

FERNANDO ALBERCA

Autor de *Todos los niños pueden ser Einstein*



ADOLESCENTES

MANUAL DE INSTRUCCIONES

A los Alberca-Berbel y a su madre.

La adolescencia es la etapa
donde se pueden resolver más problemas.

LA PERDIZ SABIA

Hijo, si tu próximo libro va sobre adolescentes, acuérdate de las perdices, de cómo tratan las perdices a sus crías. Lo importante son las crías.

EL DOCTOR ALBERCA

Mi padre, psiquiatra infantil y pediatra, se crio entre olivos, viñas, conejos, perdices, cariño y hogazas de pan hechas en casa, a fuego sin prisa y cántaros de leche sin códigos de barra, voceadas en las calles por los mismos dueños de las vacas, subidos en una bestia dócil.

Él fue quien me enseñó cómo actúan los buenos padres en la adolescencia. Como las perdices.

Por eso, al empezar a escribir este manual de instrucciones sobre la adolescencia, esa etapa fructífera y creativa que los padres pueden convertir en rica y positiva si tienen en cuenta las nuevas formas que exige, he recordado lo que mi padre me contaba sobre las perdices.

La perdiz, cuando está incubando con el nido vulnerable a ras de suelo, si oye acercarse a alguien se aleja del nido para protegerlo. La perdiz sale haciéndose la herida, la borracha, como si tuviera las alas rotas, aparentemente torpe, mientras se distancia unos cien metros del nido.

El intruso, al verla, cree que la podrá coger, mientras la perdiz lo aleja de sus futuros perdigones. Y cuando está suficientemente lejos y el intruso va a cogerla, de pronto alza el vuelo sin posibilidad de ser atrapada.

La misma perdiz cuando los polluelos salieron del huevo actúa de otra forma. Ante un intruso, la perdiz sale del nido, se aleja también, pero a menos distancia. Cincuenta metros bastan. Hace una señal para sus polluelos, que al oírla se esconden bajo el terrón más propicio que encuentran y se quedan inmóviles. La perdiz aguarda al intruso y cuando este se acerca se alza en un vuelo lejano, haciéndose visible. Cuando este se aleja y no supone un peligro, la perdiz regresa y con un nuevo cuchichío avisa a los polluelos de que pueden abandonar su escondite, salir sin peligro, y estos recobran el movimiento y salen a buscar a su madre. Es la niñez.

Aunque si los polluelos son mayores, la misma buena perdiz es la que les picotea y molesta hasta que los echa del nido, obligándoles a necesitar buscar su propia comida. Les hace correr, volar, si un intruso se acerca. Salvarse por sí mismos. Ser autónomos. No necesitar a la madre para sobrevivir. Hacerse adultos cuanto antes, capaces, maduros, como hacen muchos padres en la adolescencia de los hijos que aman. Echarlos del nido para que vuelen alto y seguros.

Los padres e hijos se picotean mutuamente para que los hijos puedan ser felices por ellos mismos, encontrar el sentido de su propia vida, contagiar su felicidad a muchos... y volver al nido para agradecer a sus padres la sabiduría, la paciencia y el amor. Los seres humanos son más perfectos que las perdices y aman más y mejor, y por eso los buenos hijos siempre vuelven.

Pero es la adolescencia donde los padres aman haciendo a sus hijos autónomos. Picoteándoles. Por amor.

1

CUALQUIER PADRE SE DESESPERARÍA

Reconozco que mis padres tienen mucho mérito aguantando lo que me aguantan. Supongo que ya se me pasará, ¿no? Les saco de quicio. No puedo evitarlo. Pero, si me quieren tanto y me conocen como dicen, deberían saber que yo les quiero también, aunque comprendo que lleguen a desesperarse. Yo también me desespero con ellos, no crea.

ANDRÉS, 16 AÑOS

¿Qué padre no se ha desesperado alguna vez con un hijo adolescente? A veces por culpa del hijo; a veces, del padre.

Si no lo ha hecho, tiene hijos muy extraños que deberían ser llevados a un especialista. O el extraño es el padre, que ni siquiera tiene un mal día cuando un hijo simplemente tensa la cuerda. No olvidemos que los mejores hijos, como los padres, son imperfectos.

¿Tienen entonces motivos los padres cuando se desesperan por el desaire, incoherencia e inmadurez, cambios de humor, malos modos y otras reacciones de los hijos adolescentes? Sobrados motivos, pero ello no justifica cualquier forma. «Yo quiero a mi madre y reconozco que suele llevar razón... Ojalá no la llevara. Pero se equivoca en las formas», dijo Carlos de diecisiete años, y lo dicen también muchos adolescentes.

Como muchos padres podrían decir: «Quiero a mi hijo. Puedo incluso llegar a comprender por qué hace lo que hace, pero no puedo permitirle esas formas». Quizá entonces todo sea cuestión de formas.

A menudo, cuando menos lo esperamos, sin hacerle nada, se pone insoportable. A su madre y a mí nos desespera.

ANTONIO, CON UN HIJO DE 14 AÑOS

Pero su padre y su madre también han de ser soportables, soportados por los hijos. La paciencia y el amor son por eso las mayores armas de los padres. Aunque estos tienen cien motivos para la desesperación, también tienen en su mano la clave para una relación feliz con los hijos... incluso en la adolescencia.

Decenas de adolescentes que acudieron a mí este año pidiendo asesoramiento en su rendimiento escolar y en sus relaciones familiares —asesoramiento del que he sacado cada cita que reproduzco— me han enseñado que los padres e hijos desean, piden, reclaman y sufren algo muy parecido. Es decir, las claves de la felicidad de padres e hijos son las mismas y son compatibles. Las de todo ser humano: ser amado y sentirse valioso, amar y dar sentido a su vida. Como padres y como hijos.

Yo comprendo que mi hijo pasa por una edad difícil, pero aun así me desespera. Desde que se despierta, cuando lo hace una hora más tarde que los demás y llega a la cocina donde estamos todos: su padre, yo y su hermana pequeña, que le adora pero no sé qué le ha hecho, que le molesta tanto. «Esta niña parece tonta», le dice, y la pobre, que no le ha hecho nada, sufre. Él llega como un señor a

desayunar y no habla ni deja que nadie le hable. Es como tener un zombi, al que todo le molesta. Con lo cariñoso y dulce que era de pequeño...

Se echa en el sofá, que parece que se derrama. Su padre le dice: «Niño, ponte bien, recoge esas piernas, hombre, que esa no es forma de sentarse». Pero él ni caso, y se enfada encima y se va a su cuarto a quitarse del medio. Como si todo y todos le estorbáramos.

GLORIA, MADRE DE LUIS, DE 16 AÑOS

Y es que el adolescente realmente tampoco sabe qué hacer con sus piernas. Por eso las pone así. Las piernas le han crecido demasiado de golpe y tanto que no ha aprendido aún a controlarlas. Y junto a las piernas, todo el cuerpo.

La inteligencia también. Así descubre que tiene una idea, pero no sabe qué hacer con ella, si expresarla o no, cómo hacerlo para que se entienda bien y cuándo. O simplemente optar por lo más sencillo: no hacerlo. Hasta acostumbrarse a callar más que hablar, porque conlleva menos riesgos y tampoco está muy seguro de si será escuchado o si será más apreciado por decirlo.

Juan es un tipo fantástico. Que, como casi todos, no sabe lo mucho que vale. Esta misma mañana me hablaba de sus cosas y, al hacerlo, yo pensaba en lo que me decía y en cómo los adolescentes no controlan su voz.

