que de sobra, sobre todo para ciertos requerimientos, no estaba aún preparado para despegar. ¿Y cuándo lo estaría?

Un ejemplo: las tareas escolares

Paradójicamente, en la actualidad, que es cuando más medios y más nivel existe en todo lo relacionado con lo académico, con un profesorado muy formado, medios tecnológicos muy avanzados y unos sistemas modernos y ambiciosos, resulta que los escolares no sólo no han disminuido la ayuda extraescolar, sino que son muchos los que la usan habitualmente, en unos casos para ir mejor y más resueltos en alguna materia y, en muchos otros, para poder seguir el ritmo de la media de la clase de su colegio. Y así tenemos hoy día que para cubrir esta necesidad, porque así es como lo viven las familias, se ha creado toda una red de profesores que dan clases particulares a través de empresas que han proliferado en los últimos años, lo que indica una clara necesidad que, sin duda, las mantiene. Pero amén de que esto debería hacernos reflexionar sobre las capacidades de los niños, la falta de tiempo para otras actividades más lúdicas, como jugar o hacer deporte, un excesivo nivel de exigencia en muchos casos, etc. Lo que aquí quiero subrayar es la alta dedicación que muchos padres se ven abocados a prestar a sus hijos en esta área. Y aunque algunos de ellos lo hacen con agrado, lo que he podido observar es que en la mayoría de los casos se ven impulsados a ello, sintiendo que es imprescindible y que, en caso de no hacerlo, sería un desastre para su hijo. Desgraciadamente, en la

mayoría de ellos se produce un desgaste que va deteriorando la comunicación entre todos, fomentando conflictos y reacciones que no son precisamente adecuadas para una saludable relación familiar. Se agota la paciencia, se alteran los humos y no se ve cuándo se podrá dejar de hacer.

Una madre me decía con cierta ironía: «Tengo tres hijos y con el primero me pedían que lo ayudase con los deberes, con el segundo que lo dejase solo y con el siguiente no sé qué pasará en la reunión de padres a la que asistiré mañana».

La implicación de los padres en este asunto supone un aspecto más en la oportunidad de ejercer una sobreprotección, adquiriendo una especie de justificación al tratarse de un tema tan importante como los estudios, que ampara incluso el transcurrir de cualquiera de las tardes más duras que se suelen producir.

«Cada día, cuando he de controlar lo que ha hecho, opone una resistencia fuera de lo normal».

«Estamos los dos sentados trabajando y cuando le hago ver que ha hecho algo mal, se pone muy agresivo».

«Tenemos que estar allí, porque si no, no es capaz de retener nada».

«Ya no hablamos de otra cosa que no sea de las tareas».

No es un asunto puntual, pues, aunque a veces se diga que lo va a ser y que le vamos a dejar trabajar solo, siempre acaba durando como mínimo un curso. Se trata de una espiral que va en aumento, en la que, si los resultados no son los esperados, la reacción típica será la de presionar aún más y no dar tregua, para así evitar lo que se teme que pueda ocurrir, o sea, unos malos resultados escolares.

Cómo abordar las tareas

Será mejor valorar la posibilidad de que sea el centro escolar el que proporcione el espacio y los recursos necesarios para el refuerzo de las asignaturas que así lo requieran, así como las técnicas de estudio adecuadas para que los chicos puedan hacerlo de la manera más autónoma posible.

Si esto no fuera posible, será mejor optar por otras vías de refuerzo fuera, en centros especializados o con algún profesor particular que pueda abordarlo de manera adecuada.

En este caso también hay que tener claros los objetivos para que no ocurra que el profesor acabe haciendo los esfuerzos que debería realizar, sin duda alguna, el alumno, algo que queda patente cuando el alumno se enfrenta a su evaluación y no es capaz de estar a la altura, lo que indica que, si está solo, no pone en marcha recursos que debe desarrollar única y exclusivamente por sus propios medios. Objetivos claros serían, por ejemplo, plantearse recuperar cierta asignatura que el chico no entiende bien, aprender a organizarse, a concentrarse, a ir más rápido o a utilizar determinadas técnicas de estudio, etcétera.

Lo mejor es plantearse objetivos muy concretos que sean realistas y que, en cierta forma, puedan llevarse a cabo teniendo en cuenta la condición de padres, que es lo que son, y no de profesores, que es lo que no son. He de decir que en el caso de que la función de padres y profesores coincidan, porque se dediquen a la enseñanza, las dificultades pueden ser aún mayores, debido a que, por un lado, tendrán más conocimientos docentes, pero también podrán mostrar mayor nivel de exigencia.

Es preferible centrarse en ayudas puntuales, referidas a materias concretas en donde dicha ayuda esté justificada por la necesidad de resolver ciertas dudas o aclarar alguna parte difícil, para lo cual los padres deben disponer de conocimientos adecuados.

En cualquier caso, hay que trazar un plan en el que se contemple cómo se le va ayudar teniendo en cuenta dos criterios fundamentales:

Primero. El esfuerzo principal ha de ser del chico. No se le deben hacer las cosas ni subrayar los textos ni hacer los resúmenes ni dar mascadas las lecciones. En todo caso, se le aclararán dudas o explicarán conceptos que no comprenda, pero sin evitar el esfuerzo previo que debe ser únicamente suyo.

Segundo. Hay que ir progresivamente retirándole la ayuda, de tal manera que, si al principio es necesario explicar algunas cosas con detenimiento, poco a poco habrá que ir estableciendo tiempos fijos de ayuda en los primeros días, pasado un tiempo y al final. Cuando esto no se hace así, se corre el riesgo de que suceda algo que se ve con mucha frecuencia, es decir, que los hijos se adapten a reclamar constantemente la atención de sus padres, llegando a un punto en que no son capaces de desenvolverse ellos solos.

RESUMEN

- Ver si el centro escolar puede abordar el refuerzo del área problemática.
- Plantearse contar con un profesor especializado en el área que preocupa.

- Establecer unos objetivos claros y concretos. Tener un plan.
- Intentar no mezclar la ayuda puntual en las tareas con la función como padres en general, para mantener ésta a salvo de las dificultades que se puedan dar en el aprendizaje.
- No sustituir el esfuerzo del alumno. Ayudarle sí, pero no hacerle las cosas.
- Tener presente que hay que intentar progresivamente retirarle la ayuda para que trabaje de forma lo más autónoma posible.

Claves para escapar de la sobreprotección

Aprender a diferenciar los miedos adaptativos de los irracionales

Tener miedo a cualquiera de los riesgos o a todos los que rodean a los niños desde que nacen es además de natural, adaptativo y positivo, pues ellos no disponen aún de la capacidad necesaria para cuidarse, y si no fuera por ello, su vulnerabilidad se podría ver seriamente afectada; por lo tanto, se puede decir que ese miedo ayuda a protegerlo. El transcurso normal y también natural y adaptativo es que vaya disminuyendo a medida que los niños se hacen mayores y adquieren la capacidad de desenvolverse por sí mismos.

Los miedos irracionales, en cambio, carecen de esta progresión, aumentando a medida que pasa el tiempo, pudiendo extenderse no sólo a riesgos reales, sino a circunstancias en que no los hay. Además, no permiten distinguir entre diferentes grados de riesgos, provocando que en casi todos los casos se hagan valoraciones extremas.

Si existe el riesgo de que un niño pequeño meta los dedos en los enchufes, este tipo de miedo no sólo lleva a taparlos todos -una medida oportuna para un miedo lógico y adaptativo-, sino que, además, se sigue al niño impidiendo la simple posibilidad de que pueda acercarse a ellos, algo claramente excesivo; o si cuando son más mayores, se les controla y acompaña para evitar el riesgo de que alrededor del colegio puedan fumar o entretenerse con grupos de chicas hablando de sus cosas.

Identificarlos, hacer el esfuerzo de ver en qué medida son exagerados e intentar apartarse de ellos será necesario para dejar de guiarse por los miedos irracionales.

Aprender a valorar objetivamente la probabilidad de que ocurra

Muchas veces es algo que se ha oído o alguna experiencia personal lo que hace que se incremente el miedo a ciertas experiencias. Hay que ser conscientes de que, cuando una información es impactante -algo que le ha podido suceder a algún conocido o que se ha sabido por los medios de comunicación, que siempre amplifican la noticia para lograr un mayor efecto-, suele ocurrir que esté magnificada y al final se le atribuye una probabilidad de que suceda mayor de la que en realidad tiene. Por ejemplo, sabemos que en nuestro país la desaparición de niños no es precisamente una práctica habitual y, sin embargo, cuando ocurre algún caso de este tipo resulta dramático comprobar que se acrecientan los miedos en todo lo relacionado con medidas de protección de niños, como que no salgan solos, que ni siquiera salgan, que siempre esté un adulto con ellos o que dispongan de algún dispositivo vía satélite mediante el cual se pueda saber dónde están en todo momento.

Hay que racionalizar los pensamientos, aprender a escuchar a los demás, a la pareja, al resto de la familia, que podrá tener una visión más objetiva y ayudará a poner los pensamientos en su sitio.

Aprender a calmarse por uno mismo

Es necesario aprender a diferenciar entre la necesidad personal de estar tranquilos de la necesidad real de los hijos, evitando que la única forma de tranquilizarse y de que disminuya el miedo sea la conducta de protección hacia ellos.

En la conducta de sobreprotección los padres aprenden, sin darse cuenta, a quedarse tranquilos mediante esas conductas de control sobre su hijo, por lo que, con el tiempo, tendrán que aprender a conseguirlo por otras vías, como las técnicas de autocontrol. En caso contrario, será superior a ellos y se verán incapaces, pues el miedo y la inseguridad se lo impedirán.

Pensar en el futuro de manera positiva

Hay que entrenarse en hacer proyecciones de futuro, pensando lo gratificante que será poder ver a los hijos enfrentándose a la vida con recursos y con seguridad.

¿Hasta cuándo creemos que podemos evitarles enfrentarse a determinadas situaciones? ¿Acaso pensamos que por evitarlas ahora en un futuro podrán encararse mejor a ellas?

Es necesario que los padres se den cuenta de que ahora tienen la oportunidad de enseñar a sus hijos a prepararse para estar bien dotados en el futuro, y para ello hay que experimentar, probar, equivocarse, aprender de nuevo... Es la única forma de avanzar, y lo más gratificante a largo plazo será pensar que han estado a su lado para acompañarles y enseñarles, sin constituir un lastre para su futuro.

Hay padres que no son conscientes de estar actuando de manera sobreprotectora con los hijos, y hay otros que sí se dan cuenta pero no pueden evitarlo. Este último grupo es el que necesita, cuanto antes, ayuda especializada para poder despojarse de ese lastre que perjudica la educación de sus hijos, sobre todo si tenemos en cuenta que no sólo no los prepara para la vida, sino que los hace más vulnerables a padecer y sufrir sin los recursos necesarios para enfrentarse a ella. El primer grupo de padres aún ha de pasar al segundo grupo para llegar aquí.

Habrà que proponerse con respecto a los hijos:

Que aprendan a confiar en sí mismos.

Que adquieran seguridad y desarrollen un criterio propio.

Que sean ellos quienes tomen la iniciativa y piensen por ellos mismos cómo resolver los problemas que se puedan presentar.

Que se puedan desenvolver en su entorno, con individualidad, pero, a la vez, en consonancia con las identidades del grupo.

RESUMEN

- Aprender a diferenciar los miedos adaptativos de los irracionales.
- Aprender a valorar objetivamente la probabilidad de que ocurra.
- Ser sensibles a los puntos de vista del entorno más inmediato y fiable.
- Aprender a calmarse por uno mismo.
- Pensar en el futuro de manera positiva.

Capítulo II

LO QUE SÍ SIRVE:

ESTRATEGIAS ADECUADAS

INTENTAR CENTRARSE SIEMPRE EN LO POSITIVO

En la educación de los hijos, la tendencia a centrarse en lo que no funciona bien o en lo que no hacen de manera adecuada es algo que no hay que proponerse, pues los padres lo hacen de forma prácticamente automática. Es algo que va ligado a la función paterna, casi al mismo nivel que procurarles sustento y protección, y en cierta medida, gracias a ello, los hijos van modificando ciertas conductas poco adecuadas durante los años de crianza.

Observo en algunas familias un aspecto que puede llegar a ser preocupante. Con el tiempo se han centrado prácticamente en aspectos de tipo negativo, propiciando que el ambiente en casa se encuentre enrarecido y deteriorado, y sean pocos o ninguno los momentos tranquilos que pueden disfrutar en familia.

Esto es particularmente significativo en los casos en los que pueda existir alguna dificultad específica en los chicos, tanto relacionada con el aprendizaje, como con su conducta o los hábitos propios de su edad; ello precipita que se esté, como es lógico, muy pendiente de la problemática y se pierda, sin ser conscientes de ello, la normalidad que pueda existir en otros muchos aspectos de la convivencia con el hijo.

El caso de Visi

Visi tenía dieciséis años, y la razón fundamental por la que sus padres vinieron a consulta fue que últimamente en casa la convivencia resultaba insoportable, como decía ella, llegando a unos extremos de relación que les parecían insanos y nada normales. Cuando les pedimos a los padres que nos describieran lo más detalladamente posible la situación, éstas fueron algunas de las cosas que nos dijeron: «Siempre está intentando sacar algo de nosotros y acaba por sacar lo peor», «No hay una sola vez que responda de manera adecuada, siempre gritando o poniendo caras desagradables», «Es como vivir en un ambiente de constante tensión».

Es cierto que al hacer con ellos el cuestionario evolutivo, con el fin de no perdernos detalle alguno desde que Visi nació y empezó a interactuar con el mundo, sus padres iban relatando sucesos y recuerdos, que de una forma u otra, comenzaban con la frase: «Ya cuando era pequeña nos decían que tenía un carácter...» o «Con sólo cinco años nos retó cuando íbamos a dejarla en casa de los abuelos y no hubo forma de conseguir desprendernos de ella». Pero era ahora cuando la situación se estaba desbordando o al menos ésa era la sensación que tenían y que les llevaba a pensar que había que buscar ayuda.

Los padres de Visi llevaban tanto tiempo soportando los malos modos y desplantes de la niña que, en particular, a la madre, le era imposible, como nos decía, mirarla con aprecio e, incluso, le costaba un gran esfuerzo mantener cierta cercanía. Comentaba que cada vez que pensaba las cosas que Visi era capaz de decirle o cómo se ponía a la defensiva cuando le decía algo, se indignaba, con lo que, tanto cuando se daban esas situaciones, como cuando no era así, ella se sentía defraudada y mal.

En este caso, establecimos entre su madre y yo que observaría durante una semana la interacción entre ella y su hija, y que para que fuese lo más fidedigna posible y nos pudiera servir realmente, trataría de anotarlos por escrito, dejando pasar el menor tiempo posible entre los hechos y su registro en el papel. En este momento recuerdo que no pudo reprimir una pregunta, muy oportuna, por cierto: «Pero ¿de verdad es necesario esto? Si ya te he contado todo lo que hace y lo que dice, y mira, para que veas, un día cogió y me llamó... Si siempre es así». Estoy seguro de que mi explicación la convenció, no sin la normal reserva, propia de cuando hacemos algo por primera vez.

Fue bastante ilustrativo de su relación actual con Visi y mostraba con claridad la ausencia de comunicación positiva total entre ellas, y, por contra, aparecían conversaciones cargadas de enfado y recriminaciones o ausencias de cualquier elemento de comunicación.

Pedirle a Visi que fuese ella quien mejorase la relación con su madre no era posible, porque, para empezar, no estaba aún viniendo a consulta a verme. Pero la razón principal era que hubiese sido como empezar la casa por el tejado, pues ya sabemos que con su edad -Visi cumplía dieciséis- era altamente improbable que comprendiese las intenciones de su madre y no siguiera pensando, como me diría después, que ella sabía que su madre la odiaba y quería hacerle la vida imposible. Y es que a estas edades les cuesta desmontar sus ideas fijas y usar el sentido común, sobre todo cuando están involucradas directamente sus intensas emociones.

Por lo tanto, como le expliqué a su madre, en un primer momento debíamos ser capaces de separar los verdaderos problemas que se estuvieran dando del resto de las

cuestiones, para que también fuese posible discernir la comunicación centrada en los problemas de la que no debería tener nada que ver, pudiendo quedar al margen. En esta línea, trabajamos hasta que Visi, que ya había empezado a venir a verme, me contó que su madre no le pasaba ni una, no tenía piedad a la hora de sancionarle determinadas conductas y, por supuesto, la regañaba. Pero en ningún modo ya se la veía siempre enfadada como antes, transmitiéndole su odio ni cosas por el estilo, y, además, a veces la notaba incluso totalmente indiferente ante muchas de las contestaciones que antes le daba y que hubiesen supuesto un enfrentamiento seguro.

El objetivo era, al mismo tiempo que intervenía en las problemáticas que se estaban dando con Visi, conseguir separarlo de la comunicación y del aspecto afectivo, y, así, ser mucho más eficaces, a la par que más justos.

El planteamiento inicial fue entender que debía de haber algo que Visi hiciese bien y, especialmente, que tenían que existir momentos en los que al menos no hiciese nada. Esto nos proporcionaba la oportunidad de que su madre aquí actuara también con absoluta normalidad y, así, el mensaje que le llegase a Visi no fuera constantemente negativo, consiguiendo crear un mejor ambiente y más propicio para el entendimiento. Fue cuestión de tiempo que Visi dejara de montarse la película de que su madre la odiaba.

Como suele suceder en la gran mayoría de los casos, si no trabajamos este aspecto al principio, nos podemos encontrar con que, aunque los problemas planteados se aborden de manera certera, incluso los padres no terminen de sentirse satisfechos y mantengan una tendencia a centrarse más en lo que no funciona que en lo que funciona, y éste no es un aspecto que ayude en alguna medida a la evolución del tratamiento.