Hablaba sin claridad. Hacía esfuerzos que dejará de hacer muy pronto. Me di cuenta de que movía adecuadamente el aparato articulatorio completo de su cuerpo para emitir la frase que había pensado. Pero su falta de claridad se debía a que mandaba el aire desde sus pulmones más tarde de lo que movía su boca.

El resultado era que, primero, se veía en sus ojos y muecas lo que iba a decir antes de decirlo; segundo, abría la boca, la movía y tercero, expulsaba el aire una décima de segundo tarde. Para cuando llegaba el aire a pronunciar, por ejemplo, la «d» en la frase, la lengua ya se había retirado de su lugar, de los dientes y salía una «d» tan laxa, tan floja, que parecía que hablaba mal. Como un *pavo*.

Solo está descoordinado. Su mandíbula, su lengua, su cuerpo ha crecido más de lo que aún maneja con coordinación. Lo hará cuando tenga más práctica de su cuerpo nuevo. A Fernando Alonso también le pasaba con el nuevo Ferrari.

Muy pronto hablará perfectamente. Porque es listo, ocurrente, bueno y extraordinario. Con algo más de práctica de sí mismo. Entre tanto, a mí se me ocurría decirle: «¡Anda, Juan, si lo único que te pasa es que estás descoordinado, qué gracia!» En cambio hice lo que debía: seguir escuchando con más atención lo que decía que cómo lo hacía. Dándole mi paciencia, disimulo y mi tiempo.

El adolescente necesita tiempo, paciencia para hacerse con sus cambios y que los adultos no lo ridiculicen mientras lo consigue. Ante la dificultad de su cuerpo que crece, prefiere aparentar la seguridad, con tal de disimular su vulnerabilidad. El resultado es que parece chulesco, pero eso es mejor que torpe o inseguro. Prefiere preocupar a sus padres. Al fin y al cabo, un padre y una madre preocupados son padres que aman a su hijo. Él lo sabe.

ENCANTADORES DE PEQUEÑOS

Los hijos son conmovedores de pequeños, para que sus padres tengan fuerza y no deserten cuando se despeguen por instinto y contradigan a sus padres al aprender a sobrevivir solos.

Ante la desesperación, ayudará recordar lo entrañable que era su niño y mantener la esperanza de que su encanto vuelva. Aunque se oculte durante un tiempo, al final su hijo volverá e incluso mejorado.

Con la madurez se manifiesta lo que hubo y ha habido siempre. Pero en la adolescencia los padres cambian mucho, permanecen estáticos y ya no acompañan como lo hacían incondicionalmente a sus hijos. Le ven diferente, escondido tras las caretas juveniles y los clichés adolescentes. Fachadas tras las que oculta su inseguridad, mientras busca su propia voz.

¿Desesperación? Es lógica, pero no la esperan los hijos. Estos consideran a los padres capaces de una paciencia infinita. Al menos la que requiere aguantar a hijos como ellos.

Aún arrastran de la niñez la idealización de los padres. Por eso les exigen virtudes heroicas, hasta lo injusto. Los hijos creen que todos los padres deben ser pacientes, sabios, suficientemente generosos y buenos, oportunos, amorosos y humanos, para tolerar los defectos que ni los propios hijos soportan. Por eso se desesperan cuando comparan lo que les gustaría con la realidad de sus padres: su normalidad. Hasta que maduran y se vuelven menos extremistas y descubren que pese a esa normalidad de sus padres, con su imperfección, son realmente grandes. Mejores cuanto más han engrandecido a los hijos.

Pero en la adolescencia los hijos exigen lo que ellos no tienen y llevan mal no tener: eficacia, agudeza con las personas, oportunidad, acierto, control, paciencia y precisión.

Ante su impaciencia, los padres han de responder con paciencia. Ante su inquietud, han de actuar con serenidad. Ante su inmadurez, con madurez. Ante su desesperación con comprensión. Aun así, como los padres perfectos no existen y si alguno lo intenta se convertiría en un desastre, no pasa nada si se desespera alguna vez.

EL FACTOR HUMANO

Los hijos son el *factor humano* que compensa los errores paternos. Los hijos a solas excusan a sus padres cuando se equivocan, si estos les aman de verdad. Amortiguan los efectos negativos que los errores paternos podrían tener sobre ellos. Los hijos ponen su ingrediente en la educación, su parte, su intervención decisiva y libre. Más madura de lo que su padre podría esperar.

Pero lo hacen a escondidas. En su interior. ¡Qué sería de ellos si supieran esto sus padres! Seguramente se aprovecharían y harían a los hijos más vulnerables, dependientes e inmaduros. Este poder de intervención les hace protagonistas de su propia educación y por eso maduran mejor.

Los adolescentes también aguantan mucho a sus padres, como los padres a ellos. Pero los hijos acaban poniendo de su parte para compensar muchos errores paternos. Y lo hacen más generosamente conforme pasa el tiempo, conforme maduran. Debido a su propia humanidad, al cariño que tienen a sus padres y a lo mucho que les necesitarán siempre.

Más evidente se hace esto cuanto más paciencia y cariño hayan demostrado los padres a los hijos. Una madre *pesada* siempre es una madre amorosa. Y ellos lo saben aunque les incomode.

- Mi madre es la más pesada del mundo, don Fernando —me dijo Laura, una chica de diecisiete años*
— *Se pone insoportable. No la aguanto.*
—*¿Te quiere? —pregunté.*
—*Hombre, claro, es mi madre. Pero no hay quien la aguante.*
—*¿Y tú la quieres? —inquirí.*
—*Sí, mucho. Pero me tiene harta.*
—*Entonces, todo está bien —le dije.*

CONSEJOS

HACER

- Saber que toda situación difícil pasará.
- Saber que lo que un adolescente dice para hacer daño no lo siente, su intención es hacer daño para compensar su inferioridad y malestar.
- Recordar que los hijos han de discutir con los padres si algún día quieren madurar y encontrar las fuerzas de crear su propia familia, ser autónomos e independientes: sobrevivir sin los padres.
- Esperar más y con mayor paciencia. Con buena cara, pese a la tormenta.
- No preocuparse por acertar. No hay forma humana de hacerlo. Solo querer más y esperar más. Al final, la educación y el amor que se le dio especialmente hasta los siete años y que se demostró con paciencia a los diecisiete, vuelve a los veintisiete.
- Confiar en que actuará como ha visto hacerlo a sus padres.

EVITAR

- Desesperarse.
- Decir lo que se siente, pero no se cree, para que se sientan culpables.
- Cerrar las puertas. Decir «no cambiarás nunca» o utilizar expresiones similares a «no tienes remedio», «ya he tirado la toalla contigo» y otras lindezas que algunos padres dicen.
- Despreciar.
- Vengarse.
- Arrepentirse de amarle más que de lo que él nos ama.
- Esperar que dé las gracias.
- Darlo todo por perdido.
- Creer que ya no volverá el hijo dulce que un día fue.
- Inquietarse en exceso por los peligros que le puedan asediar, y no preocuparse por fortalecer en él la seguridad de poder combatirlos y comprobar en el ejemplo de los padres cómo puede batallarse en la vida real.
- Dejar de confiar en él.
- Creer que tiene más defectos que virtudes.
- Creer que no es maduro para su edad y decírselo.
- Ser negativo. Corregirle más veces al día que elogiarle.
- Decir: «Esto está bien, *pero* has de hacer igual de bien otra cosa». Si se elogia, no poner *peros*.
- Decir «te lo dije» cuando el hijo se equivoca y ya se le advirtió: él ya lo sabe. Decírselo le alejará de los padres.

2

LA SEGUNDA ADOLESCENCIA: UNA CLAVE PARA ENTENDERLA

No sé realmente cómo esta hija nuestra ha pasado de repente de ser una niña tan agradable, tan buena hija, a tan rebelde, a molestarle todo y a ser, a veces, tan tirana con nosotros. Nunca antes nos hubiéramos imaginado su padre y yo que podría acabar diciendo lo que nos dice ni haciendo lo que nos hace. De pequeña siempre fue un encanto, una pataleta alguna vez, a lo sumo. Como todos los niños. Un encanto que no sabemos dónde se ha metido.

MERCEDES, MADRE DE LAURA, DE 14 AÑOS

La adolescencia se ensaya entre los tres y los siete años y se repite en sus formas, aunque con mayor intensidad, entre los once y los diecinueve.

A los tres años el niño toma más conciencia de su poder y de su libertad. Con este cambio siente la necesidad de comprobar quién sigue llevando la batuta en su vida. Prueba a ver si puede no comer lo que no le gusta, si puede no irse a dormir si no le apetece, si puede quedarse cuando sus padres le dicen que se vaya. O prueba a no ir cuando le llaman. Prueba hasta dónde puede desobedecer, hacer lo que quiere. Prueba a patalear astutamente en los lugares más comprometidos como instrumento de chantaje. Prueba a contradecir, a mentir para quedar mejor... Y lo hace hasta los siete años, porque siente que es el momento de probar qué hacer con la libertad que crece instintivamente en él.

Es la ocasión perfecta de aprender dónde están los límites, quién es el jefe de la manada, quién gobierna por experiencia y responsabilidad la casa, lo que la familia debe hacer, lo que los padres han de mandarle. Por el bien de todos. A los tres años comienza, por tanto, la primera adolescencia. Y esta misma experiencia la repetirá entre los diez y los once años, cuando sienta de nuevo crecer, por segunda vez, su libertad y su necesidad de autonomía.

Las formas de patalear, de chantajear, de querer salirse con la suya, de querer hacer lo que le apetece, de mentir, de desobedecer o de sus contrarios en la adolescencia es diferente — dependiendo de la madurez—, pero la experiencia de éxito o fracaso cuando tenía entre tres y siete años es la que le hará repetir o no esta conducta de los diez hasta los diecinueve. A partir de esta edad, ya seguirá el camino que más éxito le ha confirmado su conducta hasta entonces. La adolescencia es, por tanto, su segunda oportunidad y la de sus padres.

UN INVENTO DE LOS PADRES

Un hijo no ha cambiado tanto realmente en la adolescencia. Es el mismo. O al menos no ha cambiado más que los padres de los treinta a los cuarenta años.

La adolescencia, como variación espectacular en un hijo que hasta entonces había permanecido sin gran cambio es un invento de los padres. El niño cambia porque siempre lo ha hecho. Lo hizo desde el día que nació. Basta compararlo en una foto de su primer mes con el primer año, con el segundo y con el séptimo. Igual que cambia una persona a los treinta y a los sesenta. Es decir, no deja de cambiar ni de crecer.

Pero por el hecho de que le crezca su nariz, sus hombros, sus brazos, su altura y anchura, sus manos y pies, sus genitales, su pecho, sus facciones... no significa que interiormente haya cambiado tanto.

Sin embargo, los padres a menudo reaccionan ante estos cambios como si su hijo fuera otro, provocando en el joven aún más desequilibrio y mayor inseguridad. Él nota que cambia su cuerpo y pasa los días entre la satisfacción de lo que ocurre y la resistencia a que lo haga, para poder seguir sintiéndose con la seguridad de cuando era niño y los problemas siempre los resolvían sus padres u otros adultos.

Él no siente que sea otro y cuando observa sus cambios y la responsabilidad que estos le empiezan a exigir, es como si se asomara a un precipicio, a un abismo que desconoce, y entonces lo menos que necesita son unos padres que exageren los cambios y le empujen al abismo.

María y Antonio vinieron en busca de consejo sobre su hijo Jaime, de diecisiete años. Ellos y dos hijos más conforman una familia ejemplar en muchas cosas. Se llevan estupendamente y no hay grandes desajustes. Jaime es magnífico. El del medio, creativo, inteligente, sensible. Muy bueno en casa, aunque se ha despistado en las notas.

Cuando estamos los cuatro hablando le pregunto al padre delante de su mujer y su hijo: «¿Qué tal es Jaime?». Y tras mezclar aspectos positivos y alguno negativo sobre él (por ejemplo «es muy vago»), añade: «Pinta muy bien. Antes pintaba al óleo unos cuadros estupendos que tenemos en casa puestos. Pinta fenomenalmente. Aunque ya ha dejado el óleo».

Su madre en su relato de elogios sobre Jaime dice por su parte: «De pequeño era muy generoso. Muy, muy generoso. Ahora ya, con la adolescencia, cada vez menos, pero desde pequeño llamaba la atención lo pendiente que estaba de los demás».

La madre pensaba que su hijo había cambiado con la adolescencia. Más de lo que lo había hecho. Recuerdo pensar: si fue generoso, aunque lo fuera por necesidad de afecto, síndrome del hijo del medio, como reacción para ser querido y reconocido sin competencia con sus hermanos con los que cree que perdería, etc., el hecho es que era generoso y ha de seguir siéndolo. La madre es la que ha dejado de verlo, inventando una adolescencia mayor, un cambio drástico, casi imposible en cuestiones que se adquieren hasta los doce años, como la tendencia a la generosidad.

Jaime lo escuchó todo y luego, cuando estábamos a solas, en medio del relato de sus cosas y entre respuesta y respuesta a mis preguntas, manifestó dos ideas muy ilustrativas en dos momentos distantes:

Al preguntarle cuál era su punto más fuerte, contestó: «Pinto bien. También un punto fuerte es que hago muchos favores. Mis amigos dicen que siempre que acuden a mí estoy ahí para ayudarles. Soy generoso, dicen».

Y al preguntarle: «¿Qué harás este verano, además de estudiar las asignaturas que te han quedado pendientes?», dijo: «Pintar». Y añadió: «Pintar al óleo. De hecho ahora un amigo me ha pedido que le pinte el cartel de una película que le gusta, al óleo, para poner en su cuarto, y tendré que hacérselo. Empezaré la semana que viene».

Jaime era el mismo de siempre. Más en aquello que los padres le había alabado. Cómo podría dejar de ser pintor de óleo y generoso si eran dos puntos fuertes que habían satisfecho a sus padres desde pequeño. Y a él por extensión.

Seguramente le daba rabia que ahora sus padres creyeran que por ser adolescente y haber crecido ya no era *pintor de óleo* —quizá por vago— ni *generoso*. Que ahora en su adolescencia sus padres le quitaran dos de los puntos fuertes que tenía y siempre le habían dado. De los pocos que le quedaban. Le daba rabia y creciente inseguridad que cada año que pasaba y era más adolescente, menos puntos fuertes tenía en casa. Cómo no abrirse al exterior:

«Nos preocupa si no estará siendo influenciado por algún amigo en concreto», me dijo la madre. Quién no lo sería, si ese amigo le había encargado un cuadro al *óleo* y le decía que era la persona más generosa que había conocido.

Ese es el drama oculto de muchos adolescentes, convencer a sus padres de que siguen teniendo aquello bueno que tenían cuando eran niños.

EL ENSAYO QUE MUCHOS IGNORAN

Como hemos dicho, la adolescencia tiene un ensayo. Los niños desde los tres a los siete años prueban todos los resortes que después vuelven a emplear desde los once hasta los veintisiete.

A los tres años el niño prueba a tensar la cuerda con sus padres. Si en ese momento comprueba quién es el director de la orquesta, cuando tenga once años lo recordará en su segunda adolescencia.