Hay dos aspectos que ayudan mucho en la educación de los hijos. El primero, ser positivos ante los problemas y dar a entender siempre que se pueden conseguir las cosas, solucionar los problemas y enmendar los fallos, por encima de cualquier dificultad que surja. Es la única forma de transmitirles la seguridad de que se puede lograr y apoyar y justificar el esfuerzo. El segundo, ser positivos cuando se abordan los problemas, centrarse siempre en lo bueno que se obtenga para alentar el esfuerzo en conseguir lo restante hasta alcanzar los objetivos propuestos.

Pensar que lo podemos conseguir

El escepticismo no permite, en ningún caso, avanzar cuando se trata de abordar problemáticas que tienen que ver con las relaciones con los hijos, que sabemos que no

son puntuales, sino que están interconectadas con el aprendizaje escolar, el seguimiento de normas, conductas de riesgo, emancipación, etc., que van apareciendo a lo largo de los años.

Es absolutamente necesario que las expectativas se ajusten siempre a la realidad. De esta forma, para aquellos padres que intentan y están dispuestos a mejorar las relaciones con los hijos será más fácil que piensen que son capaces de conseguirlo.

Pensar una cosa y hacer otra es un acto que merma las capacidades de cualquiera. Hay que tratar de optimizar toda la actuación y ayudar a poner las emociones a favor de las acciones, favoreciendo, tanto la seguridad, como el hecho de tomar decisiones, a veces difíciles, que puedan conducir a la resolución de problemas de diferentes tipos.

Ser positivos y pensar que es factible encontrar las claves que permitan hacer frente a cualquier problemática que se presente en relación con los hijos es justo, necesario y permite realizar el mayor esfuerzo posible en conseguirlo. Por el contrario, si se cree que el hijo ya no tiene solución, que posee una edad que se nos va de las manos o que ha llegado a unos límites que se escapan a toda posibilidad de control, tendremos aún menos posibilidades de solucionarlo que las que existan objetivamente.

Cada problemática tiene un análisis diferente, y en éste podemos encontrar aspectos muy negativos, como que lleve mucho tiempo dándose cierta conducta o que se esté corriendo un riesgo por tratarse de cuestiones relacionadas con el consumo de ciertas sustancias. Pero lo que está claro es que siempre va a ser beneficioso ver la luz, vislumbrar la rendija que permite hacer algo por mejorar.

Buscar la complicidad de la pareja

Se suele decir que las parejas que son bien distintas pueden ser especialmente enriquecedoras, pues tienen posibilidad de aportarse estrategias, formas de afrontamiento o preferencias de diferentes tipos, y esto puede suponer un grado de complementariedad, difícil de conseguir en otros casos. Pero hay que ser conscientes de que esta circunstancia comporta una mayor posibilidad de discrepancias, de discusión y mayor riesgo de no llegar a ponerse de acuerdo en diferentes cuestiones. En especial, las que tienen que ver con elementos comunes, como son los hijos, pueden ser áreas donde se note especialmente la falta de un criterio común y consensuado.

El momento en que se consigue, tras unas primeras sesiones, que los padres actúen en bloque frente a las diferentes problemáticas que se puedan estar dando respecto a sus hijos representa uno de los puntos de gran avance en la intervención, produciendo mejoras relativamente rápidas en la actitud de los hijos y facilitando que los padres se puedan centrar más en los aspectos positivos que comienzan a aparecer.

Hacer proyecciones de futuro

Tratar de alentarnos a seguir hacia delante y hacerlo centrándonos en la idea de que lo vamos a conseguir supone, seamos conscientes o no, establecer en nuestra mente la idea de que llegará un día en que la situación sea totalmente diferente y el problema esté superado.

Hay que intentar esforzarse desde el principio en fomentar todo lo posible esta idea y todos los pensamientos que puedan propiciar, aunque sólo sea mentalmente, un futuro mejor. Ello formará parte de la ayuda que se necesita para seguir siendo positivos, incluso frente a muchos momentos -y los padres lo saben muy bien- en los que parece que, en vez de avanzar, se estancan o puede parecer que se retrocede. En estas circunstancias será vital permitir que el futuro se pasee por los pensamientos para que justifique en todo momento los esfuerzos que se realizan y nos permita enfrentarnos a él de la mejor manera posible.

Pensar, hablar e imaginárselo con todo lujo de detalles son las estrategias que ayudarán a conseguirlo y facilitarán unos estados de ánimo apropiados para ello.

INTERVENIR CON FIRMEZA Y DECISIÓN

Además de cierta falta de autoridad en los padres, aparente y real en muchos casos, en las últimas décadas se les ha venido otorgando a los hijos una mayor capacidad de protagonismo, de participación en cuestiones familiares y de decisión. El inconveniente fundamental se produce cuando, aun no teniendo madurez y capacidad para valorar una visión global y familiar, pretenden actuar autónomamente. Esto puede chocar con la pretensión de los padres de establecer normas, de poner orden o de cualquier otra cuestión familiar que corresponda en cada momento. Son muchos los casos en los que se escucha a padres decir: «Desde bien pequeño mi hijo no ha dejado que le digan lo que tiene que hacer» o «Desde que tenía tres años era él quien se tenía que salir con la suya y pretendía que todos hicieran lo que él decidía». Aunque esto no representa la mayoría de los chicos, sí es una tendencia que ha aumentado y, sobre todo, que hace años resultaba bastante improbable, pues eran los padres quienes únicamente dirigían todos estos

aspectos.

Por ello, se hace necesario entender que en el mismo instante en que se detecten situaciones problemáticas o aspectos que nos preocupen en relación con los hijos, lo más recomendable será observar qué es lo que ocurre y, así, poder poner en marcha todo lo necesario para encontrar las soluciones oportunas.

Aunque el talante, especialmente con los adolescentes, ha de resultar cercano, buscando puntos de encuentro, también hay que saber transmitir la seguridad de que hay que entenderse, regular determinados comportamientos o solucionar lo que haga falta por encima de todo. Esto sólo se consigue con firmeza, el convencimiento de que hay cosas que no se pueden dejar en manos de los hijos - aunque sea lo que ellos quieran- y la capacidad de tomar decisiones, independientemente de que sean o no de su agrado.

Por ejemplo, cuando son pequeños, se les manda a dormir a cierta hora temprana, con el fin de que duerman sus diez horas, aproximadamente, cada noche, pero, a medida que crecen, se les va dejando más margen y retrasando la hora de irse a la cama. Pero qué ocurre cuando tenemos a un adolescente que no se acuesta antes de la una o las dos de la madrugada? Esto, probablemente, podrá derivar en problemas, más allá del sueño que pueda mostrar por la mañana, pues disminuirá su rendimiento al día siguiente en el colegio, estará más distraído y con menos capacidad de concentración, más irascible, menos motivado, etc. En muchos casos, me han dicho los padres que ya son mayorcitos para no tener que decirles la hora para irse a la cama, pero la realidad es que a estas edades no tienen aún una gran capacidad para autocontrolar sus impulsos en general, por lo que es más que probable que los programas de televisión, estar conectados a la web o un juego de ordenador atrapen poderosamente esas primeras horas de la noche. Si no actúan con contundencia, difícilmente los padres lograrán convencer a su hijo para que se acueste y descanse. No hay alternativas, se ha de conseguir para que rinda y se regule satisfactoriamente.

Lo primero siempre es intentar que se involucren

Es verdad que al adolescente hay que transmitirle, en primer lugar, la idea de que lo mejor es que sea él quien se regule. Ésta sería una forma de involucrarle y respetar esa necesidad de sentirse, por la edad, dueño de sus decisiones, pero planteándole las problemáticas sin miedo a sus reacciones, que llegan a ser bastante previsibles ante este

tipo de cuestiones, por cierto.

Al adolescente le tranquiliza bastante el hecho de que sus padres estén atentos a las situaciones problemáticas. Esto no quiere decir que las vayan a admitir ni que no vayan a protestar, enérgicamente en muchos casos, pero internamente les proporciona una tranquilidad que ellos a sí mismos no siempre pueden autoadministrarse.

Desde el primer momento, el adolescente capta que se tiene que hacer cargo del problema que se esté produciendo, pero, si no lo hace, sus padres están de antemano dispuestos a no permitirlo, y, por su bien, a poner solución cuanto antes.

Son muchos los casos de jóvenes y adultos que refieren lo agradecidos que se sienten hacia sus padres porque, cuando eran jóvenes, no les permitieron determinadas cosas, y con ello les han hecho el favor de su vida. A pesar de que desde pequeños los hijos han de sentir una responsabilidad de sus actos cada vez mayor, no se puede olvidar que durante la adolescencia, por ser la etapa de los descubrimientos, hay que estar ahí, por si surgen situaciones que les vengan grandes y los expongan a un verdadero peligro.

La seguridad del adolescente

La seguridad no es una característica típica de esta etapa evolutiva, porque, al ser unos años durante los cuales se experimenta y se prueba, la supuesta seguridad que se consigue ir alcanzando también se puede ir perdiendo y cambiando en cortos periodos de tiempo. Hay que pensar que se abre la posibilidad de conocer a más gente, se comienza a experimentar con la sexualidad, se tienen los primeros contactos con sustancias prohibidas, se han de escoger determinadas ramas de los estudios o asumir los importantes cambios corporales, etc. Todo ello, inevitablemente, conlleva inseguridad y, a la larga, es así como esta etapa acaba significando un gran salto para la identidad personal y la responsabilidad futura de la persona.

Por tanto, es crucial aportarles seguridad, estabilidad y un entorno lo más previsible posible.

Ante un entorno con estas características, es más fácil que el adolescente pueda desenvolverse con mayor seguridad, teniendo una referencia clara, un entorno que no varía y que va a ser capaz de amortiguar sus vaivenes y de establecer un límite a sus momentos de descontrol.

Cuando surgen los problemas

Dado que es una etapa de bastantes cambios y que ante ellos el adolescente ha de ir posicionándose y tomando decisiones, existe, por un lado, una alta probabilidad de que muchas de ellas no sean adecuadas y, por otro, que algunas sean problemáticas y le supongan un auténtico escollo en su vida. Las que no son adecuadas, sin embargo, son necesarias para aprender, puesto que forman parte de la vida, y es inevitable que se den, de la misma manera que, cuando sean adultos, también se darán y servirán para ir afinando a la hora de escoger y de moverse con total autonomía. En este asunto, será preferible mantener una actitud no intervencionista para no evitarles el aprendizaje que, sin duda, se va a derivar de esas experiencias.

Las decisiones que son problemáticas, en cambio, sí requerirán la firmeza de la actuación y de la posición de los padres, por una parte, para que no tengan dudas respecto a la postura de aquéllos, y, por otra, para que sepan qué va a ocurrir y cómo van a actuar en el supuesto de que se reincida o de que ocurra tal o cual cosa. Es el caso de cuestiones como las relacionadas con sustancias adictivas, conductas de agresión o comportamientos delictivos de cualquier tipo.

MARCARNOS OBJETIVOS REALISTAS

Es necesario ser conscientes de lo que tenemos entre manos. En cuestiones relacionadas con los hijos esto tiene que ver con parar lo que muchas veces es una tendencia a la insatisfacción permanente, ya que funcionamos experimentando constantemente las diferencias entre lo que tenemos y lo que quisiéramos tener. Muestra de ello es que, incluso en los casos en los que no se está dando ninguna problemática especialmente significativa, muchos padres manifiestan un cierto descontento con alguna o algunas áreas concretas. Por ello, parece que es intrínseco a la educación de los hijos el hecho de contar con una constante tendencia a la mejora de lo que sea, de su forma de estar, de expresarse, de moverse, de comer, de pensar, de estudiar, etcétera.

Sin embargo, sólo en la medida en que nos esforcemos en ser realistas, nos procuraremos mejores estados de ánimo, caracterizados por el optimismo, y, a su vez, ajustaremos las pretensiones a lo que podemos conseguir y no a una tendencia, que muchas veces va más allá que los propios problemas reales.

Ante una situación problemática o ante una temporada en la que las cosas en casa no están bien, es necesario esforzarse en buscar los elementos que no funcionan correctamente para poder operativizar las acciones a emprender y conseguir que no se mezclen con las que sí funcionan o lo hacen de manera más adecuada, para no extender

las dificultades o los problemas a otras áreas, ya que lo que conseguiríamos sería crear y mantener un peor ambiente y ser mucho menos eficaces en la identificación y puesta en marcha de objetivos para solucionar el o los problemas. Hay que aislar los problemas.

Objetivos a largo plazo

Se debe trabajar con una perspectiva a largo plazo para saber en todo momento hacia dónde vamos, pero, a la vez, huir de las sensaciones que, cuando se está inmerso en una problemática, se pueden producir. Y es que solamente así se puede trascender el momento en el que se está ejerciendo una actuación con la que se quieren producir cambios, que, a su vez, provocarán otros encaminados a la mejora buscada.

Los objetivos a largo plazo permiten mantener una mejora que evoluciona según unos criterios, tanto personales, como adecuados, por ejemplo, con la edad.

Si queremos que un hijo cumpla las normas, un objetivo a largo plazo será que consiga ser él mismo el que se maneje de manera autónoma, pero manteniendo un cumplimiento de las normas sociales, académicas, laborales, etc., sin que nadie tenga que estar encima de ellos, supervisando si lo hace o no.

Si queremos que un hijo no beba alcohol, un objetivo a largo plazo será que controle en un futuro las situaciones donde pueda tener la opción de tomarlo, que sabemos que serán muchas al tratarse de una sustancia socialmente aceptada y normal en la mayoría de los contextos de interacción social.

Si deseamos que un hijo sea respetuoso, un objetivo a largo plazo será que se desenvuelva en todos los entornos con una normalidad que le permita establecer adecuadas relaciones sociales, diferentes en función de los distintos contextos pero, con respecto a las personas, independientemente de cualquier otro factor.

Objetivos a corto plazo

Trabajar con submetas establecidas en espacios cortos de tiempo nos permite, fundamentalmente, dos cuestiones importantes. La primera es que nos facilita centrarnos en aspectos que se pueden afrontar de manera concreta y que, por ello, suelen provocar cambios previsibles y también medibles; la segunda es que nos permite valorar si estamos en el camino correcto que nos hemos marcado según la guía a seguir y los objetivos a largo plazo.

Si queremos que un hijo cumpla las normas, un objetivo a corto plazo será

establecerlas de manera clara, por escrito, y diferenciando, por ejemplo, entre las consideradas como fundamentales y las accesorias, que pueden tener menos importancia y significado. Otro objetivo a corto plazo puede ser sentarse con el hijo y hacérselas llegar. O preparar un registro de qué pasa cuando cumple o no cumple, y establecer una consecuencia cada vez que se incumple una norma.

Si queremos que un hijo no beba alcohol, un objetivo a corto plazo podrá ser que, semana a semana, podamos ejercer una labor psicoeducativa con él o informativa, decidiendo cómo vamos a hacerlo para que, a cada oportunidad que se nos presente con él, explicarle o comentarle, buscando no sólo el mejor momento, sino la mejor estrategia, decidiendo qué decirle y cómo decírselo. Otro objetivo a corto plazo será establecer claramente qué hacer si viene bebido o si, aun habiendo salido a una fiesta con amigos, vuelve y no parece que haya bebido. Un objetivo más puede ser establecer un registro de las veces qué sale y cómo vuelve.

Si deseamos que un hijo sea respetuoso, un objetivo a corto plazo será sentarse con él y explicarle de manera muy concreta lo que consideramos inadmisibles y lo que no estamos dispuestos a seguir consintiendo. Otro objetivo a corto plazo será, mediante observaciones periódicas, ver cuál es la tendencia semana a semana y establecer consecuencias concretas cuando actúe de una manera u otra.

Una buena combinación

Debemos centrarnos en el presente con vistas a modificar el futuro. La clave está en mezclar bien el corto con el largo plazo, sin confundirlos en ningún caso, de tal manera que todos los esfuerzos del día a día se centren en el corto plazo y en elementos realistas, que se pueden conseguir y merecen centrarse en ellos, pues es posible medirlos y, por ello, nos aportan información válida para funcionar adecuadamente. Algo que ocurre en muchas ocasiones es la tendencia a mezclar y a pensar en los objetivos a largo plazo, llegando a confundir en ocasiones unos y otros. De esta forma, se presentan casos donde los padres pueden querer que sus hijos controlen con el alcohol, pero nunca han hablado del tema abiertamente; o les prohíben toda posibilidad de contacto, intentando impedir que asistan a cualquier fiesta en donde se pueda dar la más mínima posibilidad, etc. O, siguiendo con el ejemplo del cumplimiento de normas, en ocasiones se puede pretender que las cumplan sin tener unas directrices claras, por escrito, acordes a la edad, donde el adolescente vea sin dudas, ni posibles y variadas interpretaciones, lo que va a ocurrir previsiblemente.

Ser previsibles y concretos

Hay que acotar los problemas y operativizar al máximo los aspectos que se desean conseguir, en función, tanto de las cuestiones que queremos para nuestros hijos, como de las que, de manera concreta, tienen relación con los problemas que se están produciendo. Para eso hay que ser muy precisos y huir de generalidades o de asuntos que quizá no sean necesidades realmente nuestras, y en caso de que lo sean, no toque resolverlas ahora, bien porque haya otras más prioritarias o porque pertenezcan al objetivo a largo plazo. Por tanto, es de vital importancia concretar, definir, especificar, con vistas a poder medir y cambiar las cuestiones y los problemas que nos preocupan, como primera estrategia imprescindible para poder progresar adecuadamente.

Y todo ello debemos hacérselo saber con claridad y con la suficiente previsibilidad, como para no sorprender en ninguna medida al adolescente, porque aumentaríamos la probabilidad de una respuesta de incomprensión y de carácter negativo, que no haría más que agravar ciertos asuntos y ahondar en la incomunicación.