Es como si el ser humano necesitara un ensayo a tiempo, para después ir sobre seguro. A los tres años necesita saber de qué pasta están hechos sus padres: si son autoritarios, permisivos, protectores, cariñosos, líderes, ejemplares, inteligentes, sabios, egoístas, generosos, piadosos, comprensivos... Si son capaces de escuchar, de resolver, de dirigir. Fiables. O de todo un poco.

Necesita saber si puede fiarse de ellos cuando más necesite su consejo y orientación, que será a partir de los once años, o si tendrá que aprender por él mismo cómo gobernar y dirigir su vida. Porque sus padres no serán fiables si hay obstáculos.

En esta cuestión no nos va a ayudar mi madre, porque ella no sabe cómo resolver estos problemas y me dirá antes lo que me resulte más fácil que lo realmente me convenga.

MICHAEL, HIJO DE PADRES SEPARADOS, 12 AÑOS

Entre los tres y los siete años los hijos descubren que su independencia, su libertad y su autonomía son compatibles con que el mando lo ejerzan los padres. Que libertad y no utilizar la autoridad es compatible y que su felicidad a esa edad está asegurada en manos de los padres, hasta que maduren del todo y ya los padres no sean tan necesarios. Gradualmente.

Al fin y al cabo, el progreso de unos padres buenos es acabar no siendo vitalmente necesarios y serlo solo amorosa y gratuitamente. Es decir, ser amados y reconocidos solo porque a los hijos les dé la gana seguir amándolos, ahora que ya no son vitalmente necesarios para sobrevivir. Porque el amor perfecto es voluntario.

Si los padres aciertan en la educación de sus hijos entre los tres y los siete años, no siendo autoritarios, pero tampoco permisivos y superprotectores, la segunda adolescencia será muy sosegada, porque el niño ya habrá aprendido lo necesario cuando llegue a esa edad. Pero si ya se ha pasado la oportunidad de su primera adolescencia, si el hijo ya es mayor, puramente adolescente, entonces piénsese que se tiene una segunda oportunidad como padres. Más costosa, que exige más paciencia, más ejemplo, más esfuerzo, porque el niño intenta repetir lo que aprendió mal en su primera adolescencia, pero que siempre se puede recuperar el tiempo perdido y triunfar como padres con igual eficacia si aciertan esta vez.

Recordemos que en educación cualquier momento es idóneo para empezar lo que se debió hacer antes.

CONSEJOS

HACER

- Si aún tiene un hijo entre tres y siete años, aprovechar para animarle a resolver sus problemas, orientándole pero no sustituyéndole. Enseñándole que todo lo que hace tiene consecuencias, positivas si acertó y negativas si erró. Enseñándole cómo puede obedecerse y ser feliz, cómo la libertad no es hacer lo que se quiere y cuando se quiere. Cómo se puede querer desinteresadamente y cómo se puede ser feliz en cualquier circunstancia, encontrando lo extraordinario que lo ordinario le ofrece.
- Si ya han pasado esos años, intentarlo a la edad que tenga, sea cual sea.

EVITAR

- Temer que se convierta en un delincuente, un adicto, un egoísta, un tímido enfermizo, un solitario, etc., y no ocuparse de empeñar el tiempo en darle las armas que le permitan no serlo.
- Pensar que es tarde. En educación nunca es tarde.
- Creer que es otro diferente al que fue o creer que será aún peor cuando crezca.
- Creer que la juventud es así: rebelde, maleducada, desordenada, estridente, irreverente, poco elegante, irrespetuosa, irresponsable y pasota.
- Pactar y no educarle a cambio de paz en el hogar. Por ejemplo, que se levante cuando quiera con tal de que en casa no se muestre violento ni desagradable. No opinar sobre sus amigos para no discutir con él. No educarle en principios con tal de que no muestre resistencia y los discuta.

3

ADOLESCENCIA EN EQUIPO: LA ETAPA MÁS FRUCTÍFERA Y CREATIVA

Al llegar a la adolescencia, los niños se rebelan y ello exige un aguante casi inhumano para soportar el trato injusto, irreverente y arrogante de los hijos que de pequeños eran mucho más llevaderos.

PABLO, PADRE DE DOS HIJOS ADOLESCENTES
(experto ya)

Lo que afirma Pablo quizá sea cierto, pero solo en parte. La realidad es que la adolescencia es una etapa con más posibilidades de felicidad para el hijo que la niñez y también para los padres, si aprenden a gobernarla y a interpretarla bien.

Más feliz porque conlleva en los hijos más inteligencia, más autoconocimiento y más libertad: tres ingredientes imprescindibles en la felicidad del ser humano. No nace siendo feliz, acaba siéndolo en función de lo que haga en su vida, de cómo afronte cada situación y de cómo influyan en él las personas que tenga a su alrededor.

Del mismo modo se vuelve más inteligente dependiendo de lo que haga en su vida y de lo que aprenda; no aprende porque sea inteligente. Así se vive más si se es feliz y no se es feliz solo por vivir.

Y un hijo se va desarrollando al vivir, como ocurre con la inteligencia y en felicidad.

LOS NIÑOS MÁS INSEGUROS

En la adolescencia se manifiesta lo que en la niñez se oculta. Al crecer en edad, su inseguridad mengua y aún disminuirá más en su adultez. Lo que ocurre es que en la adolescencia se manifiesta más.

Si los niños pequeños pudieran hablar de sus inseguridades comprobaríamos que son mayores que la de esos mismos niños en su adolescencia.

Su destreza para superar la inseguridad aún es torpe, también para ocultarla. El adulto esconde sus miedos mejor.

El adolescente está a medio hacer entre niño y hombre, pero mucho más hecho que el niño. Su crecimiento exige mucho más a los padres. Más cariño, más paciencia, más razón, más acierto, menos defectos, menos tonterías, menos salir del paso, más ejemplo y más verdad.

¡Ay, cómo echan los padres de menos a ese niño que aceptaba todo lo que le decían y daba por hecho que todo era exactamente como decían los padres!

Lo que sucede en la adolescencia es que se expone lo que en la niñez se oculta. Como es mayor, su inseguridad se manifiesta antes de reducirse con la madurez. Su destreza antes de dominarse se presenta torpe. Está a medio hacer, entre niño y hombre, pero mucho más hecho que el niño. Ocurre que su crecimiento exige mucho más a los padres: más cariño, más paciencia, más razón, más acierto, menos defectos, menos tonterías, menos salir del paso, más ejemplo y más verdad.

¡Ay, cómo echan los padres de menos a ese niño que aceptaba todo lo que le decían y daba por hecho que todo era verdad!

MI HIJO ESTÁ CAMBIANDO

Sin embargo, pese al esfuerzo que conlleva esta larga etapa, esta carrera de fondo para la que los padres se han de preparar en la infancia, a menudo les sorprende desprevenidos. Pocos son los que advierten la grandeza de esta edad.

La adolescencia es el período donde el individuo experimenta en sí mismo y de una forma mucho más consciente cambios irreversibles. El problema del adolescente radica principalmente en qué hacer con estos cambios. Y el problema de los padres reside en no saber cómo lograr compaginar su deseo de ayudar a su hijo a corregir algunas de las conductas fruto de estos cambios, dentro y fuera de la familia, con la misma paciencia demostrada cuando este se ensuciaba los pañales o vomitaba, y al tiempo los padres le consolaban con cariño y le limpiaban con asco y ternura al tiempo.