Es importante que el adolescente sepa qué objetivos nos hemos propuesto, qué va a ocurrir según se vayan cumpliendo, qué ocurrirá cuando no se cumplan, qué se espera de él en todo momento, y no sólo para darle la oportunidad de opinar y de implicarse, sino para que, en ningún caso, nos pueda echar en cara que no le habíamos avisado de determinadas cosas, y así facilitar que se adhiera al esfuerzo que se le va a pedir en todas las cuestiones.

TRATAR DE MEJORAR SU AUTOESTIMA

Hablar de autoestima es referirse a un término psicológico que hace mención al valor que las personas se dan a sí mismas, de modo que se considera que una persona posee una autoestima alta si ese valor es positivo y baja si es negativo. En los niños hasta los seis años, en lo que se denomina «periodo crítico», se producen cambios evolutivos que, que en su totalidad, superan a los que se producirán durante el resto de la vida. Por eso, esta etapa evolutiva humana proporciona la oportunidad de asentar las bases, tanto de unos buenos hábitos, como de unas adecuadas características psicológicas, importantes para el futuro.

Esta etapa infantil es un momento propicio para procurar que los hijos crezcan con una autoestima alta y saludable.

Hay que tener en cuenta que los niños, cuanto más pequeños son, más se valoran a

ellos mismos y a la respuesta inmediata del entorno; conforme se hacen mayores, la influencia de ese entorno pierde fuerza, pasando con el tiempo a sustituirse por una influencia casi exclusivamente de carácter interno.

Por esta razón, se puede considerar que, durante toda la infancia y, por supuesto, también en la adolescencia, es de vital importancia hacer todo lo posible para que su autoestima se fortalezca por encima de todo, porque será una de las claves que le acompañará durante toda su vida. Si la autoestima es alta y sólida, le ayudará positivamente para salir adelante y sentirse fuerte y capaz ante las dificultades que se le vayan presentando ahora y en el futuro.

SÍNTOMAS DE UNA AUTOESTIMA BAJA

- Perfeccionismo.
- Críticos en exceso consigo mismos.
- Miedo a cometer errores.
- Evitación de situaciones en las que pueda fracasar.
- Querer agradar a los demás.
- Retraimiento social.
- Salidas desmedidas y extremas, sobre todo cuando se le cuestiona alguna actuación suya.

La inseguridad es una de las características principales de los niños que tienen su autoestima baja. Esto se puede apreciar en múltiples facetas, pero será notable, principalmente, en situaciones donde ellos puedan percibir que se está haciendo algún tipo de valoración de su actuación.

En esencia, el problema surge cuando el niño crece con sensaciones de que no llega a lo que se espera de él y de que debería ser de distinta manera a como es. Esto se puede experimentar por diferentes razones: en unos casos puede estar originado por alguna dificultad que le impida acometer con normalidad alguna tarea importante, lo que facilita que se pueda sentir diferente a los demás y que puedan aparecer pensamientos de inferioridad e infravaloración frente al resto. En otras ocasiones, puede que el nivel de exigencia que se ejerza sobre él sea excesivo. En ambos supuestos, lo que verdaderamente explica una baja autoestima es la percepción del chico de que está por

debajo de lo esperado y de que él tiene la culpa de ello.

Se ha comprobado que, en muchos casos, a pesar de existir ciertos problemas, gracias al entorno que ha apoyado y ayudado al niño para evitar que sienta el peso de la culpa e impotencia por ello, su autoestima no sólo no ha sufrido, sino que, incluso, ha salido reforzada, llegando a fortalecerse en medio de la adversidad.

Comentarios y actitudes a evitar

Los errores no han de recibir una consideración parecida a aquello que hacen adecuadamente. Cuando los cometen, es suficiente con ayudar a subsanarlos sin incidir en que se sientan mal por ello.

Las actitudes a evitar son principalmente dos:

Cuando los niños cometan un error, hay que hacérselo saber incidiendo en el hecho concreto, huyendo de personalizaciones o generalizaciones, dos grandes enemigos de una buena autoestima. Un ejemplo de personalización sería: si el niño al coger un vaso de agua derrama el líquido, decirle algo así como: «Eres un desastre» o «Qué torpe eres». En la situación anterior, un ejemplo de generalización sería decirle: «Siempre te pasa igual», «Todo lo haces igual» o «Ya estamos como siempre».

Relaciones sociales

Al estar tan relacionada con la percepción de la valía personal, la baja autoestima influye de manera notable en las relaciones sociales del niño. Cuando él está solo, no ve, en ninguna medida, agredidas sus capacidades, aunque esto no quiere decir que no sufra por ello, ya que, si es un niño que reflexiona y le da vueltas a las cosas, lo pasará mal y tendrá cierta tendencia a preocuparse en exceso por ello. Pero al relacionarse con los demás es cuando la inseguridad que siente consigo mismo le llevará a actuar de manera poco adecuada ante ellos. Tendrá mayor tendencia a compararse a sí mismo con el resto, concretamente con los que considera superiores a él mismo por alguna cualidad que aprecie o simplemente imagine en ellos. También tenderá a mostrar comportamientos extremos, o sea, que lo mismo puede actuar como cree que se espera de él, adoptando cierto papel de sumisión y sin atreverse a decir lo que piensa y defender sus criterios, o todo lo contrario, reacciona, por sistema, de manera contraria a los demás, pudiendo manifestar comportamientos que están fuera de lugar.

Recordar que un niño con su autoestima baja implica un niño que percibe las críticas de manera especialmente negativa y que ha desarrollado más capacidad para fijarse en lo que hace mal que en lo que hace o puede hacer bien.

Cómo influir para que tengan una autoestima alta

Tratar desde bien temprano que el niño experimente en mayor medida gran satisfacción producida por las cosas que ha hecho bien en lugar de que se sienta mal por las que realice incorrectamente. Para eso, los padres procurarán prestar toda la atención posible al niño cuando su comportamiento sea adecuado y evitarán hacerlo cuando no sea así, seleccionando otras técnicas más apropiadas para este caso, que no atenten contra la autoestima del niño. El objetivo es que los hijos crezcan aprendiendo a mejorar sus hábitos y todo lo que se les va pidiendo sin, por ello, experimentar emociones negativas ligadas a no conseguirlo. Aquí es importante incidir en que los hijos han de saber lo que no han hecho bien para mejorarlo, y hay que advertir que en ningún caso se trata de que crezcan con la sensación de que todo lo hacen bien. Esto sería un gran error, pues sería una forma de engañarlos.

Para ayudarles a sentirse seguros de sí mismos, los padres reforzarán positivamente todo lo que los chicos realicen de manera autónoma y se pueda considerar positivo, bien en sí mismo, o bien porque se acerca en alguna medida a lo que se espera de ellos. Como refuerzos positivos los padres pueden utilizar los halagos y los mensajes verbales adecuados y provechosos que hagan que el niño se sienta muy bien como consecuencia de sus actos. Cuando llegan a la adolescencia, estos halagos hay que sustituirlos por miradas y gestos de cómplice, que no les hagan sospechar que se les trata como a niños. En la mayoría de los casos, lo admitan o no, yo he podido comprobar que se sienten así, lo que provoca una reacción aún peor.

Es también muy importante que los padres busquen junto a sus hijos las áreas en las que se desenvuelven mejor o podrían hacerlo con más facilidad y fomentarlas para propiciar cuanto antes que el niño pueda tener algún o algunos éxitos asegurados a los que pueda agarrarse, figuradamente, para sentirse bien.

No es necesario que sean áreas con proyección social, aunque si lo son, resultará mejor para él, como practicar bien un deporte, leer bien, expresarse adecuadamente, oral o gráficamente, dibujar bien, etc. Aquí los padres tendrán la posibilidad de poner énfasis en ello para facilitar que su hijo se sienta bien y vaya adquiriendo seguridad en sí mismo. En la medida en que lo consigan, su hijo irá sintiendo que tiene recursos para afrontar cuestiones más difíciles.

Hay que recordar que un niño con autoestima baja refleja más una visión pobre de sí mismo, que le influye para conseguir objetivos, que una incapacidad real para ello.

Si, además, se trata de un hijo con el que se están viviendo determinadas problemáticas, lo que habrá que tener en cuenta es la importancia de conciliar la aplicación de las estrategias oportunas para reconducir los problemas con su autoestima, que hay que procurar, por encima de todo, que se mantenga intacta.

Esto significa que hay que hacer un esfuerzo por compatibilizar ambas cosas y, así, sancionar las conductas sin atentar contra la persona; llamar la atención y actuar sobre los comportamientos negativos y, a la vez, ser sensibles a los positivos; finalmente, mantenerse distantes y fríos en los conflictos, pero cercanos y afectivos en el resto de las ocasiones.

RESUMEN

- Proporcionar al niño toda la atención posible cuando su comportamiento sea adecuado y evitar hacerlo cuando no sea así.
- Reforzar positivamente todo lo que haga de manera adecuada y autónoma.
- Fomentar áreas en las que pueda desenvolverse con éxito.
- Ante las cosas que no haga bien, hacérselo saber sin incidir en aspectos de la persona.
- No mezclar las cuestiones que no funcionen con el resto de cosas.

APRENDER A AUTOCONTROLARSE

Alguien podría pensar que no es justo que los padres se tengan que ver en este tipo de necesidades o ¿cuándo se ha visto que los padres tengan que hacer estas cosas para educar a sus hijos o convivir felizmente en casa? No sólo tiene todo el derecho del mundo a pensarlo, sino que eso sería lo deseable.

Ahora bien, la realidad es que, principalmente en la adolescencia pero no exclusivamente durante esta etapa, las nuevas necesidades y experiencias de los chicos,

las circunstancias sociales actuales y los requerimientos y vivencias de los padres suponen unos niveles de preocupación y tensión que, en muchos casos, exigen que los adultos necesiten dosis extraordinarias de paciencia y de calma para poder acometer de manera adecuada los problemas que se les van presentando o, simplemente, muchas veces, incluso, el acontecer del día a día.

Resulta curioso que, cada vez con más frecuencia, nos encontramos en nuestra consulta con más padres que se sienten desesperados frente a comportamientos que les llegan a desbordar con hijos pequeños. Me refiero a niños que acuden aún a la escuela infantil. Algunos de ellos, los fines de semana o durante los periodos de vacaciones, contra todo pronóstico, es cuando más alterados están.

Si ya de por sí son muchos los consejos que se dan respecto a cómo actuar con los hijos en lo referente a que se cumplan las normas, que sean ordenados, responsables o que tengan buenos modales, coman bien, duerman bien, hablen bien, estudien bien, etc., resulta que hay que añadirle esta especie de asignatura pendiente para los adultos, ya que es una necesidad, que, si no se cubre, cualquiera de estas pretensiones de mejora en casa puede desbordar la capacidad de perseverancia que es necesaria, sobre todo con hijos algo más difíciles, que desgastan y minan poco a poco las fuerzas de los que están a su alrededor.

Autocontrolarse significa tener bajo control las respuestas propias que tienen que ver con las capacidades de templanza, de equilibrio, de sentirse tranquilos y serenos, al menos, dentro de unos límites razonables, es decir, que permitan seguir estando y haciendo con normalidad lo que en cada momento se lleve a cabo. Es fácil prever que la mayoría de las personas lo consiguen ante situaciones agradables o neutras, donde no se sienten alteradas de ningún modo, o en tan pequeña proporción que no supone ningún problema para ellos.

Cuando uno está inmerso en situaciones difíciles e importantes, cabe la posibilidad de verse sobrepasado por ellas, lo que puede desencadenar todo un conjunto de respuestas que abocan al individuo hacia sensaciones negativas, como sentirse alterado, sobrepasado, agresivo, impotente, etcétera.

Lo que puede hacer que se pierda el control

Generalmente, no existe una sola causa capaz de facilitar que se pierda el control, sino que suele ser un conjunto de condicionantes y circunstancias las que pueden desencadenarlo. Prueba de ello es que, si se reflexiona sobre las situaciones en las que se

ha perdido el control, fácilmente se descubre que ha habido ocasiones en las que, ante las mismas circunstancias, se reaccionó de manera tranquila. Típica situación en la que un hijo reta o intenta manipular a los padres y éstos tranquilamente manejan la situación, no entrando en el juego del chico, y, sin embargo, otras veces, la misma conducta manipuladora del hijo los altera y enfada muchísimo, provocando un conflicto importante.

Cada madre, cada padre, cada persona, ha de conocer muy bien cuáles son los estímulos que, por norma general, provocan la cadena de reacciones que conducen a una posible pérdida de control e inevitable entorpecimiento de lo que se pretenda. Esos estímulos pueden ser externos, como, por ejemplo, una mala contestación de un hijo, una desobediencia o una reincidencia en cierta conducta problemática, o pueden ser internos, como pensar que «ya está bien», «que esto es el colmo», «que esto es gravísimo». En realidad, la variabilidad de factores que pueden existir es tan grande como personas. Lo que sí se puede identificar como elemento común es ese componente interno, normalmente un pensamiento negativo que, en última instancia, es el que detona la respuesta final de pérdida de control. Es importante y significativo el hecho de que lo que precipita en todos los casos la pérdida de control es el conjunto de pensamientos negativos que desembocan en una interpretación límite del cerebro y, como consecuencia, en esa pérdida de control. Lo dicho anteriormente aparece demostrado por el hecho de que iguales o parecidas circunstancias predisponen, pero no necesariamente siempre se reacciona de la misma manera ante ellas.

Cómo se pierde el control

El efecto suele ser acumulativo, es decir, no pasamos de estar bien a estar mal de un salto, aunque muchas veces lo parezca. Existe un proceso gradual que va de estar controlados a menos controlados, y así hasta estar descontrolados. Lo que ocurre es que este proceso puede ser muy rápido, y, sobre todo, en la gran mayoría de las ocasiones, no somos conscientes del estado en el que nos encontramos, con lo que creemos que pasamos de estar bien a estar mal, sin percatarnos de los estados intermedios.

Existe un recorrido representativo de la desestabilización de la respuesta corporal en el que se aprecia cómo la alteración de nuestro sistema de activación fisiológica juega un papel importante en el autocontrol y sigue una línea de perturbación, que, partiendo de unos niveles bajos, va en aumento progresivamente hasta llegar a un punto, llamado de no retorno, a partir del cual, si se sobrepasa, se pierde la templanza y el control de las respuestas propias y, además, se hace necesario el paso de un cierto tiempo hasta recuperar el control. Si no se llega a ese punto de no retorno, se puede mantener cierta calma y, sobre todo, no perder el control.

Algunas de las alteraciones posibles que se producen cuando estamos perdiendo el control consisten en procesos internos, como aceleración del pulso, mayor tensión muscular, sensación de sudoración, respiración más acelerada, etc., y también impresiones subjetivas de impaciencia, de ir más acelerados, de no tener tiempo, de haber llegado al máximo posible, de no poder más, etcétera.

Todas las personas tenemos un recorrido que se caracteriza, en parte, por nuestro bagaje de respuestas automáticas, que dependen de nuestros genes, y, en parte, por nuestra historia personal, que nos ha podido exponer a situaciones que, al llevarnos al límite, hayan podido automatizar también respuestas de pérdida de seguridad y control.

Alterarnos en alguna medida supone un posible camino hacia la pérdida de control, la cual no se producirá, siempre y cuando se consiga mantener la calma y recuperar la normalidad. Esto ocurre con frecuencia, y es absolutamente normal, tanto el hecho de que cotidianamente puedan existir razones para estar tensos, agobiados o preocupados, como que podamos estarlo realmente.

Lo que hay que considerar únicamente problemático es el hecho de perder el control, por las consecuencias que puede tener y porque en todos los casos supone una situación de desequilibrio personal que no ayuda y que, incluso, puede perjudicar a uno mismo y a los demás.

Cómo recuperar y mantener un buen control

Mantener unos niveles de control adecuados supone mantenerse dentro de la curva de activación por debajo del punto de no retorno, es decir, con unos niveles de alteración que permitan hacer frente a las diferentes situaciones cotidianas, tanto a las previsibles, como a las imprevisibles. En la convivencia con los hijos, no importa la edad que tengan, existen muchas de ambos tipos, pero en especial de las imprevisibles, porque, sobre todo en ciertas etapas, se muestran de manera inestable, lo que puede provocar cambios repentinos en su forma de sentirse y en su comportamiento.

Hay padres que son conscientes de que esto les pasa, pero no saben cómo pararlo. Así, se ven arrepintiéndose de situaciones límites, de las que no se sienten satisfechos con su actuación, porque, sin apenas darse cuenta, han llegado a alterarse mucho o, incluso, a pegar a su hijo.

Para conseguir mantener el control tendremos que:

para conocer cómo responde nuestro cuerpo cuando nos alteramos. Eso requiere que nos familiaricemos con los cambios que se produzcan en alguna de sus cualidades, como, por ejemplo, la respiración, que suele acelerarse y ser más superficial, llegando incluso, en ocasiones, a invadirnos la sensación de que nos falta el aire.

2. Aprender a detectar cómo nos hablamos a nosotros mismos, cuál es el diálogo interno que solemos mantener para poder identificar con claridad esos pensamientos negativos que, a veces de manera lenta y otras de manera más rápida, se van agolpando hasta precipitar reacciones intensas. Estos pensamientos suelen ser característicos y aparecen ejemplificados por frases del tipo de: «Esto es insoportable», «Como vuelva a hacerlo no lo resistiré», «Seguro que la vuelve a armar»...

3. Aprender a manejarlos y sustituirlos por otros que permitan no vivir ese tipo de situaciones tan al límite, y que no supongan una forma de esperar que las situaciones se resuelvan siempre de manera negativa. Esto se consigue con el entrenamiento en nuevas formas de enfocar los hechos y las vivencias, intentando cambiar esos términos negativos por reflexiones más lógicas y apropiadas.

4. Mantener bajo control las respuestas personales. Las respuestas de tipo fisiológico, como, por ejemplo, mantener una respiración tranquila o frenar esa especie de impulsividad y tendencia a acelerarse, se manejan mediante técnicas de desactivación, como las estrategias de relajación, ya sean sencillas como la respiración diafragmática o, más complejas, del tipo de la relajación muscular progresiva. Las respuestas cognitivas, o sea, los pensamientos, se manejan mediante técnicas como la parada de pensamiento o las autoinstrucciones positivas, detalladas más adelante.

Autocontrolarse no significa obtener la inmunidad y así no perder nunca los papeles; significa conseguir una gran capacidad para estar bien la gran mayoría de las veces, logrando superar muchas situaciones que en el pasado, probablemente, precipitaban una respuesta de falta de control.

La persona que no se autocontrola difícilmente conseguirá en las situaciones límite actuar según sus verdaderos recursos; al contrario. En la mayoría de las ocasiones se encontrará por debajo de sus posibilidades reales.

Por ejemplo, algo que corresponde al ámbito de los padres y que tienen que llevar a cabo cada día es tomar decisiones sobre muchas cuestiones, tanto cotidianas como menos frecuentes pero, probablemente, de mucha importancia. Pues bien, esto no se

puede ejercer correctamente si estamos desolados, muy preocupados o alterados por la razón que sea; siempre será necesario poner en marcha como primera estrategia un proceso de enfriamiento y distanciamiento del problema para poder acometerlo con la calma necesaria, que es la única que nos va a permitir pensar y tomar decisiones que sean resultado de la reflexión y, por tanto, que tengan sentido no sólo en el momento de tomarlas, sino incluso mucho tiempo después. De esta forma, se evitan malas decisiones, que, si son fruto de un mal momento y sin el debido control, pueden abocar a un probable fracaso, además de desencadenar sentimientos de frustración y culpa.

Técnicas

Respiración diafragmática

Un control adecuado de nuestra respiración permite de manera directa incidir en una variable que se ve modificada por la activación fisiológica, por lo que resulta una de las estrategias más sencillas para hacer frente a las situaciones de estrés y manejar los aumentos de activación producidos por éstas. Su funcionamiento es más efectivo cuanto antes se pone en marcha, es decir, es preferible no esperar a estar muy alterados para hacerlo, sino intentar detectar cuanto antes el estado en el que estamos para iniciar la técnica.

Fases:

1. Localización del diafragma: aproximación mediante la respiración de jadeo. Realizar este ejercicio hasta que se note bien la situación del músculo.
2. Respiración diafragmática con presión de las manos sobre el abdomen: corresponde a la fase de entrenamiento. Ejercitarlo durante varios días hasta tener perfectamente automatizado el ejercicio. Durante los tres o cuatro primeros días, es necesario practicar cuantas más veces, mejor.
3. Respiración diafragmática libre: cuando ya se ha aprendido bien. Cuando la pongamos en marcha, llevar a cabo una o dos tandas de diez respiraciones diafragmáticas cada una. Será cuando apreciemos intensas sensaciones de relajación.

Método:

1. Inspirar dirigiendo el aire a la zona media-baja del abdomen. Se retiene el aire unos segundos sin forzar y se expulsa lo más lentamente posible.

2. Colocar las dos manos sobre el abdomen, ligeramente por debajo del ombligo. Si se realiza el ejercicio correctamente, se debe percibir un claro movimiento sobre las manos, pero no en el pecho ni en los hombros.

3. Continuar respirando de esta manera, lenta y pausadamente. Mínimo diez veces.

4. Retirar a continuación las manos del abdomen y seguir respirando del mismo modo.

Técnica de parada de pensamiento

Realizar la técnica sin saltarse ningún paso tantas veces sea necesario, es decir, tantas veces como se presente el pensamiento problema o cualquier síntoma de activación fisiológica.

Pasos:

Primero: caer en la cuenta de que se está produciendo la situación de activación. Detección del pensamiento problema y/o constatación de una alteración fisiológica.

Segundo, paso fisiológico: seleccionar un estímulo externo que provoque una reacción física dolorosa, lo cual atrae la atención del sistema nervioso autónomo y corta la cadena de ansiedad que se está produciendo. El dolor es algo que, con seguridad, provoca un reflejo de orientación en el ser humano, como prioridad que detecta el cerebro por encima de cualquier otra cosa. Se puede usar un pellizco en la pierna, un gomazo en la muñeca o entrelazar las manos fuertemente.

Tercero, paso cognitivo: realizar una actividad mental distractora durante, aproximadamente, un minuto. No ha de ser ni muy fácil ni difícilísima. Por ejemplo, restar de siete en siete, empezando de cien; o palabras encadenadas, capitales del mundo, etc. Es necesario entretener al cerebro en una actividad que carezca de significado más allá de los propios de la tarea.

Cuarto, paso conductual: realizar una actividad física distractora durante unos minutos, intentando que nos atrape de la manera más intensa posible. Si la situación y el tiempo nos lo permiten, se puede realizar una llamada de teléfono a alguien conocido o ponerse a archivar fotos o libros, intentando que, preferentemente, sea una tarea envolvente. Si la situación no lo permite, hay que concentrarse en lo que en ese momento se esté haciendo, intentando implicarse lo más intensamente posible, incluso usando autoinstrucciones que nos encaminen a ello.

Autoinstrucciones

Las personas estamos continuamente procesando información. Siempre estamos valorando nuestro entorno y nuestro estado, y lo hacemos a través de un diálogo interno que mantenemos con nosotros mismos para guiarnos en lo que queremos hacer, decir, planear o pensar. La técnica aprovecha esta cualidad humana para convertir ese diálogo en una guía positiva, que resulte de ayuda y no suponga un lastre cognitivo que genere miedos e inseguridades.

Se deben intentar usar antes, durante y después de las situaciones en las que previsiblemente se suele perder el control.

Reglas:

- O Han de ser personalizadas. Cada persona ha automatizado una forma de hablarse a sí misma. Las autoinstrucciones han de seguir la manera particular que cada cual tiene para hacerlo.
- O Han de ser ciertas. No se trata de contarse a sí mismo cuestiones increíbles, pues sería difícil e inadecuado mantener un autodiálogo centrado en la mentira.
- O Han de ser breves. Como todas las verbalizaciones que se elaboran para situaciones de crisis, por estrés o por cualquier otra razón que nos pueda hacer perder el control, puesto que pertenecen al procesamiento de la información, mediado por el sistema nervioso central, han de ser cortas, ya que son momentos en los que el rendimiento de éste no es precisamente óptimo.
- D Han de contener sólo elementos positivos. Es necesario para evitar que se desencadenen emociones negativas, cuestión que va asociada a verbalizaciones que tienen contenido de carácter negativo.

Procedimiento:

ANTES

En muchas ocasiones, sobre todo si son previsibles, ya se establece un diálogo interno negativo, antes incluso de que se presente la situación temida. Este hecho genera cierta ansiedad, que direcciona a la persona hacia una pérdida de su autocontrol. Es entonces cuando es importante detectar esos pensamientos negativos y establecer unas autoinstrucciones positivas encaminadas a ocupar su lugar.

Por ejemplo, si llega el momento de hablar con los hijos, y sabemos que es previsible que se genere un conflicto por lo que se le va a plantear o porque cada vez que se habla con ellos el nivel de tensión aumenta considerablemente, o se acerca la hora de que vuelvan del colegio y el terrible momento de que se pongan a estudiar y hacer los deberes, y sabemos que sus quejas nos desesperan, será adecuado tener preparadas autoinstrucciones positivas del tipo de:

0 «Voy a esperar a la hora fijada».

0 «Intentaré hacerlo lo más tranquilamente posible».

3 «Seré todo lo paciente que pueda».

3 «Si me altero, sabré cómo controlarme».

0 «Si se altera, sabré cómo controlarme».

DURANTE

Cuando ya estamos en la situación en la que habitualmente perdíamos el control, hemos de dedicarnos con fuerza a repetirnos las autoinstrucciones, que en tiempo presente nos van a ayudar a no pensar en los pensamientos negativos que se solían instalar en nuestra mente.

Siguiendo el ejemplo anterior, ya en la situación, debemos repetirnos frecuentemente autoinstrucciones positivas del tipo de:

0 «Puedo manejar la situación hasta el final».

0 «Sé cómo controlarme».

0 «Seguiré siendo paciente hasta el final».

0 «He de pensar y escoger en todo momento mi respuesta».

DESPUÉS

Nuestro autocontrol en situaciones futuras iguales o similares a las ya pasadas depende de manera destacada de cómo nos hablemos una vez hayan pasado. Así es importante intentar ser lo más positivo posible, de cara a crear una mejor expectativa de futuro.

En el mismo ejemplo, las autoinstrucciones que nos diremos serán del tipo de:

0 «Lo he manejado lo mejor posible».

0 «Me he controlado más y mejor».

0 «Cada vez mejoro algo más».

0 «Seguiré intentándolo la próxima vez».

Relajación progresiva

Esta técnica de relajación consiste en aprender a tensar y relajar los distintos grupos musculares del cuerpo, de manera que se aprenda bien lo que se siente cuando el músculo está tenso y cuando no es así. Una vez realizado el aprendizaje, su práctica habitual proporciona la capacidad de detectar en cualquier momento, en especial en situaciones donde se pueda estar perdiendo el control, cuál es el grado de tensión y restablecer un nivel adecuado de relajación para afrontar la situación de manera correcta y positiva.

Es conveniente, al principio, practicarla durante aproximadamente dos semanas, entre una y dos veces diarias; la duración prevista es de unos veinte minutos.

Tras esos quince días de entrenamiento y una vez experimentados unos altos niveles de relajación se puede proceder a disminuir el tiempo de empleo eliminando algunos de los grupos musculares, siempre y cuando no disminuya la intensidad de la relajación experimentada. La práctica continuada permitirá dominar la técnica hasta llegar a percibir un alto grado de relajación sin necesidad de tensar cada uno de los grupos musculares, de tal manera que el tiempo y la experiencia proporcionan que la sola concentración en la musculatura produzca una intensa relajación.

Procedimiento:

El proceso de relajación se va realizando poco a poco y por partes, tensando y relajando en orden los siguientes grupos musculares. La posición idónea será la de sentados cómodamente.

Primer grupo muscular las dos manos. En primer lugar, se tensan apretando los puños durante, aproximadamente, cinco segundos, que va a ser el tiempo de tensión en todos los grupos musculares. Transcurrido este tiempo, se abrirán las manos de golpe y se permanecerá unos ocho a diez segundos prestando toda la atención posible a las

sensaciones que se estén produciendo en la zona. Es especialmente importante concentrarse en notar y percatarse bien de las diferencias de sensaciones que se producen cuando los músculos están tensos y cuando no es así, percibiendo y familiarizándose con el contraste de sensaciones. La práctica proporciona un conocimiento muy intenso de las sensaciones de relajación en cada uno de los grupos musculares.

Segundo grupo muscular parte anterior de los brazos. Durante la fase de tensión se flexionan los brazos hacia el cuerpo y hacia arriba; pasado éste, se relajan volviendo rápidamente a la posición inicial. Conviene recordar la importancia de esta fase de concentración en la musculatura cuando se está relajando, ya que será la que proporcione una progresiva experiencia de relajación.

Tercer grupo muscular parte posterior de los brazos. Durante la fase de tensión se estiran los brazos hacia el frente y se posicionan las manos hacia abajo y hacia dentro del cuerpo, con el fin de poner en tensión la zona externa de los brazos. Tras el tiempo estipulado, se vuelven a poner los brazos en la posición inicial.

Cuarto grupo muscular hombros. Durante la fase de tensión se intentan subir hacia arriba y después se dejan caer a la posición inicial.

Quinto grupo muscular parte posterior de la cabeza. Para tensar se echa suavemente la cabeza hacia atrás y para relajar se vuelve a posicionar como al principio. Acompañarlo de otros dos movimientos, que consisten en doblar el cuello hacia la derecha, primero, y hacia la izquierda, después, como fase de tensión, volviendo en los dos casos a la posición inicial muy despacio, como fase de distensión.

Sexto grupo muscular frente. Primero se tensiona la zona intentando subir las cejas durante el tiempo estipulado; después se vuelve a la posición original y se permanece así concentrándose en la zona durante el tiempo también previsto.

Séptimo grupo muscular ojos. Para tensar se cierran y se aprieta un poco, notando bien las sensaciones de tensión; a continuación se vuelve a la posición inicial.

Octavo grupo muscular nariz. Para tensar se arruga fuertemente la nariz y para relajar se vuelve a la posición de inicio.

Noveno grupo muscular boca. Para tensar se aprietan los labios intentando que lo que fricciona sea la parte más sensible de los mismos, es decir, el interior de ellos; para relajar se vuelve a la posición inicial.

Décimo grupo muscular zona del maxilar inferior. Para tensar se aprietan los dientes mientras se llevan las comisuras de la boca hacia las orejas y se abre la boca; para relajar

se vuelve a la posición de inicio.

Décimo primer grupo muscular pectorales. Para tensar se toma aire intentando llenar los pulmones y se mantiene durante el tiempo estipulado; para relajar se suelta el aire de golpe y se permanece en esa posición el tiempo previsto.

Décimo segundo grupo muscular abdomen. Para tensar se mete hacia adentro conteniendo la respiración; para relajar se vuelve a la posición normal.

Décimo tercer grupo muscular piernas. Para tensar se estiran fuertemente las piernas juntas y hacia delante: primero, con las puntas de los pies hacia dentro, con lo que se tensa la parte posterior de aquéllas; y después, con las puntas de los pies hacia afuera, tensando así la parte frontal de las piernas.

Fase de repaso: una vez que se ha llegado hasta el último grupo muscular que se trabaja, es decir, las piernas, se comienza un repaso desde las manos y siguiendo el orden establecido previamente, pero, en este caso, sin volver a tensar los grupos musculares. El procedimiento consiste en concentrarse otra vez en cada grupo muscular durante, aproximadamente, diez segundos, intentando percibir y aumentar todo lo que se pueda las sensaciones experimentadas de relajación.

Realizada la vuelta completa de repaso, es conveniente permanecer durante unos minutos efectuando respiraciones diafragmáticas, con el fin de aumentar las sensaciones de relajación percibidas con la mayor intensidad posible.

MEJORAR LA COMUNICACIÓN

En las relaciones humanas, una buena comunicación permite que se establezca la complicidad necesaria para poder mantener unos lazos lo suficientemente estrechos para perdurar en el tiempo y garantizar la sociabilidad como garantía de supervivencia. Complicidad necesaria para apoyarse, para contarse intimidades, para informarse, para discrepar, etcétera.

Es igualmente necesario alimentar una comunicación fluida para mantener relaciones que funcionan adecuadamente, y mejorarla para remontar relaciones que están deterioradas. Un ejemplo que ilustra bien la primera de las circunstancias que acabamos de mencionar lo observamos en el caso de muchas parejas que, en principio, funcionan bien en todos los aspectos de la relación, pero carecen de una comunicación adecuada. Con el tiempo, se hacen más vulnerables a la fragilidad, a la insatisfacción y a la posibilidad de experimentar problemas. Con respecto a las relaciones ya deterioradas por cualquier razón, resulta todavía más fácil que en las anteriores apreciar la necesidad de

mejorar la comunicación, pues suele arrastrar dificultades evidentes al no existir en gran medida o estar centrada en los problemas y aspectos más negativos.

Si observamos cuáles son las características de la comunicación dentro de una familia que funciona razonablemente bien, nos daremos cuenta de que, independientemente del contenido, que será siempre muy diferente de unos contextos a otros, las formas estarán caracterizadas por escucha y respeto a las opiniones de los demás, aunque no se esté de acuerdo, libertad para opinar, bastantes verbalizaciones de carácter positivo y emociones controladas. Si las comparamos con las que se dan en el seno de una familia con problemas, fácilmente veremos que aquí se producen, la mayoría de las veces, intercambios de opiniones contrarias sin escuchar realmente la opinión del otro, dureza en las palabras, mayor proporción de comunicación de contenido negativo, grandes periodos de falta de comunicación y emociones alteradas.

Por ello, tanto en familias bien avenidas como en familias con graves problemas, la comunicación es clave para crear y mantener unas saludables relaciones.

O «La madre de Adolfo me decía que el padre y el hijo llevaban tiempo sin hablarse».

D «Los padres de Pascual me contaban que su comunicación se limitaba a dar órdenes y a discutir cuando no se seguían éstas, lo cual era muy frecuente».

D «Los padres de Patricia me decían que no se le podía decir nada, pues con sólo verle la cara, era mejor ni intentarlo».

J «Clara comentaba que sus padres sólo se dirigían a ella para regañarla o cuando había hecho algo mal».

D «Fermín contaba que su padre no lo escuchaba, pues siempre estaba leyendo el periódico, y cuando le iba a contar algo, ni le miraba a la cara».

Reglas fundamentales

Mantener el control de las emociones

Para empezar con un aspecto general que no se circunscribe única y exclusivamente a los procesos de comunicación, como el complejo sistema de emociones humanas, existen dos razones fundamentales para mantener el control de las emociones:

La primera razón es porque con las emociones disparadas no es posible pensar y

expresar lo que se desea de una manera adecuada, puesto que se trata de dos procesos de respuestas humanas dirigidos y controlados por diferentes sistemas de regulación nerviosa: el control de los pensamientos y su procesamiento dirigido a hablar y explicarnos, que está regido por el sistema nervioso central, a través del cerebro; y el funcionamiento de respuestas como la ira o el miedo, que lo están por el sistema nervioso autónomo, a través de glándulas que inervan y median en este tipo de respuestas más automáticas y rápidas. La clave que explica su importancia está en que los dos sistemas funcionan de manera que, cuando se activa el sistema nervioso autónomo, se inhibe en cierta medida el central. Como consecuencia de ello -lo vemos con demasiada frecuencia e incluso en relaciones muy estrechas-, se dicen cosas a las que, transcurrido un tiempo y cuando se alcanza la calma suficiente para analizarlas, se asocia un enorme arrepentimiento e incredulidad ante la posibilidad de haber cometido ciertos excesos.