«Claro, antes era más fácil todo. Porque se dejaba cuidar». ¿Más fácil? Las noches levantándose cada tres horas, la preparación de los biberones a horas nocturnas justo cuando se había cogido de nuevo el sueño, las angustias por las primeras fiebres, los primeros brazos rotos, los pañales sucios cuando no había repuesto... No era más fácil. Lo que ocurría es que era más evidente el protagonismo de los padres y la solución más inmediata.

A todo ser humano le cuesta ser pieza clave, que no se note nada y no esperar el resultado: y esa es justo la adolescencia que un hijo necesita. Hecha de padres en segundo plano, de siembra y de paciencia.

La adolescencia no es una anormalidad, sino el proceso normal de maduración y adaptación de todo ser humano. Más abrupto cuanto menos adaptado estuviera de niño. La adolescencia requiere sobre todo padres dispuestos a no complicar aún más la complicación, la indecisión y la inseguridad de los hijos. Es cierto que también puede provocar la aparición de alguna anomalía escondida. Por ejemplo, y en casos minoritarios, un brote esquizofrénico que da la cara a esta edad, una tendencia depresiva o una alteración degenerativa.

Lo que permite pensar, como una madre me decía en una ocasión:

Eso es mi hijo: esquizofrénico, porque no obedece nada y antes lo hacía, porque parece muy agradable ante los demás y en casa es un vago y un descarado...

ANA, MADRE DE UN ADOLESCENTE DE 14 AÑOS

A veces también podríamos decir lo mismo de muchos adultos. Pero en ambos casos nos equivocaríamos. Si un adolescente se porta bien con los extraños es que ha aprendido a portarse bien en casa. Y es mérito de los padres.

EL ATRACTIVO DE LOS DEMÁS

Los adolescentes son conscientes de los cambios que sufren al tiempo que advierten cómo empiezan a importarles a otros, por eso es lógico que los busquen más. Notan que son necesitados por los demás, reconocidos en los rasgos de su singular personalidad. Que empiezan a tener sentido en el mundo, más allá de las fronteras de su casa. Que tienen un hueco distinto, logrado por ellos mismos y no solo como integrantes de una familia determinada. Esto les proporciona seguridad, una tendencia irresistible que pueden también sentir en casa si los padres lo facilitan y están atentos.

El adolescente desea portarse como un adulto. Dejar de ser niño. Aprender a actuar de forma que sea admirado y tenido en cuenta.

¿POR QUÉ ES LA ETAPA MÁS FRUCTÍFERA Y CREATIVA?

La creatividad es una de las más fructíferas capacidades que tiene el ser humano por la que supera lo aprendido para asimilar algo nuevo. Supera lo que hay para lograr algo que no existía. Es la mayor aptitud que tiene el individuo para cambiar, para dar un vuelco a su vida si va mal, para progresar, para hacer progresar a la humanidad entera incluso.

Y para ello el adolescente es un privilegiado, porque es la etapa donde más reglas se ponen en entredicho. Donde uno está desorientado, inseguro, buscando su propia voz, poniendo en duda todo lo aprendido. Ha de cuestionarlo para quedarse solo con lo más útil, con lo más valioso, y crear su propia opinión, su propio camino. Único e irrepetible, como él.

Ha de seleccionar de todo lo transmitido por sus padres lo que él trasladará a sus hijos.

Pero no hemos de olvidar que de los tres ámbitos que tiene todo ser humano, lo que yo llamo *las 3D del ser humano* —su dimensión interior, familiar y social—, las dos primeras son las que pueden propiciar mejor la creatividad. La escuela —muy pocos colegios en el mundo saben fomentarla— y las relaciones de amistad —pandilla, estudio y juego— no suelen ser en la actualidad el terreno propicio de la creatividad de un adolescente. Su mundo interior y la familia sí lo son con más frecuencia. Los padres pueden hacer que sus hijos resuelvan más problemas y que sean capaces de encontrar mejores respuestas a cuestiones de siempre e incluso plantearse nuevas preguntas, cuyas respuestas hagan muy felices a muchos.

EINSTEIN FUE «RETRASADO MENTAL»

Einstein fue juzgado por sus profesores como «retrasado mental», así lo dejaron escrito para la posteridad en su expediente. Luego la humanidad le reconoció como uno de los más creativos, inteligentes, valiosos y prestigiosos hombres de la historia. Cualquier hijo puede hacer lo mismo, así lo defendí en mi libro *Todos los niños pueden ser Einstein* y así lo defenderé siempre. Todo es cuestión de unir la motivación adecuada al método eficaz.

Einstein fue considerado «retrasado mental» y al escritor francés Marcel Proust le suspendían una y otra vez en redacción francesa porque, como dejaron escrito en su expediente, sus composiciones estaban «mal construidas».

En la adolescencia, la creatividad está a flor de piel. Todo puede mejorarse porque todo se cuestiona, incluso aquello que se decidirá no cambiar con personalidad. El creador es innovador y por definición ha de salirse de la norma establecida para la mayoría. Pero esto no quiere decir que debamos ser tan imprudentes en creer que cualquier rechazo de la norma es fruto de la creatividad. No todos los inadaptados son creativos, como no todos los creativos son inadaptados.

AYUDAR AL TALENTO

No obstante, cuando el talento creativo se muestra patente es necesario ayudar a fomentarlo, porque si no el ser humano no se desarrolla completamente. Y esto se logra con más facilidad en casa que en la escuela.

Últimamente investigo sobre cómo el talento puede provocarse a cualquier edad, y llego a la conclusión de que, en la familia, se genera todo talento que luego se vuelca en beneficio de la humanidad, coetánea y futura. Y en todos los casos la genialidad se alimentó decisivamente en la adolescencia.

Muchos padres piensan alguna vez que ojalá no existiera la adolescencia. Sin embargo, es una gran fortuna, ya que permite poner remedio a mucho de lo que se hizo equivocadamente en la infancia y así mejorarlo o completar lo inacabado.

Casi todos los grandes inicios comenzaron en la adolescencia. Y los que empezaron antes, en realidad se vieron fundamentados, alimentados e impulsados definitivamente en la adolescencia; de no ser así se hubieran perdido.

CONSEJOS

HACER

- Contestar a las preguntas cuando se formulan siempre que sea posible. Si no, darle respuesta en cuanto se pueda.
- Decirle lo que tiene que hacer, pero dejarle que elija el modo.
- Gratificarle con la satisfacción y reconocimiento cuando dé una solución diferente a un problema.
- Darle la ocasión de resolver problemas de ingenio.
- Preguntarle su opinión sobre lo que se va a hacer.
- Preguntarle su opinión sobre temas de actualidad.
- Preguntarle el porqué y para qué cree que debe hacer algo que propone, y no solo cómo.
- Llamar a las cosas por su nombre más específico.
- Pedirle que cuente de qué va un libro o una película.
- Tener libros en casa.
- Componer figuras en un Tangram.
- Jugar con poliminos y pentominos o tetris, al ajedrez, al pictionary, a las películas y a tres en raya.
- Hacer sopa de letras.
- Hacer en un cuaderno en blanco dibujos libres.
- Hacer esquemas antes de estudiar algo.
- Emplear al hablar el mayor número de palabras posibles. Sobre todo las que se refieran a matices en las descripciones físicas y de sentimientos.

EVITAR

- Elegir por él.
- Decirle cómo ha de hacer las cosas hasta el menor detalle.
- Estudiar sin comprender.
- Decirle que no pregunte tonterías.
- Decirle que las cosas son así porque sí.
- Decirle «yo qué sé».
- Jugar con juguetes en los que todo está diseñado y ganar solo es cuestión de suerte.
- Preguntarle por la respuesta que ya se sabe.
- Hablar más que escuchar.

4

FALSAS CREENCIAS SOBRE LA ADOLESCENCIA

Yo no sé si es la pubertad, las hormonas... Para mí que es todo junto y mucho más. Porque mi hijo no tiene el pavo, sino una granja entera.

MAITE, CON UN HIJO, DE 16 AÑOS
(madre desesperada, con un hijo estupendo)

Por mucho que se haya hablado y escrito sobre la adolescencia, esta etapa fecunda del ser humano es aún, en verdad, una de las más desatendidas. Es muy importante porque será el período donde se definan los valores, el amor, la familia, el trabajo o la diversión que el adulto llevará a cabo y vivirá sus consecuencias. Desde hace años se ha centrado principalmente en los cambios biológicos sexuales y se ignora muchas de sus claves.

Confundida con esos cambios, no se ha tenido en cuenta la esencia real de la adolescencia y lo que siente y piensa cada hijo en esta etapa, único y, por tanto, diferente a los demás, pero con los que le une coincidencias que nos permiten hablar de una etapa importante en la vida de todo ser humano. La más humana. Porque en ella se ve con más claridad su miseria, sus carencias, sus miedos y su potencia creativa y regeneradora. Lo mejor y lo peor del ser humano.

De la adolescencia se dice que es una etapa de crisis, entre la niñez y adultez, en la que los adolescentes protestan por todo y se vuelven maleducados. Pero no es un período tan distinto a los dos anteriores. No se puede separar de ambas. Como no pueden separarse los treinta años de los cuarenta. Cada edad tiene sus problemas y sus reacciones, sus miedos y sus soluciones.

La singularidad individual de cada adolescente nos inclina a no poder clasificarlos. Pero algo tienen en común. Un algo que se ha ampliado, pues antes la adolescencia iba aproximadamente de los trece años a los diecinueve. Hoy, sin embargo, en esas características comunes que presenta, aparece a los diez u once años y se extiende hasta los treinta y cinco. Porque muchos mantienen aún esos rasgos adolescentes a esa edad.

MÁS QUE SEXO

Antes la adolescencia tenía su centro en la pubertad. Giraba en torno al cambio sexual —la regla en las chicas, la primera eyaculación en los chicos— como momento central. Una pubertad más precoz hoy que hace veinte y cincuenta años. Se dice que porque ha cambiado la alimentación, pero parece que obedece más bien a un cambio provocado por factores culturales, como la publicidad, el cine, la propaganda, el ocio y la conveniencia comercial —a quienes interesa una adolescencia que empiece antes y acabe más tarde—. Esta visión sexual de la adolescencia está fundada, pero es demasiado pobre y en nuestros días resulta claramente insuficiente.

Es que mi mujer se mete en todo lo mío. Busca y rebusca en mis cajones. No me deja salir a jugar al fútbol con mis amigos y volver a la hora que me dé la gana. Le parece mal que la deje sola para quedar con mis amigos y jugar en casa de uno de ellos a la Play. Me asfixia. No me deja mi espacio. Continuamente necesita saber adónde voy y con quién.

PABLO, 37 AÑOS, PADRE DE UN HIJO DE 6 AÑOS

Cuando escuché este problema a Pablo, me acordé de una conversación que esa misma mañana había tenido con un alumno de dieciséis años:

Es que mi madre no me deja en paz. Se mete en mis cosas. Le encanta figonear mis cajones. No me deja salir cuando quiero pese a mi edad. Y no se queda tranquila si no vuelvo cuando ella quiere. Siempre me pregunta con quién voy y a dónde salgo.

JUAN

Ante la coincidencia, se me ocurrió decirle a Pablo lo mismo que le diría a Juan. Y en efecto, como el problema era el mismo y la perspectiva también, surgió el mismo afecto y se solucionó.

Entonces pensé simplemente que Pablo era un inmaduro. Ahora veo que es algo cultural y extendido, dado los innumerables Pablos a los que he escuchado sus problemas, cuya solución ha sido siempre igualmente remedio de adolescente.

En las conferencias suelo decir que incluso alguno de los presentes puede estar casado con un adolescente, y me asienten y sonrían —sobre todo algunos rostros femeninos—. Pero esto también les ocurre a mujeres de treinta y cinco y cuarenta años.

Es que confieso que no puedo reprimirme. Me apetece algo y no paro hasta que lo consigo. No es que sea muy caprichosa, es simplemente que sé lo que quiero y lo quiero compulsivamente. Luego cuando lo tengo, me doy cuenta de que solo era una obsesión. Pero que le vamos a hacer me puede el corazón. Soy así. No me gusta poner la cabeza. Prefiero dejarme llevar. Claro que así me va, jajá.

Esto se lo oí decir literalmente a una actriz y presentadora de televisión conocida, de unos sesenta años. Muy parecido a lo que un día me dijo Laura:

Si es que siempre me dejo llevar por lo primero que se me pone entre ceja y ceja. No pienso lo que me conviene. Solo me dejo llevar cuando me obceco con algo. Y claro, luego me toca arrepentirme.

LAURA, 16 AÑOS

¿No notan en Laura algo más de conciencia de su error, por tanto, más madurez? Y eso que tiene cuarenta y cuatro años menos.

EL ADOLESCENTE HACE LA SOCIEDAD

El adolescente está abierto al mundo; el niño que se reducía a vivir en la familia, al crecer se abre a la sociedad a través de grupos intermedios como los compañeros de escuela, vecinos, miembros del mismo club juvenil... Cambia con su actitud la sociedad porque el adolescente es el hombre del futuro, por eso también interesa tanto a la sociedad. A la publicidad, a la cultura, a la política.

Son los clientes perfectos: menos complicados de persuadir, dispuestos a dejarse convencer, más fáciles de conmover y dirigir antes de que su personalidad sea más fuerte e insobornable. Y con el futuro por delante. Si Coca-Cola dirige su publicidad hacia el adolescente, se asegura ventas por muchos años, cada vez más. La actriz y presentadora que antes cité es, por ejemplo, una compulsiva consumidora de Coca-Cola zero.

La adolescencia es un negocio: en ropa, en refrescos, en aficiones, en deporte, en cosmética, en smartphones... La moda se enfoca al adolescente y los hace precoces y muy maduros. Y ¿por qué se retrasa tanto la madurez? Porque la adolescencia se asemeja a juventud. La niñez a infantilidad y la madurez a la adultez y prevejez.

El adolescente es el protegido en una sociedad consumista. La publicidad se encarga de mimarlo, de explicarle que ya es mayor como para ser un niño y al tiempo idealista y joven como para poder hacer lo que quiera, para dejarse llevar por lo que le apetezca, y la publicidad y propaganda ya se encargarán de que le apetezca.

La juventud, la adolescencia, se une así a competitividad, a posibilidades, a horizonte —todos saben que a los cuarenta es más difícil conseguir trabajo que a los veinte—, a fuerza, a dinamismo, a inteligencia curiosamente, cuando es al revés: la inteligencia depende de la experiencia.

A oportunidades. Poder viajar, desenvolverse en inglés en los viajes, en francés, en alemán... Ir a Nueva York en un trimestre de curso para afianzar su competencia en idiomas. Pasar un verano en Canadá. Visitar Londres o París cualquier fin de semana. Cosas de juventud. Requiere una energía adolescente. Aunque algunos adultos ya la imitan también. Pero el siguiente viaje tendrá que esperar para los no tan adolescentes. Agotados.

Viajar un fin de semana a un país europeo y tres semanas después a otro requiere tener que hacerlo a bajo costo y para eso es preciso ser joven y poder soportar la incomodidad y casi la humillación de la línea *low cost*. Hospedarse en cualquier albergue. Comer y cenar en McDonald's los días impares y los pares en una pizzería. Hacer amigos en una discoteca y dormir en casa de unos colegas que apenas conoce. Posibilidades que se van cerrando si la adolescencia se acaba.