La segunda razón es porque las emociones alteradas y de carácter negativo comunican y expresan mensajes por sí solas y sin necesidad de palabras, por lo que, aun en el caso de que no se diga verbalmente nada, el interlocutor podrá estar percibiendo un mensaje cuya interpretación, con una alta probabilidad, será también de carácter negativo, generando una espiral comunicativa bastante nefasta para la adecuada relación entre las personas.

La comunicación no verbal

Se refiere a todo el proceso de transmisión del mensaje sin la participación de la palabra, usando, en cambio, la expresión facial, la mirada, la posición y la distancia corporal, etc. El ser humano aprende a evaluar e interpretar todas estas respuestas mucho antes que la palabra, por lo que constituyen una herramienta de especial interés, sobre todo con los hijos. No es casual que sea fácil y frecuente observar cómo los chicos son espontáneos cuando algo no les gusta, notándose claramente en su cara o cuando se sienten mal, llorando fácilmente. Son respuestas de expresión y de relación que se pueden considerar bastante básicas. Al ofrecer más dificultades de control, que se pueden conseguir a base de entrenamiento, se trata de una comunicación mucho más fiel a lo que se siente de verdad, debido al aprendizaje temprano y a que su funcionamiento está estrechamente ligado a las respuestas emocionales, que tienen sus expresiones más extremas sustentadas en ellas, como es el caso del miedo, caracterizado habitualmente por una expresión facial en la que se contraen ciertos músculos alrededor de los ojos, o la tristeza, en la que se tiende a bajar las cejas y mirar hacia abajo.

Es necesario aprender a controlar cuanto antes las emociones para que el

adolescente no aproveche la información que le suministran acerca del estado de los padres. Hay que intentar que no perciban miedo, inseguridad o cualquier debilidad de los padres. Si los hijos vislumbran estas emociones, no entrarán en razón o cambiarán sus comportamientos, como erróneamente se cree, sino que se producirán intentos del llamado chantaje emocional, que no es una buena estrategia y, más tarde o más temprano, conducirá al establecimiento de relaciones insanas e inadecuadas.

Hay que subrayar que esto no significa que los padres no puedan en ningún caso ser sinceros y transmitir sus emociones libremente a los hijos, pero lo que no pueden permitir es que sean manejadas por sus hijos, sino por ellos mismos.

Un buen ejemplo lo encontramos cuando un adolescente le dice a su madre cosas como: «Eres la peor madre» o «Te odio», y ella se ve seriamente afectada. Aunque parezca una reacción lógica y sea desagradable escuchar estas expresiones, será una oportunidad más que tendrá el hijo para debilitar a la madre, ganar terreno y poder, cuestión muy reforzante a estas edades. Pero, además, ocurrirá que, con una alta afectación emocional, la madre será menos eficaz a la hora de sancionar, pues, muy probablemente, cuando su hijo diga estas cosas, ella se irá a los extremos, castigando mucho unas veces o nada en otras ocasiones, dependiendo del desgaste de sus emociones.

De manera generales conveniente:

- 0 Intentar controlar las emociones negativas para que no sean interpretadas por el adolescente como signo de constante enfado.
- 0 Fomentar las emociones positivas como forma característica de la relación, independientemente de los problemas que se puedan estar viviendo, para facilitar la resolución de éstos y permitir en todo momento que lo que perciban los hijos sea una predisposición a la unión familiar y no al contrario.

De manera específica es conveniente:

- O Fomentar el contacto ocular.
- 0 Aumentar la escucha activa de los comentarios de los hijos.
- O Permanecer cerca para facilitar la sensación de proximidad emocional.

0 Controlar el miedo, pues se transmite.

D Trabajar la seguridad para que el adolescente vea que no es él quien la maneja, ni siquiera con comentarios inadecuados.

No asociar la comunicación negativa al establecimiento de normas

Aunque a priori sería difícil encontrar opiniones que digan que se puede enseñar o poner normas a los hijos sin necesidad de experimentar frustración y enfado, pues desde siempre, en mayor o menor medida, se ha observado universalmente, no deja de ser algo que obedece más a formas de actuación básicas y naturales, pero sin un sentido lógico que apoye que hay que hacerlo así por alguna razón en concreto. Escuchamos frecuentemente cosas como: «No lo puedo evitar», «Cuando hace esto o lo otro, me dan ganas de...» o «Me tengo que enfadar muchísimo y gritarle porque ya no le vale con verme algo serio o cabreado», etcétera.

Imaginémonos que en una empresa, en una multinacional, por ejemplo, para que la gente hiciese bien su trabajo o llegase puntual hubiese que estar permanentemente enfadado o continuamente echándoles broncas; seguramente, habrá otras vías para establecer ciertas normas.

Pues bien, en las relaciones humanas, en general, y las que se dan entre padres e hijos, en particular, el enfado y este tipo de reacciones de carácter negativo no aportan mayor eficacia, e incluso se puede asegurar que se la restan, porque propician que todo gire en torno a ellas en vez de centrarse en la norma, su cumplimiento y las consecuencias de su incumplimiento. De la misma forma que nos parecería ilógico explicarle a un preadolescente insistentemente que no puede conducir un coche hasta la mayoría de edad y no perderíamos el tiempo en hacerlo más de una vez, no tendría sentido que nos enfadáramos porque tratara de saltarse cualquier otra norma o incluso que no la acatara. Es como si cuando los adultos cometemos una falta y nos saltamos alguna norma, en vez de sancionarnos, el policía de turno se enfadara con nosotros y nos echara una buena bronca, algo que, más allá de su comicidad, no nos haría ninguna gracia y resultaría totalmente ineficaz. Lo verdaderamente efectivo será imponer a los hijos una sanción y establecer consecuencias si no cumplen, al igual que, si conducen sin carné o pintan en una fachada, les pondrán una multa, prohibiéndoles volver a intentarlo.

Existe una mayor eficacia comprobada cuando las emociones son positivas. La comunicación se centra en aspectos que hacen sentirse mejor al interlocutor.

Belén decía que, cuando su hijo pegó una patada a la puerta, dudó entre: hacer como antes, llamarle mala bestia, a lo que él respondía con una bravuconada; o decirle que

debía sentirse fatal para hacer aquello, a lo que su hijo respondía: «Sí, tanto que casi rompo la puerta». Y si la hubiese roto, aquí el único comentario que es necesario añadir sería: «Luego la arreglarás».

Enfadarse es una reacción natural. Lo que hay que intentar es que el enfado no medie en la comunicación, porque la desvirtúa y la condiciona negativamente.

El enfado transmite la idea de que no se es consciente de lo que se está diciendo, por lo que los hijos pensarán aquello de «ya se le pasará».

El enfado se propaga. En general, cuando estamos ante alguien enfadado, lo primero que nos sugiere es una cierta incompreensión de por qué lo hace. Los hijos dicen a sus padres: «No entiendo por qué siempre parece que estáis enfadados», a los que los padres suelen contestar: «No, quien se enfada eres tú siempre que te decimos algo»; y los hijos replican: «Yo me enfado porque vosotros os enfadáis».

La comunicación negativa hace perder mucho tiempo y acapara la mayoría de las interacciones. Es muy frecuente escuchar a los padres decir, al principio de nuestras intervenciones, que no paran de discutir, de explicarles, de decirles que no hagan tal cosa, de preguntar por qué han hecho cualquier otra..., la eterna tendencia a hablar, preguntar o intentar convencer con la palabra. Es una de las primeras cosas que hemos de dejar de hacer y una de la cuestiones que tiene unos efectos positivos más directos, sin ninguna duda.

Establecer siempre una comunicación positiva

La comunicación positiva es la base de unas buenas relaciones familiares, el pilar sobre el que descansa la cordialidad, el respeto, la complicidad, pero también el que sostiene los vaivenes, los desequilibrios, los problemas cotidianos, los problemas inconfesables, es decir, la herramienta que permite entenderse y volver a reconstruir las relaciones deterioradas.

Ni la comunicación negativa ni la incomunicación aportan absolutamente nada al bienestar de las personas; en cambio, establecer una comunicación que se centre en los aspectos positivos, en los aspectos que funcionan, en las cuestiones que sabemos que a la gente les hacen sentirse bien, proporciona de manera inmediata un grado muy alto de felicidad mutua.

Se debe intentar ser feliz, aun cuando existan problemas, por dos razones fundamentales: primera, porque se puede serlo, siempre existen casos que lo demuestran, muy al contrario de lo que muchas veces se cree; y segunda, porque es la mejor forma de aceptar esos problemas y también la más apropiada de hacerles frente.

Cuando un adolescente muestra su enfado, algo que suele ocurrir con una cierta frecuencia, se le puede decir: «Siempre estás igual» o «Ya estás otra vez», que claramente son frases que inciden en el aspecto negativo, o al contrario: «Tranquilo, veo que no es buen momento para ti» o «Supongo que ahora estás mal», que poseen una terminología que se centra más en lo positivo que implica entender cómo se encuentran los demás y en el respeto al estado que puede presentar cualquiera en un momento dado, y que un adolescente puede reflejar más frecuentemente o asociado a cuestiones relacionadas con las normas y el respeto en casa. Muchos son los jóvenes que cuentan que no pueden entender por qué, cuando ellos están enfadados, sus padres se enfadan más. Es una asociación que les resulta difícil comprender. Y, realmente, no tiene ningún sentido.

Para los padres a los que les cuesta más dar el paso hacia una comunicación más relajada, les proponemos como situación intermedia la estrategia, también acertada, de no decir nada, no expresar ningún tipo de respuesta. Esto es verdaderamente eficaz si queremos mantener una comunicación positiva como forma de preservar un buen ambiente familiar y facilitar que entiendan que esto es compatible con ser inflexibles muchas veces con los límites y contundentes con el establecimiento de las normas.

sonriendo?

Ésta es una expresión que utilizó una madre en cierta ocasión cuando trabajábamos el área de cómo conseguir que cumplan las normas. Cuando estábamos en los aspectos concretos de cómo sancionar, ella me preguntó: «¿Quieres decir que tengo que castigar sonriendo?». Yo le expliqué que, en esencia, eso es lo que hay que hacer, es decir, aprender a establecer ciertas mecánicas como normales sin necesidad de poner en juego ni las emociones intensas ni lo afectivo ni otras cuestiones que no vengán a cuento, y, así, facilitarles a ellos también que puedan aprender que esto es y será siempre así y, por lo tanto, no hay que añadirle nada de nada, sólo la consecuencia establecida.

La utilización del humor

Por lo que decíamos que ocurre generalmente, en la afectación de las emociones, el humor casi no está presente en las relaciones familiares, y cuando lo hace, es en contadas ocasiones al experimentar un momento excepcional, por alguna actividad muy placentera, por un acontecimiento muy positivo o un momento imprevisible de relajación máxima. Y es natural, si tenemos en cuenta lo difícil que es experimentar emociones positivas, risas, palabras divertidas, cuando estamos tensos, enfadados o angustiados. Y, sin embargo, todos sabemos lo agradable que es encontrarse inmersos en una conversación con alguien que utiliza el humor, u observar cómo lo utiliza cualquiera a nuestro alrededor o, simplemente, estar con alguien que sabemos que habitualmente hace uso de él. Es como si, en estas circunstancias, no hubiese cabida para las emociones negativas, como si se aparcaran al no ser el momento oportuno para ellas.

El humor relaja el ambiente, es decir, facilita que los demás puedan experimentar emociones de carácter más positivo, y esto lo consigue por la sincronización de gestos, elementos paralingüísticos y verbalizaciones con un marcado carácter gracioso. Existen numerosos estudios que han desarrollado todo su esfuerzo en descubrir tanto esos elementos que expresan contenidos humorísticos como la forma de propagación al resto de personas. La atención de esos elementos en cuestión por parte de otras personas parece que genera una especie de efecto espejo, facilitando una activación de las partes cerebrales encargadas de poner en marcha las emociones positivas, como el sistema límbico. En el año 1996, un grupo de trabajo del investigador Giacomo Rizzolatti, de la Universidad de Parma, Italia, identificó un determinado grupo de células neuronales, a las que denominaron neuronas espejo, por ser las principales responsables de los procesos de compenetración interpersonal, que hace que, cuando las personas están interactuando, se atiendan, se comprendan y se puedan influir recíprocamente, intercambiándose sus pensamientos y sus estados, pudiéndose dar procesos de imitación, sin ser conscientes de ello.

El uso del humor solamente tiene un riesgo, que se llama «ironía», es decir, la manera de introducir el humor sarcásticamente, incidiendo en aspectos negativos o personales, que pueden activar a una persona si toca algún asunto que le contraría.

En el caso de los adolescentes esto es especialmente significativo, porque suelen reaccionar fatal cuando se ven criticados y no entender nada bien la ironía, sin captar el sentido humorístico, centrándose y amplificando el lado negativo.

Hablando de sexo

Como hemos dicho, un adecuado nivel de comunicación en la familia nos permite no sólo salir de situaciones conflictivas, aunque estén cronificadas desde tiempo atrás, sino mantener unos niveles cotidianos de complicidad, necesarios para un funcionamiento satisfactorio relacionado con las necesidades que todos los miembros puedan sentir a la hora de contarse problemas, expresar cómo se encuentran o charlar a gusto, sin más pretensiones. Y el colofón de una buena comunicación familiar será poder hablar de temas que presenten una doble dificultad: por un lado, pertenecer a aspectos muy íntimos y, por otro, entrañar un verdadero riesgo, dos cuestiones vitales en la adolescencia y no carentes de conflictos. En los adolescentes lo íntimo es un aspecto que bulle más intensamente que en otras etapas de su vida, al estar ligado a las emociones, lo que les provoca una gran agitación. Y si bien los padres suelen sufrirlo en la mayoría de los casos, también es cierto que desconocen las razones que les impulsan a actuar de forma tan impetuosa. Más próximos a este tipo de emociones íntimas se encuentran otras personas, algún familiar y, por supuesto, los amigos, que ocupan un lugar importante en éste y otros aspectos.

En su libro *¿Qué ocultan nuestros hijos*, Javier Urrea elabora un informe que nos desvela los secretos de los adolescentes y lo que callan sus padres, incidiendo en el contraste que existe entre el interés que tienen los preadolescentes por estos temas y las dificultades que se les presentan para hablar de ellos con sus padres.

El riesgo de determinados aspectos en los adolescentes se produce por ser una etapa de descubrimientos en la que la infancia y una relativa ingenuidad dan paso a muchas conductas propias de adultos y el despertar de necesidades que las cubren, como las relaciones sexuales, aunque también existen otras, como el consumo de ciertas sustancias permitidas a partir de la mayoría de edad.

Una adecuada comunicación posibilita abordar estos temas con la naturalidad necesaria y desde el entorno más adecuado, que debería ser la familia, como para que los adolescentes conozcan de la mejor manera posible su funcionamiento sexual, las conductas apropiadas, lo que implican algunas inapropiadas, tanto desde el punto de vista emocional, como a nivel de riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual, las consecuencias de un embarazo no deseado, etcétera.

Cuándo y cómo hacerlo

Hay varios momentos que se pueden considerar clave con respecto a este asunto.

El primero se extiende a todo el periodo infantil, en el que no se trata de hablar de sexo desde el punto de vista estricto, pues, entre otras cosas, los niños carecen de un

interés que aún no se ha despertado. Pero es importante crear un ambiente de comunicación fluida en el que sientan que puedan hablar de todo lo que les preocupe y donde se encuentren a gusto comentando sus cosas, por infantiles que sean, y donde los padres, de la manera más natural, intenten explicarles con tranquilidad cualquier escena que presencien o cualquier comentario que oigan respecto a la sexualidad. Lo más importante es que los niños no capten de ninguna forma que se trata de un tema tabú, del que está prohibido hablar o que deba ser ocultado. Esto crearía mucha expectación y les podría llevar a imaginarse cosas muy alejadas de la realidad. Hay que recordar que en esta etapa la capacidad imaginativa de los niños es muy grande, algo a tener en cuenta a medida que vayan obteniendo información cierta, aunque sea adaptada a su edad y nivel de comprensión.

Esta etapa es ideal para que se establezca el más adecuado nivel de comunicación en la familia, que prepare el terreno para un futuro, cuando los preadolescentes actúen de manera más reservada, guardándose para ellos asuntos de tanta importancia como éstos.

El segundo periodo comienza cuando los niños empiezan a mostrar más curiosidad por estos temas, aunque todavía les falte algún tiempo para la etapa de su desarrollo sexual. La maduración sexual acontece en la pubertad y se lleva a cabo mediante dos procesos complementarios. Por un lado, se da un significativo desarrollo de los órganos sexuales externos, observándose un aumento de los mismos, y se inicia la aparición del vello púbico en las chicas y, alrededor del pene, en los chicos. Por otro lado, se adquiere la capacidad reproductiva, a partir de la menstruación en ellas y la producción de esperma en ellos.

Estos cambios se originan de una manera gradual, lo que facilita la adaptación psicológica, gracias a la cual, los chicos tienen la posibilidad de asumirlos, tanto en su vertiente física, como en lo que verdaderamente significan, es decir, entender que están mucho más cerca de los adultos con capacidad para reproducirse y poder ejercer, en teoría, la responsabilidad que eso conlleva.

Esta etapa resulta ser clave y, por ello, habrá que tratar dos aspectos de manera prioritaria. Uno será intentar abordar directamente la necesidad de explicarles lo que esos cambios van a suponer para los chicos en la pubertad, cambios que ellos van a notar y que muchas veces no se van a atrever a contar. Pero les tranquilizará conocer que son absolutamente normales y les gustará que se preocupen por intentar comprender cómo se sienten. Otro aspecto será hablarles sin tapujos de las diferencias entre unas relaciones

sexuales adecuadas, con la afectividad en juego y la responsabilidad que requieren, e inadecuadas, con unas consecuencias que pueden implicar unos riesgos que deben conocer muy bien, por el bien de todos.