A PARTIR DE LOS CUARENTA

Conforme avanza la edad lo mejor del ocio parece ir reduciéndose. Pero no es del todo cierto. El individuo a partir de los cuarenta años se ve sobrepasado por las nuevas tecnologías, que avanzan más rápido que la agilidad de su bolsillo y su capacidad de adaptarse. Alguien con cuarenta llegó al iPhone y al iPad cuando ya están pasando de moda.

No hay forma de estar a la moda con estas maquinitas. Me debo estar haciendo mayor. Porque a mí siempre me gustaron estas cosas, pero antes de dominar cualquier avance, se me queda anticuado en las manos y sacan otro mejor.

JULIÁN, 42 AÑOS, CON TECNOADICCIÓN

Los adolescentes son los mejores consumidores y a todos interesa que haya muchos. Más cada vez.

LA VIDA ES UN CÍRCULO

No es verdad que un hijo de niño fuera encantador y todo en él estuviera bien, y de pronto todo cambie al cumplir los once años —nueve en el caso de las niñas más adelantadas, como siempre se supo y ahora se admite—. No es verdad que de golpe la adolescencia invada la casa sin invitarla. No es cierto que un hijo actúe incomprensiblemente. Sin venir a cuento y de repente.

Es que a veces los padres no comprenden por qué hace algo su hijo o por qué lo hace de ese modo. Pero es un déficit del padre, no del hijo. Algo que deberá resolver el adulto. Sin embargo, la tendencia es que cuando el padre ignora algo sobre la adolescencia, cuando ya ha olvidado la suya, echa la culpa al adolescente de lo que pasa. Le echa en cara el conflicto que la falta de información, paciencia o sabiduría del padre a veces agranda.

El hijo no ha cambiado en la adolescencia. Es el mismo. ¡Quién le podría cambiar el hijo a un padre o a una madre —aún menos, con lo que costó criarlo!—. Con el tiempo que llevan con él, unos diez años, cómo no es capaz de reconocerlo, haga lo que haga el hijo. Lo que los padres le enseñaron al niño, en la adolescencia no tienen que insistirle, porque ya lo aprendieron. Basta con recordárselo alguna vez por aumentar su seguridad.

El niño al crecer se hace adulto y en la transición le llamamos adolescente, pero es el mismo. Es uno solo. Por eso hemos de concebir que su educación es como un círculo que comienza con la carga genética que recibe antes de nacer y termina cuando la transmite y educa a su vez a otros: sus hijos si los tiene, sus familiares, sus amigos. Es el mismo desde el vientre materno hasta que transmite lo aprendido en la vida a otros con los que está unido. Y esos dos extremos se unen por el común denominador de la educación y su desarrollo, de la paciencia de sus padres e implicación, más que su desvelo.

LA ADOLESCENCIA ES VIDA

La adolescencia no es algo distinto a la vida. La vida cambia, pero somos siempre nosotros mismos. En el hijo este período es solo una parte del círculo que se cerrará cuando madure aún más y se haga adulto. Preparado para ser feliz. O si se desarrolló defectuosamente, como una flor en terreno inadecuado o sin los nutrientes que necesita, se preparará para ser infeliz, para convertirse en un adulto lleno de complejos, de miedos, de inseguridad, neurótico si no peor, que hace infelices a muchos asegurando su infelicidad. Sin sosiego. Sin esperanza. Pero todo depende de lo que hagamos.

Por eso es importante la adolescencia. No es una etapa que haya que pasar y soportar sin más. Todo lo contrario. Igual que el adulto contiene en sí el niño que fue, al que acude con cierta frecuencia en sus recuerdos, sensaciones y experiencias, el niño tiene en sí al adulto que se irá formando, con todas las herramientas para elegir el camino acertado o el contrario, todos los ingredientes para ser feliz o para no serlo.

En el mismo niño que tenía cinco, seis, siete, ocho años, ya estaban sus grandes posibilidades de felicidad infinita y sus posibilidades de infelicidad igualmente. Y es la adolescencia el momento propicio para dar el salto a su mayor felicidad. Con la ayuda de los padres en primer lugar, de los hermanos en segundo, en tercero de los demás educadores y de los amigos por último. Haciendo un equipo. Sobre todo los principales integrantes: ellos y sus padres.

El niño no pasa a la adolescencia de golpe. No se revoluciona. Solo evoluciona. De hecho, es la madurez la que nos manifiesta si el desarrollo es hacia la felicidad o si aún no camina hacia ella, si no madura.

¿POR QUÉ SE EMPEÑAN LOS PADRES EN SER NEGATIVOS?

Es verdad que hay conflictos que delatan algunos problemas. Y quizá requieran centrarse en una temporada en algún aspecto en particular, pero no podemos caer en la trampa de diseccionar a nuestro hijo en partes separadas. Una trampa típica de nuestra sociedad que piensa demasiado con el hemisferio izquierdo de su cerebro exclusivamente para aspectos que requieren necesariamente los dos.

Para mejorar un aspecto concreto de un ser humano, sea niño o adolescente, es preciso apoyarse en los aspectos que van bien. Quién podría encontrar la fuerza si no. Ver al niño como un todo y enseñarle a verse así, con más cosas buenas que malas, es el modo de afrontar la mejora de lo que aún hay que hacer mejor.

Siempre me ha sorprendido la condición humana que hace hablar bien a alguien de un tercero y no decírselo a ese tercero, que si supiera nuestro parecer sería mucho mejor.

Casi todos los padres que he conocido en mi vida tienen una opinión del hijo mucho mejor de lo que le transmiten y en cuestiones mucho más profundas que los errores que comete. ¿Por qué los padres, y especialmente las madres, dicen expresiones como «muy bien, esto está muy bien, a ver si así haces lo demás»? Este comentario es negativo. El adolescente entiende: «Vale has hecho algo, pero te queda tanto aún...».

Un día me dijo un chico de trece años: «Toda mi vida intentando ordenar mi cuarto — exageraba, quizá fueran solo tres o cuatro años— y el sábado por la mañana lo ordeno y mi madre dice: “Así me gusta. Ahora mantenlo así siempre”. ¿Toda la vida?», se preguntaba horrorizado el hijo.

Los padres son más negativos que positivos con sus hijos. Es un hecho, al menos en su forma de hablar. Cuando no hay quien corrija un defecto si se sabe que junto a él hay una lista casi infinita esperando siempre mucho mayor que sus virtudes. Si no hay posibilidad de quedar bien, si como máximo sus padres solo podrían decir que se está esforzando, con qué fuerza, ilusión y emoción puede afrontarse el reto de luchar contra un defecto tenaz.

ALABAR NO HACE DAÑO

Por eso desde hace años defiendo lo que llamo *La regla del 5 a 1*: alaba en cinco cosas a alguien que de verdad haga —aunque tengas que buscar y rebuscar—, antes de indicarle una que debe corregir.

Verás con qué seguridad, autoestima y motivación afronta su propia corrección, porque ya sabe que el concepto de él es excelente y así solo podrá ser mayor, casi perfecto, sin más riesgo que quedarse en excelente.

Si a un padre o madre le cuesta encontrar cinco halagos antes de recriminarle algo a un hijo es que no está acostumbrada a mirarle en las muchas cosas que hace bien, porque todo ser humano tiene más cosas buenas que malas. O acaso no ha descubierto aún la suerte que tiene con ese hijo concreto, único e irrepetible.