A partir de estas edades, la comunicación se sustenta en todas estas acciones que comenzaron mucho tiempo atrás, para servir de apoyo, asesoramiento, advertencia y permitir estar tan cerca de ellos que puedan sentirse seguros cuando comiencen a mantener relaciones sexuales plenas y tengan que usar medidas de protección para evitar enfermedades de transmisión sexual o embarazos no deseados.

Algunos consejos al respecto

J Hacerles llegar el mensaje de que nos interesa cómo se sienten, de manera que entiendan que esto es lo principal, por delante, incluso, de predicarles o enseñarles cuestiones morales o de otro tipo.

O Empezar cuanto antes a hablarles de estos temas.

D Ser claros y concisos, pues los adolescentes huirán si perciben que lo que se pretende hacer es echarles charlas interminables y que no van al grano.

O Aprovechar cualquier información que aparezca a través de los medios de comunicación que más utilizan, como la televisión, por ejemplo, para comentarla con ellos y que sirva para conocer la realidad de la sexualidad.

D Contrarrestar la información equivocada o mitificada que les pueda llegar por cualquier medio. Existen muchas series de televisión, diseñadas específicamente para estas edades, en donde, para entretenerlos y engancharlos, muchas veces, reflejan situaciones de parejas jóvenes que empiezan a mantener relaciones sexuales, en ocasiones muy alejadas de la vida real, y en las que aspectos como la edad, el físico, el vocabulario, etc., poco tienen que ver con la realidad. En muchos casos, lo mejor será evitar que las vean, pero, si no es posible, lo apropiado será que los padres también lo hagan y así puedan, por un lado, conocer de primera mano la información que les llega y, por otro, contrarrestar la que consideren falsa o equívoca.*

RESPONSABILIZARLES CUANTO ANTES

Existe una tendencia a asociar infancia con falta de responsabilidad, y aunque a nivel social y legal se entiende que sea así, a nivel familiar no tiene por qué. Es cierto que las personas somos dependientes durante mucho tiempo, lo que propicia que tengan que estar encima de nosotros hasta que salimos adelante. Esto supone que tengamos que aprender un sinfín de tareas, ante muchas de las cuales venimos preparados genéticamente, pero otras tienen más que ver con costumbres sociales, por lo que varían de manera ostensible entre unas sociedades y otras.

Por lo tanto, si bien es cierto que los niños han de recorrer un largo camino antes de poder llevar a cabo ciertas cosas, como independizarse o responsabilizarse de una familia o de sí mismos, pueden emprender desde muy pronto, y siempre en función de su edad, conductas que conlleven, en alguna medida, el esfuerzo personal que les vaya guiando a conductas cada vez más elaboradas. Pueden, desde muy pequeños, encargarse, por ejemplo, de recoger sus juguetes, limpiar lo que ensucian, ocuparse de alguna cosa que sea suya, cuidar una mascota, adquirir alguna responsabilidad sobre sus hermanos pequeños, etcétera. Todas son fases necesarias e imprescindibles no sólo para acercarse a una ulterior independencia, sino también para la consecución en un futuro de la capacidad de responsabilizarse de manera adulta.

Lo que no podemos pensar es que durante años estén exentos de todas estas pequeñas responsabilidades y de pronto vayan a adquirirlas, sencillamente, porque les ha llegado la hora. La mayoría de estas cuestiones hay que aprenderlas y, por eso, hay que intentar empezar cuanto antes para aprenderlas bien. Y de lo que no cabe duda, es que los chicos están más preparados para emprender este tipo de aprendizajes de lo que imaginamos. No tenemos más que pensar en la ingente cantidad de aprendizajes de tipo escolar y académico que les imponemos desde muy pequeños, y lo hacen con éxito, aunque con gran esfuerzo y gasto de recursos. Pero lo hacen. Y ¿podemos pensar que otras cuestiones más básicas no? Hay que reflexionar sobre ello y caer en la cuenta de que cuanto antes empiecen, más probabilidades habrá de conseguir que lo adquieran como algo natural. Evidentemente, si durante años han vivido pensando que ellos no tenían que hacer gran cosa, lo seguirán pensando y será mucho más difícil desmontarles esta idea, o si, por ejemplo, han asumido que su única obligación es estudiar y que con ello están liberados de otras cuestiones, será igualmente difícil que cambien su postura. Si, además, creen que todo de lo que disfrutan es así porque sí, no son conscientes del esfuerzo que sus padres han hecho para que puedan disfrutar de ello, ni admiten que para disfrutarlo tengan que hacer nada a cambio ni esforzarse previamente, será mucho más difícil pretender que adquieran responsabilidades.

¿Qué responsabilidades pueden tener?

Cualquier aprendizaje nos da la oportunidad de proporcionarles una dosis de responsabilidad. Cualquier excusa es buena para ello.

Los niños hasta que empiezan a andar se pueden responsabilizar de pedir las cosas adecuadamente. Si nos las piden con exigencias o con agresividad, podemos no dárselas y retirarles la atención.

Lo mismo sucede con la responsabilidad de hablar bien. Si no lo hacen, podemos no comunicarnos con ellos hasta que lo hagan, de la misma manera que, si no hablan y utilizan gestos, podemos no atenderlos hasta que se vayan esforzando en hacerlo.

Desde antes de los tres años podemos hacer que se sienten a la mesa para comer, no alimentándolos cuando están corriendo o jugando.

Desde que empiezan a andar pueden responsabilizarse de recoger sus juguetes cuando quieren sacar otros. Si no guardan unos, no se les dan los otros.

Desde bien temprano pueden ir adquiriendo la responsabilidad de comer de todo. Eso será posible cuando no se les proporcione siempre aquello que les gusta mucho, si se niegan a comer algo nuevo.

Desde bien pronto se pueden responsabilizar de recoger su ropa sucia, si no se la recogemos por norma y si, en cambio, les pedimos sistemáticamente que lo hagan como un paso necesario para pasar a jugar o a la siguiente actividad.

Conseguiremos la responsabilidad de hacer sus tareas escolares por ellos mismos, si no nos proponemos hacerlo con ellos sistemáticamente, sino de manera puntual, cuando necesiten ayuda, y si no ejercemos las funciones que corresponden a sus profesores, como es la revisión exhaustiva de todos y cada uno de sus ejercicios. Hay que controlar, pero manteniendo las distancias con aquéllos.

Si cada vez que llegan tarde hay una consecuencia asociada -como no salir al día siguiente o hacerlo pero más tarde-, seremos capaces de conseguir que se responsabilicen de llegar puntuales a casa.

Los programas de motivación

Una de las formas más eficaces que existen para hacerles responsables desde muy pequeños es crear un sistema de funcionamiento cotidiano, que relacione sus obligaciones y esfuerzos diarios con sus privilegios, de tal modo que aprendan de una manera positiva a desarrollar su capacidad de esfuerzo y la responsabilidad de ir

asumiendo lo que se les va pidiendo en su entorno. En ocasiones, se comete el error de pensar que tienen que ir asumiendo las obligaciones porque sí, porque es lo que hacen todos o porque es lo que ya toca, pero nos olvidamos de que ésta es una reflexión de adultos y que los niños tienen una visión mucho más concreta y menos elaborada del asunto. Así, de la misma manera que si un niño puede decir agua y enseguida se la traen, no podemos esperar que entienda que tiene que levantarse él a coger un vaso y abrir el grifo para llenarlo.

Puesto que los niños tienen una capacidad extraordinaria para aprender, hemos de utilizar la ventaja que nos ofrecen sus intereses naturales para reforzar y facilitar los esfuerzos y aprendizajes que les gustan menos o que les suponen alguna dificultad.

Pasos a dar

1. Anotar todas y cada una de las actividades que les gustan por orden de preferencia de más a menos. Aquí se podrán tener en cuenta cuestiones como ver la televisión, jugar a su juego preferido, jugar con sus padres, salir a la calle, ir a determinado sitio...

2. Distinguir entre actividades gratificantes diarias y de fin de semana o, incluso, menos frecuentes. Con niños pequeños siempre hay que centrarse en actividades diarias, pues, por su percepción del tiempo, van a tener dificultades para guiarse por cuestiones que no pertenecen al día a día. Conforme se van haciendo mayores, ya en la preadolescencia, tiene más peso lo que ocurra durante el fin de semana.

3. Anotar las responsabilidades que se les van a pedir, bien porque tendrían que estar ya asumiéndolas, bien porque toque hacerlo ahora.

4. Ordenarlas siguiendo un criterio de importancia, el cual se puede llevar a cabo según correspondan a cuestiones ligadas a sus hábitos básicos, como higiene o salud, o a cuestiones más accesorias, como costumbres de la casa. Ejemplo de lo primero sería lavarse los dientes o las manos antes de comer, ponerse las lentillas, etcétera, y de lo segundo, ordenar su habitación o recoger la mesa después de comer. Es importante anotar en este momento todas las posibles actividades y no dejarse fuera los esfuerzos que se consideren necesarios también teniendo en cuenta alguna dificultad que se pueda presentar; por ejemplo, si es un niño que muestra conductas de agresividad, se contemplará al mismo tiempo la responsabilidad de disminuir las respuestas de violencia.

5. Escoger sólo algunas actividades para ir acometiéndolas poco a poco. Aunque es lógico pensar que tiene que hacerlas todas, en este momento hemos de considerar de dónde partimos, más que adónde vamos, y, así, ir añadiéndole responsabilidades según vaya aprendiendo las primeras de la lista. El criterio que seguiremos será empezar por las más fáciles para garantizar el éxito al principio y conseguir que se motive lo más posible hacia el programa.

6. Anotar de manera muy precisa en una columna cuáles son las conductas o actividades que tiene que hacer, especificando en qué momento se han de llevar a cabo y dejando claro que serán ellos quienes se esforzarán por estar pendientes de realizarlas sin esperar a que sean los padres quienes se dediquen a avisarlos.

7. Anotar en otra columna, también de manera muy clara todas las actividades que les gustan preseleccionadas anteriormente y diferenciar entre las que se pueden hacer diariamente de las que se realizarán el fin de semana.

8. Especificar el momento exacto para poder hacerlas y el tiempo de duración, de cara a poder manejarlo de manera suficientemente clara y medible.

9. Establecer una relación clara entre la posibilidad de realizar estas conductas y el cumplimiento de responsabilidades pedidas. Para ello se especificará:

Primero. La relación entre unas y otras a través de algún elemento de canjeo, como pueden ser pegatinas, cruces puestas en un papel o puntos.

Segundo. Cuántos elementos conseguirán una vez cumplan con la obligación, por ejemplo, una cruz cuando acaben una actividad o dos puntos de un color determinado cuando la hagan.

Tercero. Cuántos necesitarán para poder llevar a cabo cada una de las actividades que les gustan; por ejemplo, para ver su programa de dibujos favorito, necesita tener cuatro cruces o dos puntos de un color y dos de otro.

Con niños más pequeños cada día empieza y termina el programa. Pero con chicos más mayores, con preadolescentes, por ejemplo, el programa se va arrastrando hasta el fin de semana, tratando de que pueda acumular beneficios para estos dos días, y, así, el esfuerzo del día a día sirva también para ir teniendo en cuenta el medio plazo, tan importante a medida que los chicos se van haciendo mayores y actuando según criterios mucho más maduros y consistentes, y no únicamente guiándose por el corto plazo y lo inmediato.

10. Revisar el programa periódicamente, con el fin de ir añadiendo nuevas

responsabilidades según se van asumiendo y manteniendo las que se propusieron inicialmente. La forma correcta de hacerlo será estableciendo que una vez se haya constatado que una obligación se realiza de manera rutinaria, los privilegios asociados a la misma se centren en una obligación nueva y aquélla quede reforzada de manera intermitente. Es decir, en vez de retirarle de una vez todos los privilegios, se hace de manera gradual hasta llegar a observar que es una conducta independiente del refuerzo, o sea, que se ha habituado y se realiza prácticamente de manera automática.

No conviene en ningún caso castigar al niño cuando no lleva a cabo una conducta prevista, retirándole los privilegios ganados ni restándole pegatinas, cruces o puntos. En todas las situaciones lo mejor será no dárselos cuando no corresponda. Se trata de no desmotivarle y mantener el sentido que tiene un programa centrado en el refuerzo positivo de los esfuerzos que vaya haciendo.

Programa de motivación de un niño de cinco años

Conductas gratificantes:

- 0 Ver programa favorito de dibujos.
- 0 Salir al parque.
- 0 Sentarse con él a jugar un rato.
- 1 Ir a comprar un cromó de los que le gustan.

Responsabilidades a pedir:

- 0 Lavarse las manos antes de cada comida.
- 0 No levantarse de comer hasta que no terminan los demás.
- 0 Recoger su plato, vaso y cubierto al terminar de comer.
- 0 Cuando se ducha, llevar él solo la ropa sucia al cesto.
- 3 Después de jugar, recoger los juguetes.
- 0 Lavarse los dientes tras cada comida.
- 0 Irse a la cama cuando se le dice una vez.

0 No levantarse de la cama una vez que se ha metido.

3 Acatar las órdenes a la primera vez que se le dan.

Primera selección de responsabilidades:

3 Lavarse las manos antes de cada comida. Al principio, es mejor avisarle de que lo haga, por ejemplo, advirtiéndole de que va a comer en cinco minutos.

0 Después de jugar, recoger los juguetes.

J Acatar las órdenes a la primera vez que se le dan.

D Es suficiente para empezar, sobre todo, teniendo en cuenta que en una sola tarde pueden ser muchas las órdenes que le den, con lo que también son muchas las oportunidades de conseguir sus refuerzos correspondientes.

Obtención de refuerzos:

o Cada vez que se lave las manos antes de ir a comer, se anotará una cruz en la hoja que se tendrá preparada para ello, y le daremos un punto de color, por ejemplo, azul.

D Haremos lo mismo cuando saque algún juguete y luego lo

0 Cada orden que cumpla de manera inmediata le reportará poder anotar otra cruz y otro punto; en este caso, de otro color, por ejemplo, verde.

Canje de refuerzos:

Hay que intentar que cada día el niño perciba que puede hacer todas las cosas que le gustan y que ello es gracias al esfuerzo que realiza a cada momento.

Le explicaremos claramente que:

0 Ver su programa favorito de dibujos equivale a un punto azul y dos verdes.

0 Salir al parque equivale a un punto azul y tres verdes.

0 Sentarse con él a jugar un rato equivale a un punto azul y dos verdes.

0 Ir a comprar un cromó de los que le gustan equivale a dos azules y tres verdes.

Cuando hayan pasado unas semanas y veamos que siempre que le avisamos para ir a comer, sin decirle nada, él va y se lava las manos, le diremos que, cuando termine de comer, queremos que se lleve a la pila su plato, vaso y cubierto, y, así, se podrá anotar una cruz y obtendrá dos puntos de color azul. A la vez, observaremos que en muchas ocasiones no será necesario darle el punto azul cuando se lava las manos porque él mismo no se acordará. Las nuevas conductas y sus refuerzos acapararán su atención a partir de ese momento.

Programa de motivación de un preadolescente

El contrato de contingencias

Si llegados a esta etapa los hijos no han asumido ciertas responsabilidades básicas, tanto dentro, como fuera de casa, es muy poco probable que podamos conseguirlo por la vía del convencimiento o la simple repetición, pues ya durante algunos años habrán tenido tiempo de verse reforzados no haciéndolo y, por ello, se resistirán todo cuanto les sea posible.

Habrà que establecer, necesariamente, una medida de compromiso más característica de los adultos, que pueda sentar las bases por escrito del funcionamiento diario en todo lo que concierne a sus obligaciones, posiblemente exentos hasta ahora de ellas, y privilegios, que con seguridad sí que cumplen escrupulosamente bien.

1. Hay que hablar con ellos y pedirles que lo mejor es que se involucren y puedan opinar y sugerir, tanto sobre lo que consideran que pueden acometer y empezar a realizar, como sobre las cosas que les gustan y que se van a regular a través de este método.

2. Han de comprometerse a seguirlo de manera autónoma sin tener que estar sus padres pendientes de recordarles lo que deben hacer. Los padres, simplemente, harán un seguimiento y se ocuparán de hacer cumplir todo lo que supone el compromiso por escrito.

3. Todas las obligaciones deben quedar reflejadas en términos muy precisos, indicando también el momento exacto de llevarlas a cabo. Por ejemplo, si van a ser ellos los encargados de poner la mesa, especificar los días, quizá alternos, y el resto lo hará algún otro miembro de la familia, como un hermano.

4. Las obligaciones se centrarán en los aspectos básicos de funcionamiento cotidiano, es decir, han de contener las obligaciones diarias ligadas al estudio, al comportamiento y a la responsabilidad de las cosas que siempre hay que hacer en casa.

Las ligadas al estudio pueden ser las que tienen que ver con el tiempo dedicado al estudio diario, el momento de ponerse a ello o la hora de levantarse para ir a clase. Las ligadas al comportamiento pueden ser tratar de manera adecuada al resto de la familia, usando un lenguaje sin insultos, sin dar voces, y no mostrando conductas violentas de ningún tipo. Las responsabilidades cotidianas de casa pueden centrarse en ir a hacer la compra, bajar la basura, hacer la cama, arreglar la habitación o poner y quitar la mesa.

Obligaciones	Puntos	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	SEMANA
Preparar la mochila del día siguiente a las 22 00 horas	2								
Cada tarde, ponerse a estudiar a las 17 45 horas	3								
Ducharse antes de cenar al primer aviso.	1								
Ordenar la habitación antes de ir a dormir	2								
Bajar a comer al primer aviso	1								
Privilegios	Puntos	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	SEMANA
Ver o grabar su serie favorita	2								
Salir el viernes con los amigos	10 (a la semana)								
Usar la videoconsola los sábados y domingos de ... hasta hora	8 (a la semana)								
Conectarse a internet los sábados y domingos de hasta hora	8 (a la semana)								
Puntos acumulados									

5. Sus privilegios y elementos de disfrute también quedarán regulados de la forma más concisa posible. Así, por ejemplo, si una de las cuestiones que se les permite, si cumplen con sus obligaciones propuestas, es usar el ordenador, hay que especificar la hora de comienzo y la hora de finalización. Al usar este contrato de conducta, no se debe advertir ni estar encima de su funcionamiento; por el contrario, hay que transmitir al adolescente que él es el responsable, de tal manera que los padres actuarán, eso sí, en consecuencia.

6. El funcionamiento básico de estas normas gira en torno a poder establecer con máxima claridad que, cuando no haga alguna de las obligaciones estipuladas, habrá consecuencias siempre y tendrán un carácter inmediato y diario en principio. Así, si un día no se pone a estudiar como era su compromiso, o pierde los nervios e insulta a cualquiera de los familiares, ese día no tendrá ningún privilegio, pudiendo al día siguiente empezar con normalidad. Si a estas edades se les permitiera alguna posibilidad de que esos incumplimientos no tuviesen por respuesta la máxima contundencia día a día, no se conseguiría nada, pues no notarían prácticamente ningún efecto.

7. Es preciso establecer un criterio de pérdida de privilegios asociada al fin de semana, de tal modo que quede anotado claramente que, si dos o tres días de la semana incumple su compromiso, se anule alguna actividad del fin de semana; de la misma manera que, si se les da paga, es preferible que ésta sea semanal y que cada día que incumplan con sus obligaciones, pierdan la parte proporcional de esa jornada, recibiendo el fin de semana únicamente lo que reste.

8. Hay que revisarlo una vez por semana, preferiblemente los sábados o los domingos, intentando que sea en este momento en el que se haga balance y evitar entre semana estar incidiendo en aspectos que no sean otros que la aplicación de los escritos en el contrato.

9. Establecer la posibilidad de buscar nuevos refuerzos y actividades de interés para el adolescente conforme el funcionamiento es adecuado para mantener, tanto unos buenos niveles de motivación, como su convencimiento de que ésta es la única forma de convivencia en casa.

Ejemplo de un contrato conductual

Maca, de dieciséis años de edad, con domicilio en Madrid, y sus padres, Antonio y Sara, quieren que la convivencia familiar mejore, y por eso acuerdan cumplir lo expuesto en el siguiente contrato:

En relación al estudio:

Maca estudiará todos los días un mínimo de una hora y media. En ese tiempo realizará repasos ella sola y pondrá en marcha los recursos aprendidos para obtener una mayor concentración y atención, así como las estrategias encaminadas a mejorar la comprensión y el recuerdo de lo que estudia. La hora de comienzo será las 18.15 horas.

En relación a la casa:

Contribuir a las tareas como un miembro más de la familia. Por ejemplo, como limpieza a diario, hacer su cama, recoger la habitación cada día antes de ir a dormir y limpiarla a fondo los sábados. Tendrá que estar hecha antes de salir con sus amigas. Poner y quitar la mesa por el día. Limpiar la casa los sábados por la mañana. Áreas comunes. Fregar los platos cuando es necesario. Todo ello lo tendrá que realizar sin que sus padres se lo avisen ni estén pendientes.

En comportamiento:

No se meterá con su hermano y cuando él se meta con ella, no le pegará y se lo dirá a sus padres, evitando responder ella misma de mala manera.

Respetará a sus padres no contestando con malas formas, controlándose y sin gritar ni dar voces, dialogando de una manera adecuada sobre las sugerencias que le puedan hacer o pidiendo las cosas en vez de pretender exigirlos.

Las órdenes habrá de cumplirlas inmediatamente y sin que tengan que repetírselas.

El cumplimiento diario de estas normas le permitirá disfrutar de:

3 Ver la televisión después de comer y miércoles y jueves por la noche.

0 Utilizar el ordenador con control de tiempo.

0 Salir media hora con sus amigas.

3 Disponer del teléfono móvil hasta las 23.00 horas.

Si en algún momento incumple alguna de las normas apuntadas anteriormente, perderá de inmediato los privilegios de ese día. Además, gracias al cumplimiento de las mismas, podrá ir acumulando bonos extras que le permitirán canjearlos para:

O Comprarse ropa.

J Hacer alguna actividad especial con amigos.

El presente contrato se revisará todos los sábados, a las ... horas. En ese momento, evaluarán cómo ha ido la semana, y sólo se mantendrá si Maca ha puesto el interés necesario. Si sigue el contrato, ambas partes podrán acordar la concesión de nuevos privilegios para Maca. En caso de no seguir el contrato, Maca perderá automáticamente toda oportunidad de salir con las amigas, ver la tele y usar el móvil.

Y para que así conste lo firman todos los presentes, en Madrid a...

Maca

Antonio y Sara

Reflexionando

A PESAR DE TODO, PODEMOS

INTERVENIR CON EFICACIA

En muchas ocasiones, en los foros de debate y en conversaciones entre adultos se escuchan insistentemente argumentos sobre la lamentable situación que viven los jóvenes actualmente, cómo se vivía hace unas décadas o lo que se ha perdido, etc. Y, sin embargo, pocas veces esas conversaciones discurren hacia la búsqueda de soluciones, hacia la reflexión sobre qué se puede hacer en esas circunstancias; es como si se pensara, en cierta manera, que las cosas han llegado a un punto tal, que es imposible hacer nada. Y, la verdad, sería tan absurdo pensar que no hay nada que hacer, como creer que antes todas las cosas funcionaban de maravilla.

Hemos de superar cuanto antes esa tendencia imparable de comparar la actualidad con la situación de hace años, para poder centrarnos en el presente. Es necesario que trabajemos con lo que tenemos, y esa propensión a fijarnos en cómo eran las cosas entonces sólo nos proporciona frustración, porque estamos inmersos en una realidad completamente distinta, y nos impide dirigir nuestra atención a lo que tenemos delante, que es lo único que nos permitirá abordarlo de la mejor manera posible.

Si no superamos esa tendencia a la nostalgia, no seremos capaces de centrarnos en lo que nos queda y, con ello, nos resultará difícil llegar a entender muchas respuestas de la juventud actual y, mucho menos, poder acometerlas desde el aquí y ahora.

Y es que, aunque parezca que ya no es posible, los adolescentes nos siguen dando una oportunidad de arreglarlo con ellos, es decir, nos siguen brindando la posibilidad de estar a su lado, de ayudarles a controlarse, de ponerles límites, a pesar de que haya que hacerlo más de cerca de lo que lo hicieron padres de generaciones anteriores. Es una realidad. Y conviene aplicarse y aprovechar la oportunidad que nos ofrece esta etapa que dura años, y a pesar de que en las últimas décadas se ha podido apreciar que comienza antes, también es cierto que se prolonga unos años más, con lo que las oportunidades son también mayores.

Asimismo es una etapa que nos proporciona ocasiones para aunar criterios entre los padres, poniendo en práctica uno de los ejercicios más difíciles en pareja: los acuerdos entre personas que, aunque se quieran y formen una estructura familiar sólida, pueden pensar de distinta forma y no concordar en cuestiones educativas y relacionadas con la

crianza de los hijos. Cuando los padres se concentran en ello, es una de las cosas que consiguen, asegurando la satisfacción a corto plazo. Esto resulta especialmente gratificante cuando padres que llevan años separados acuden al psicólogo para resolver dificultades con sus hijos adolescentes, y, lejos de anclarse en sus diferencias, aunque al principio sin querer se empeñen, acaban por colocarse en el mismo bando.

Según el estudio Los hombres jóvenes y la paternidad realizado por la Fundación BBVA, los jóvenes españoles están dispuestos a implicarse más en el cuidado de los hijos y las tareas domésticas. La mayoría desea vivir en una familia basada en la igualdad, en la que las tareas se repartan al cincuenta por ciento entre el padre y la madre. Esto, además de ser alentador en estos primeros años, genera unas expectativas positivas sobre el futuro de los adolescentes, que dispondrán de una estructura familiar de máxima implicación. Trabajemos por ello.

Bibliografía

ÁLAVA REYES, Ma J., El NO también ayuda a crecer, La Esfera de los Libros, Madrid, 2002.

La inutilidad del sufrimiento, La Esfera de los Libros, Madrid, 2006.

(dir.), La psicología que nos ayuda a vivir, La Esfera de los Libros, Madrid, 2007.

ALDECOA, J. (dir.), La educación de nuestros hijos, Temas de Hoy, Madrid, 2001.

AvELLANOSA, I., En clase me pegan, Edaf, Madrid, 2008.

BACH, E. (coord.), Lo más cerca posible, Praxis, Madrid, 2004.

BAYARD, R. T. y BAYARD, J., ¡Socorro! Tengo un hijo adolescente, Temas de Hoy, Madrid, 1997.

CABALLO, V. E. y SIMÓN, M. A., (dirs.), Manual de psicología clínica infantil y del adolescente, Pirámide, Madrid, 2002.

CAUTELA, J. R. y GRODEN, J., Técnicas de relajación, Martínez Roca, Barcelona, 1985.

DE LA GARZA GUTIÉRREZ, F. y VEGA FUENTE, A., La juventud y las drogas, guía para jóvenes, padres y maestros, Trillas, Alcalá de Guadaira, 2005.

DOMÉNECH, M., Padres y adolescentes, Santillana, Madrid, 2005.

Educar para crecer. Cuaderno de apoyo para familias, Fundación ANAR, Madrid, 2004.

FERNÁNDEZ MILLÁN, J. M. y BUELA-CASAL, G., Manual para padres desesperados... con hijos adolescentes, Pirámide, Madrid, 2002.

FERRERÓS, Ma L., Pórtate bien, Planeta, Barcelona, 2006.

LARROY, C. y DE LA PUENTE, Ma L., El niño desobediente, Pirámide, Madrid, 2001.

MARCELLI, D. y DE LA BORIE, G., Adolescentes, malos rollos, complejos y comeduras de coco, Edaf, Madrid, 2005.

- MATEU, J. y CASTELLS, P., El adolescente problemático, Hispano Europea, Barcelona, 2004.
- OLSHAKER, B., ¿Cómo se lo decimos a los niños? Medici, Barcelona, 1991.
- PERALBO FERNÁNDEZ, A., «La psicología de los adolescentes. Cómo son», en Álava Reyes, Ma J. (dir.), La psicología que nos ayuda a vivir, La Esfera de los Libros, Madrid, 2007.
- Cuentos para comer sin cuentos, La Esfera de los Libros, Madrid, 2008.
- et al., Cuidando el amor, Consejería de Familia y Asuntos Sociales, Madrid, 2007.
- PIPHER, M., Cómo ayudar a su hija adolescente, Amat, Barcelona, 2002.
- RINN, R. C. y MARKLE, A., Paternidad positiva, Trillas, México, 1994.
- Rus GARLA, A., El sexo de la A a la Z para gente joven, Temas de Hoy, Madrid, 1997.
- SILVEIRA, M., 100 reflexiones para vivir feliz con tus hijos, Alba, Barcelona, 2008.
- Testimonios de madres con hijos hiperactivos, JdeJ Editores, Madrid, 2005.
- URRA, J., El pequeño dictador, La Esfera de los Libros, Madrid, 2006.
- , ¿Qué ocultan nuestros hijos, La Esfera de los Libros, Madrid, 2008.

Índice temático

abandono del grupo 139
absentismo 23
abuelos 29, 186, 212, 246, 279,
316
abuso 153
acoso escolar 23, 77, 209
actitud 40, 59, 62, 65-66, 74-76, 109,
115, 122-123, 133-135, 138, 150,
159, 177-178, 208-210, 228, 231,
235, 239, 259, 262, 287, 291,
304, 320, 325
activación 339-340, 343-344, 360
actividad 40, 69-70, 72-73, 79, 107,
175, 227, 240, 304, 344, 359,
368, 371, 376, 378
adaptación 22-23, 35, 62, 89, 260, 363
adicción 78-79, 130, 159, 187, 236, 301
afecto 274, 296-297
enfrentamiento 320
agresividad 31, 35-36, 38-40, 66, 120,
257, 367, 370
alcohol 63, 137, 143-144, 149, 150-
152, 155, 157-159, 327-329
alimentación 47, 78, 253
alumno 213, 308, 310

ambiente 17, 87, 92, 149, 160, 191,
210, 225, 241, 286, 295, 298,
302, 315-316, 318, 326, 359-360,
362
amigo 120, 150, 282
ánimo 321, 326
anorexia 22, 77
ansiedad 22, 274, 344, 346
apatía 79
apoyo 71, 177, 281, 283, 364
aprendizaje 22-23, 47, 62, 67, 70, 77,
85, 106, 154, 199, 203, 212, 215,
218, 227, 229, 242, 250, 254,
258, 290, 297-298, 300, 303,
309, 316, 319, 325, 347, 353, 367
intermitente 49
asignatura 70, 308, 337
atención 22, 32, 36, 39, 57, 61, 65, 78,
94, 99, 115, 119, 138, 177, 189,
194, 200, 209, 210, 213, 215,
223, 245, 259, 264, 265, 272,
276, 291, 309, 334, 336, 344,
348, 360, 367, 373, 377, 381
aula 22, 70, 94
ausencia 75, 232, 317

autocontrol 34, 88, 231, 312, 339, 346-347
 autoestima 85-86, 265, 330-335
 autonomía 64, 167, 179, 187, 196, 201, 243, 280, 325
 autoridad 24, 188-189, 294-205, 321
 ayuda 18, 29, 32, 39, 41, 43, 50, 60-65, 72, 81, 83, 93, 133, 143-144, 159, 163-167, 188, 190, 196, 203, 212-217, 229, 244, 253, 283, 288, 291, 303-312, 316, 321, 340, 345, 365, 368

 botellón 150-151, 156
 bulimia 77

 cambio 29, 32-35, 44, 48, 54, 60, 66, 72-79, 87, 112, 121, 123, 133-135, 149-153, 157, 167, 169, 170-177, 185, 195, 223-228, 233, 249, 252, 267, 284, 292, 295, 310, 325, 353, 358, 367-368
 cannabis 151-152, 159
 capacidad 38-39, 50, 55-56, 65, 72, 80, 85, 88-92, 101, 106, 109, 111, 123, 127, 133, 136, 138, 148, 151-152, 158, 160, 189, 194, 219, 223-231, 234, 240-242, 253-259, 263, 268, 271, 280, 285, 293, 299, 300-303, 310, 321-323, 333, 337, 341, 347, 363-369
 cariño 190, 206
 castigo 86, 297-300
 centro
 escolar 22, 56, 308, 309
 de salud 53
 cerebro 110, 234, 275, 303, 338, 344, 352
 chantaje 43, 44, 47-49, 51, 54, 56, 178, 354
 emocional 354
 chat 73, 91, 119, 130
 clase 22, 59, 60, 61, 66, 81, 90, 94, 121, 123, 133-135, 139, 151,

159, 169, 170, 209, 215, 227,
 238, 249-251, 255-256, 285, 306,
 376
 ciclotimia 258, 260
 comida 51, 165, 169, 195, 301, 372
 comodidad 167, 192, 197
 compañero 68, 255
 compañía 133, 139
 compartir 52, 89, 172, 281
 comportamiento 22-23, 30, 32, 37-39,
 41, 44, 53, 69, 85, 87, 93, 98,
 104, 132, 137, 154, 168, 207,
 209, 220, 223, 226, 232, 237,
 245, 248, 249, 251, 259, 260,
 265, 271, 282, 284, 288, 290,
 295, 296, 299, 302, 334, 336,
 340, 374, 376, 378
 compromiso 64, 174-176, 374, 376
 comunicación 24, 32, 75-76, 85, 91,
 92, 117, 118, 125, 145, 149, 155,
 157, 161, 171, 222, 255, 266,
 289, 307, 311, 318, 350-365
 no verbal 91, 289, 353
 negativa 94, 117, 355, 357,
 358
 positiva 122, 317, 357, 359
 concentración 323, 348, 349, 377
 conducta 18, 30, 33, 36-38, 40, 45-46,
 67-71, 84, 116-124, 203, 228,
 237-238, 248, 254, 297, 299,
 302, 312, 316, 320, 338, 371, 376
 agresiva 36, 38, 40
 confianza 104, 130, 230, 231, 302
 conflicto 19, 27, 31, 39, 63, 73, 91,
 109, 119, 125, 128, 249, 305,
 338, 346
 compañero 68, 255
 complicidad 34, 222, 230, 277-278,
 320, 350-351, 358, 361
 consecuencias 36, 38, 40, 41, 57, 61,
 64, 69, 75, 78, 85-88, 105-106,
 112, 119, 120-121, 125-127, 129-
 130, 134, 140-141, 146, 148,
 158-159, 170, 200, 231, 248,

262, 265, 279, 284, 290, 293,
296-297, 328, 340, 356, 362,
364, 376
consejo 240
consumo 23, 78, 137, 143-144, 149,
151-158, 168, 180, 236-237, 320,
364
contexto 23, 25, 89, 152, 196, 243, 254
contrato 374-379
control 25, 30, 34-35, 44, 64, 73-76,
80, 85, 93, 129, 130, 136, 148,
150, 153-154, 159-160, 174, 179,
186-188, 201, 205, 208, 227,
229, 244, 252, 259-263, 271-272,
293, 295, 304, 312, 320, 337-
342, 345-347, 352-353, 378
 externo 30, 76, 80, 150, 187, 244,
 271, 272
 interno 187
convivencia 18, 65, 106-107, 128, 186,
230, 284, 316, 340, 377
correo electrónico 91
coste de respuesta 93, 95
crisis 17, 78, 258, 345
crítica 53, 62, 65, 127, 259
cuerpo 26, 77, 108, 185, 341, 347-349
culpa 177-178, 204, 266, 271-272,
274-277, 281-282, 332, 342
curiosidad 62, 245, 363

deberes 24, 55, 85, 133-134, 307, 346
decisión 72, 140, 144, 158, 160, 190,
191, 199, 200, 252, 272, 274,
282, 321
déficit de atención 22, 115, 213, 215,
245
delito 236
denuncia 236, 283
depresión 22
desarrollo 35, 56, 60, 186, 252-254,
259, 363
descontrol 73, 227, 258, 261, 325
desinterés 79
desmotivación 68, 70, 139, 166, 227

desorden 106
 diagnóstico 115, 215, 216
 diálogo 341, 345-346
 dificultades 18-19, 24, 49, 61-62, 66-71, 101, 108-108, 121-122, 133, 147, 160, 163, 204-105, 215-216, 286, 291, 308-309, 326, 331, 351, 353, 362, 369, 382
 no descubiertas 66-67
 disciplina 21-22, 25, 62, 185, 188-189, 295
 discusión 104-105, 125, 144, 148, 236, 265, 273, 295, 320
 dolor 26, 219, 344
 drogas 143, 152, 179, 180

 educación 17-19, 21-22, 26, 59, 76-77, 83, 115, 132, 187, 195-196, 206-208, 221, 241, 250, 284, 297, 305, 312, 315, 319, 326
 egocentrismo 267-268
 emancipación 177, 188, 305, 319
 embarazo 362
 empatía 231, 266, 268
 enfermedad 301
 enfado 35-36, 51, 86, 93, 99, 105, 125, 229, 260, 264, 293, 299, 317, 355-358
 entorno 16, 22, 25, 34, 36, 39, 41, 46-50, 54, 56, 60, 66-69, 89, 101, 106, 109, 119, 121, 126, 130-131, 134-135, 150, 176, 187-188, 192, 200, 204, 210, 214, 216-219, 224, 226, 230-231, 245, 251-254, 257-259, 273, 278-284, 286, 302-303, 313, 324, 325, 331-332, 345, 362, 368
 error 332, 334, 368
 escucha 39, 127, 289, 303, 322, 351, 355
 esfuerzo 18-19, 26, 32, 35, 46, 60, 67, 70-71, 74-76, 90, 92-93, 105, 112, 134-135, 163, 166, 173, 175, 179, 188, 191, 195,

206, 209, 211-212, 217, 219,
 221, 231, 249, 256-257, 295,
 303, 309-311, 317, 319, 320,
 330, 335, 360, 366-368, 371,
 373
 espíritu crítico 60, 100
 esquema corporal 108
 estética 77, 106
 estrategia 31, 33, 39, 40, 47, 49, 50, 60,
 87, 118-120, 254, 256, 297, 300,
 328-329, 342, 354, 359
 estímulo 107, 344
 extinción 94
 estrés 22, 343, 345
 estudio 18, 30, 36, 48-49, 62-64, 73,
 76, 78-79, 108, 111, 122, 133-
 135, 145-146, 166-171, 175, 191,
 197, 200, 205, 208, 218, 220,
 238-239, 243, 308, 374, 376-377,
 382
 etapa 24, 46, 72, 89, 103, 110, 126,
 144, 162, 174, 196, 223-224,
 323, 234, 250, 252-253, 257,
 259-261, 293, 295, 303, 324-
 325, 330, 336, 362-364, 374,
 382
 evaluación 86, 92, 200, 227, 308
 evolución 25, 35, 112, 129, 144, 200,
 221, 245, 305, 318
 examen 213, 239
 exigencia 70, 109, 238, 306, 308,
 332
 éxito 18-19, 26, 32, 47, 50, 65, 111-
 112, 136, 171, 181, 190-191,
 197, 211, 216-218, 222, 250,
 251, 263, 284-285, 291, 302,
 336, 366, 370
 expectativa 32, 50, 53, 65, 129, 194,
 347
 experiencia 30, 32-33, 49, 56, 70, 106,
 167, 171, 201, 204, 214, 229,
 284, 303, 311, 348-349
 extinguir 87, 95, 105, 297
 extraescolar 304, 306

familia 21-22, 29, 37, 47, 55, 59, 71,
 74, 77, 79, 89, 91, 99, 101, 111,
 133, 138, 148, 155, 162, 168,
 170, 175, 178, 185-186, 188-189,
 196, 203-204, 208, 214, 220,
 222, 224, 226-232, 264, 271,
 278-286, 303, 306, 311, 315,
 351, 361-366, 374, 376-377, 382
 firmeza 95, 178, 199, 236, 321-322,
 325
 fiscalía 23, 279, 283-284
 fracaso escolar 66-67
 frustración 36, 206, 212-213, 220, 296,
 304, 342, 355, 381
 fumar 152, 235-236, 264, 311

 habilidad 78, 95
 hábito 47, 70, 99
 hablar 33, 40, 53-54, 56, 71, 88-89, 92,
 95, 98, 103-104, 111, 113, 117,
 136, 147-149, 155, 158, 180,
 186, 193, 197, 228, 263-264,
 276-277, 292, 321, 330, 346,
 352, 357, 361-363, 367, 374
 hachís 45, 134, 136
 hermano 97-98, 120, 225, 285, 374,
 378
 hiperactividad 22, 108, 115, 213, 215
 horario 71, 79, 91, 111, 146, 191
 hormonas 234, 260
 humor 157, 251, 259, 359-361

 idea 23, 30, 34, 41, 65, 119, 127, 128,
 134, 166, 176, 178, 200, 207,
 214, 217, 221, 230, 241, 276,
 280, 288, 289, 303, 321, 323,
 357, 367
 imagen 135, 234, 279, 293, 303
 imitación 153-154, 360
 impulsividad 33, 108, 115, 341
 impulso 149
 inestabilidad 26, 252-253
 influencia 26, 38, 126, 160, 273, 331

información 69, 76, 92, 119, 130, 149,
 153-154, 187, 216, 280-281,
 303, 311, 329, 345, 354, 363,
 365
 injusticia 34, 60, 134, 209, 226, 299
 injusto 128, 233-234, 264, 266, 288,
 299
 insatisfacción 86, 198, 213, 275, 287,
 292, 326, 351
 inseguridad 226, 252, 274, 282, 296,
 312, 324, 331, 333, 354
 interacción 26, 98, 99, 118, 286, 304,
 317, 327
 interés 34, 59-76, 88-89, 92, 109, 112,
 163, 175, 194, 215, 237-241,
 254, 289, 304, 353, 362, 377,
 379
 internet 76-78, 187, 195, 375
 intervención 31, 45, 68, 88, 94, 116,
 122, 140, 173, 181, 213, 215,
 233, 283, 320
 intimidad 91, 156, 165, 278, 283
 ironía 307, 361

 joven 40-41, 51, 81, 84, 103, 111, 121,
 158, 162, 174, 176-179, 197-198,
 205, 255
 juego 56, 79-81, 110, 120, 152, 178,
 227, 323, 338, 359, 364, 369
 justicia 263, 265, 267
 justo 89, 100, 199, 223, 281, 289, 320,
 336

 lateralidad cruzada 108
 lenguaje 72, 88-92, 119, 251, 267-268,
 283, 376
 ley 48, 191, 280
 libertad 56, 64, 101, 125, 128, 149,
 198, 351
 límites 23, 26, 55, 63, 102-103, 128,
 145, 188-189, 212, 217, 227,
 232, 250, 253, 258, 260-261,
 274, 294-295, 320, 337, 340,
 359, 382

madre 43-47, 51-52, 62-65, 83-86, 88,
 117, 145-146, 190-191, 199, 207-
 213, 238-239, 247, 265-266, 273,
 301-307, 316-318, 338, 354, 359,
 382
 maduración 363
 madurez 138, 150, 162, 187, 201, 223,
 243, 250, 290, 291, 305, 321
 maltrato 278
 manipulador 230
 marihuana 45, 157-158, 235-236
 mentir 80, 158
 método 200, 343, 374
 miedo 116, 179, 204-205, 278-279,
 282, 283, 301-302, 310-312, 323,
 331, 352, 354-355
 modelo 154
 motivación 59, 62, 67, 71, 73-75, 135,
 163-164, 191, 211, 227, 245,
 368, 372, 374, 377
 móvil 76, 130, 145, 147, 378, 379

 negativismo 230
 negociar 55-57
 nervios 376
 neurólogo 216
 normas 54-57, 84, 89-90, 102, 138,
 139, 145, 168, 174, 177-179,
 188-189, 194, 196, 212, 217,
 220, 226, 248, 250, 253, 274,
 283, 294, 319, 322, 327-329,
 337, 355, 358-359, 376, 378

 objetivo 54, 63, 73, 88, 98, 100, 107,
 110, 122, 126-127, 139, 146,
 156, 159, 189, 193, 197, 211,
 318, 327-329, 334
 obligación 101, 198, 257, 367, 370-371
 ocio 77-78, 133, 165, 192-193, 255
 ocultar 285
 odio 272, 318, 354
 opinión 55, 100, 116-117, 123-127,
 234, 253, 279, 351
 optimismo 326

orden 22, 62, 70, 99, 102, 105-113,
166, 189, 199, 215, 231, 232,
250, 251, 263, 269, 322, 348,
350, 369, 373

ordenador 51, 73, 74, 77, 91, 120, 130,
134, 156, 166, 191, 100, 199,
323, 376, 378

orientación 18, 30, 52, 72, 133, 163,
208, 248, 344

paciencia 75, 147, 167, 216, 217, 238,
307, 336

padres separados 273

paga 51, 120, 195, 376

pareja 48, 54, 163, 215, 274, 276-278,
293, 311, 320, 382

patrón 204, 260

pensamiento 137, 210, 237, 241, 280,
284, 338, 341, 344

pelea 120

peligro 324

perdido 24, 148, 152, 171, 176, 227-
228, 231, 294, 338, 381

perfeccionismo 331

permisivo 55, 158

perseverancia 31, 32, 50, 216-218, 337

piercing 51-53, 235

pintar 59, 136, 226, 235

poder adquisitivo 192

porro 151, 236

preadolescente 138, 223, 255, 356,
374

preferencia 369

pregunta 259, 317

preocupación 24, 25, 30, 68, 83, 86,
118-119, 143, 149, 167, 172,
199, 220, 229, 301, 336

presión 43, 45, 89, 146, 179, 209, 343

prevención 154

problema 21, 23, 31, 34, 36, 37-38, 61,
65-68, 74, 77-80, 84-86, 97, 100,
112, 116-117, 124, 128, 140,
145-146, 152, 153, 155, 170,
180, 204, 205, 216, 228, 234,

237, 241, 262, 266, 271, 280-
 282, 284, 287-288, 299, 301,
 303, 321, 324, 331, 337, 342,
 344
 programa 370-374
 prohibido 44, 147, 235, 363
 protagonismo 94, 101-102, 193, 321
 proyecciones 252, 312, 321
 psicología 17-19, 50, 101, 158, 203,
 221, 223, 232, 246, 305
 psicólogo 17-18, 20, 33-35, 44, 177,
 216, 256, 284, 382
 psiquiatra 218, 229
 pubertad 363-364

 queja 106, 191, 195, 264, 296, 298

 rabia 34, 66, 86, 93, 120, 123, 172,
 204, 257
 racista 119, 128
 razonamiento 119, 223
 razonar 130, 223
 rechazo 112, 116, 118, 155
 recompensa 44, 74
 recuerdo 44, 132, 249, 317, 377
 selectivo 249
 recurso 48, 174
 red 77-79, 306
 reflexión 19, 342, 368, 381
 reforzar 41, 211, 336, 369
 refuerzo 308-310, 371
 registro 37, 92, 317, 328
 de conducta 37
 relación 44, 45, 49, 125, 133, 145, 154,
 159, 171, 192, 206, 229, 239,
 241, 259, 263, 266, 296, 316,
 317, 351, 353, 355, 370
 relaciones sociales 205, 327, 333
 relajación 35, 341, 343, 347-350, 359
 rendimiento 65, 108, 135, 145, 190,
 323, 345
 respeto 21, 84, 93-94, 117-119, 123,
 125, 178, 236, 283, 295, 351,
 357-358

responsabilidad 22, 24, 25, 48, 55, 64,
 88, 99, 103, 160, 169, 176-179,
 187, 196-198, 201, 208, 221,
 224, 241, 243, 272, 276-277,
 292, 305, 324, 364-368, 370, 374
 resultado 45, 49, 61, 68, 73, 107, 158,
 168, 211, 222, 234, 239, 252,
 271, 342
 riesgo 24, 65, 126, 132, 136-137, 140,
 144, 149, 150, 153, 158, 168,
 212, 237, 243, 248, 253, 261,
 276, 297, 309-311, 319, 320,
 361-362
 roles 23, 102, 185, 266, 268

 salida 54, 57, 67, 133, 162, 164, 167,
 170, 173, 174, 176, 179, 188,
 294, 299
 salud 22, 23, 25, 53, 151, 158, 185, 369
 sanción 86, 94-95, 129, 356
 secreto 206, 247, 278, 282
 sentido común 19, 50, 267, 317
 seguridad 31, 34, 47, 50, 64, 75, 77,
 89, 112, 149, 158, 187-188, 207,
 218-219, 225, 248, 250, 254,
 267, 277, 290, 293, 296, 299,
 302, 312, 313, 319, 322, 324-
 325, 335, 339, 344, 355, 374
 sentimiento 119, 204, 209, 210, 224,
 226, 262, 271-276, 279, 281,
 282, 288
 separación 266, 274
 sexualidad 144, 324, 363, 365
 síntoma 121, 344
 sobreprotección 84, 88, 109, 188, 201,
 301-305, 307, 310, 312
 social 25, 67, 74, 115, 155, 196-197,
 301, 327, 331, 365

socialización 36, 131, 303
 sueño 110, 253, 323
 suicidio 51
 sustancia 65, 151, 157, 236-237, 327

tabaco 137, 150, 153, 161
 tarea 44, 61, 110, 245, 332, 344-345
TDAH 115, 213, 215-218
 temperamento 242, 271, 286
 teléfono móvil 130, 147, 378
 televisión 32, 47-49, 56, 102, 116-117,
 166, 187, 198, 239, 240, 265,
 323, 365, 369, 378
 tirano 255, 287
 tolerancia 154
 trabajo 18, 24, 26, 34, 55, 64-69, 80,
 122, 144, 162-169, 171, 172,
 175, 186, 191, 193, 196-197,
 204, 207-209, 222, 231, 248,
 255, 274, 284, 285, 303, 304,
 356, 360
 trastrocar 144
 trastorno 108, 115, 205, 213, 215-216,
 228, 259, 301
 psiquiátrico 228, 259
 tristeza 226, 237, 241, 260, 354
 tutor 85, 135

vago 133, 217
 valores 18, 22, 24, 100, 129, 138, 204,
 205, 212, 222, 242, 303
 ventaja 48, 190-194, 274, 369
 verbal 73, 91, 105, 120, 289, 353
 videoconsola 59, 375
 violencia 22, 129, 283, 299, 370
 vulnerabilidad 276, 305, 310

xenofobia 129

Véase María Jesús Álava Reyes (dir.), La psicología que nos ayuda a vivir, La

Esfera de los Libros, Madrid, 2007.

Índice

Agradecimientos	13
Prólogo. Educar en positivo, por María Jesús Álava Reyes	14
Introducción. La educación desde casa hoy. Antes. Ahora	17
Lo que pretendemos	24
CAPÍTULO 1. CUANDO PRESENTAN CONDUCTAS AGRESIVAS	22
¿Son agresivos o se hacen agresivos?	27
Intervenir	36
Pasos a dar	29
CAPÍTULO 11. CUANDO NOS HACEN CHANTAJE	32
Como una bola de nieve	44
¿Por qué empiezan a ser tan chantajistas?	46
Cuando descubren que para los padres determinadas cuestiones son importantísimas	35
¿Por qué el chantaje se instaura y se mantiene en el tiempo?	36
.....	
Aprendizaje intermitente	37
La perseverancia	37
Piercing puesto. Hechos consumados	51
Cómo no acatar sus exigencias	53
Empezar cuanto antes	54
Negociar o no hacerlo	55
Claves para actuar	56
CAPÍTULO 111. CUANDO NO MUESTRAN INTERÉS	43
¿Por qué esa falta de interés? Fracaso escolar. Dificultades no descubiertas	48
Cómo despertar su interés cuando son pequeños	50
Cuando el adolescente no presenta ningún interés	52
.....	

El uso de internet y las nuevas adicciones	76	56
CAPÍTULO IV. CUANDO UTILIZAN PALABRAS SOECES Y UN TONO DESPRECIATIVO E IMPERATIVO		60
El lenguaje de los adolescentes	88	64
Qué pasa en otros ambientes	90	65
El uso de herramientas como la web, el chat, el correo electrónico		66
Cómo intervenir	92	67
CAPÍTULO V. CUANDO DISCUTEN ALGUNAS ÓRDENES		69
Un elevado espíritu crítico	100	71
Sentirse inferiores		72
¿Qué se puede hacer?		73
«Es un desordenado»		76
CAPÍTULO VI. CUANDO NOS ASUSTAN SUS OPINIONES TAN DRÁSTICAS		81
La procedencia de esas ideas tan extremas		88
Ante los hechos		88
Cómo hacer críticas al adolescente	127	90
Cuando sus opiniones van más allá	128	91
CAPÍTULO VII. CUANDO VAN CON MALAS COMPAÑÍAS		93
El caso de Mikel	132	94
¿Quién ha de escoger a sus amigos?	136	97
Los problemas que se pueden derivar	137	98
Cómo intervenir		100
CAPÍTULO VIII. CUANDO SIEMPRE LLEGAN TARDE Y ESTÁN EN LA EDAD DE INICIO DE CONSUMO DE ALCOHOL, DROGA		101
El fenómeno del botellón	150	106
El fenómeno del porro	151	107
Por qué empiezan a beber y a fumar tan temprano ...	152	108
La importancia de los modelos. Cómo aprenden por imitación		109

.....