EL MISMO HIJO

El niño es el mismo siempre. El mismo hijo desde que fue concebido y lo será mientras viva. Como sus padres serán sus padres desde que lo engendraron y hasta que fallezcan. Cuando ellos falten, los hijos seguirán siendo sus hijos. A cada uno le resulta imposible dejar de ser el niño que fue.

Los padres no pueden, por tanto, pensar y menos decir: «¿Dónde se fue mi niño?, ¿qué ha sido de ese encantador que me necesitaba, me besaba nada más llegar del colegio y me abrazaba sin querer despegarse?, ¿y de ese niño que se venía a la cama para estar más cerca de sus padres, de su calor?, ¿ese niño que confiaba en nosotros y que imitaba con orgullo?».

No se ha perdido. ¡Nooooo! No serán los padres tan ciegos de creerse que su hijo no es el mismo. Lo único que ocurre es que ahora tiene que disimular para que sus padres se sientan precisamente orgullosos de un niño maduro, hecho un hombre o una mujer, diferente a ellos. Independiente, autónomo, capaz de ser feliz y hacer feliz a muchos. Capaz de recibir en su cama a sus propios hijos y a sus nietos cuando busquen su calor.

LA ADOLESCENCIA ES FRUTO DE LOS PADRES

La adolescencia no es lo que parece. Los hijos son los mismos. Esta etapa la provocan los padres que son los que, ya maduros, permanecen más estáticos. Los hijos solo crecen. No crecen más ahora. No han dejado de crecer. Lo que ocurre es que ya es manifiesto y a menudo supera en altura a los adultos.

El cambio ahora es innegable y ocupa más. Si los padres primerizos estuvieron dedicados a su educación y desarrollo, a sus necesidades, ¿por qué al crecer el niño dejan de hacerlo con igual paciencia y generosa dedicación, junto a la exigencia? ¿Acaso la tendencia del hijo a despegarse desanima a los padres? ¿Los agota? ¿No están aún dispuestos a casi todo por ellos?

Si cada tres horas se despertaban a darle el biberón o el pecho, este último más bien las madres —aunque yo recuerdo como padre procurar solidarizarme con mi mujer e intentar estar al tiempo despierto, sin conseguirlo—, por qué cuesta tanto la paciencia que exige un adolescente. ¿Acaso el padre lo que no soporta es que el hijo cuestione su hegemonía?

Pudiera ocurrir algunas veces. En la mayoría, sin embargo, solo sucede que el hijo no sabe cómo mostrar su diferencia y el sentido de su existencia. Y lo hace sobre todo a sus padres, porque sabe que han estado siempre a su lado, sin casi nada a cambio.

SABEN QUE SUS PADRES SUPERARÁN «EL PAVO»

Los hijos creen que sus padres no les abandonarán, por muy desagradables y adolescentes que se pongan. Estos quieren demostrar a sus padres que son autónomos, para satisfacción de los padres y necesidad de los hijos. Ese era el plan previsto desde que nacieron.

El hijo solo cumple con esfuerzo su misión de alejarse, para encontrar su propia voz, como a sus padres debe gustar y apoyar. Lo que más satisface a un joven es que su padre se sienta orgulloso de verle crecer libre, inteligente y feliz. Diferente a ellos, aunque se parezca en algunos rasgos físicos, gestos o palabras, solo para que los padres no se desanimen en el tránsito.

CONSEJOS

HACER

- Alabar cinco buenos actos o cualidades antes de corregirle uno.
- Alabar sin reservas.
- Pensar qué tiene de bueno y decírselo a lo largo de una semana buscando la ocasión donde se manifieste.
- No adelantar ni siquiera unos días los regalos de cumpleaños a la fecha en que nació.
- Decir lo mejor que se piensa sobre el joven a familiares y profesores cuando él lo oiga, aunque parezca que esté ausente.

EVITAR

- Darle lo que le quiera en el mismo momento en que le apetezca.
- Corregirle más que alabarle.
- Alabar con matices. Por ejemplo, «muy bien, a ver si lo repites» o «muy bien, ojalá hicieras así todo».
- Frases como «eres un desordenado» o «eres un desastre, con tu desorden no hay quien pueda» etc., en lugar de «tu cuarto no está bien ordenado».
- Decir «pareces tonto, eres muy vago, no eres responsable, te falta madurez, te falta personalidad, te dejas influenciar», etc.
- Creer que tiene más defectos que cualidades valiosas. (Todo ser humano tiene más cualidades valiosas que defectos).

5

«ESTOY DE TU PARTE»: LA ACTITUD DE LOS PADRES

Mis padres dicen que se preocupan mucho por mí. ¡Ya! Yo tengo la sensación de que solo están de mi parte cuando yo me pongo de la suya.

ÁNGELA, 17 AÑOS

Ángela es muy lista, ¿verdad? «Estoy de tu parte», esta sería la idea que todo padre debería transmitir a los hijos en las conversaciones y en los hechos.

La actitud de los padres es la que transmite el amor que se le tiene a un hijo. Por eso conviene rechazar los esquemas prefabricados en la relación con los adolescentes y querer y saber llegar al fondo de las cosas con cariño, con disponibilidad y con comprensión.

Durante esta etapa los hijos necesitan más auxilio. Esta ayuda era evidente hasta los tres años edad. Pero muchos se olvidan de que a partir de los diez años los hijos necesitan también amparo, aunque de una manera más silenciosa y discreta. Necesitan ser ayudados sin que parezcan que lo son. Necesitan la ayuda que solo los padres pueden darles. Pero han de darla sin protagonismo: disimuladamente. Como si no la dieran ellos o no la pidieran los hijos. Más indirecta, más eficaz, menos aparente, menos tajante.

SABER QUE JUEGAN EN EL MISMO EQUIPO

El adolescente, el hijo, sea cual sea su edad, necesita que su padre esté de su parte. También cuando le corrige. Necesita sentir y saber que su padre está de su parte siempre. Cuando le regaña. Cuando le da pistas para detectar que algo va mal. Cuando le orienta sobre cómo solucionar un problema. Siempre de su parte. Siempre en el mismo equipo. Con claridad, con sinceridad. Contundente si hay que serlo. Pero en el mismo equipo. Por él. En su mismo equipo desde el día en que nació y más allá del día en que los padres faltan, porque un hijo seguirá recordando lo que sus padres le dijeron y lo que le enseñaron con la vida.

¿Qué actitud deberían tener los padres ante la adolescencia, en esas tardes en las que la madre o el padre llegan agotados a casa e intentan descansar vanamente con un joven que parece que va a lo suyo y que, sin embargo, exige su reacción continua?

Contestaremos a esta pregunta, pero antes pensemos que en la adolescencia los padres cambian mucho, porque no cambian nada en relación con su hijo. Me explicaré.

NO CAMBIAN

Los padres siguen tratando a sus hijos adolescentes de forma parecida a como lo hacían de niños. Hay cosas que ya no hacen con ellos, es cierto, pero otras muchas sí.

Pero yo soy su madre y puedo meterme en lo que vea necesario de mi hijo adolescente. Por su bien.

Esto lo dijo una madre que trataba a su hijo adolescente igual que cuando era niño.

Ante los hijos adolescentes sus padres siguen tratándolos como niños pequeños, como objetos de su posesión.

Yo lo he parido. Digo yo que al menos tendré derecho a registrarle sus cosas.

UNA MADRE CON UN HIJO DE 16 AÑOS

Siguen siendo los padres de aquellos niños que no tenían tanta libertad, inteligencia ni conciencia de sí mismos. Siempre a su lado. En torno a los que giraban la propia vida de los padres. Es normal que estos sufran cuando ven a sus niños alejarse, sin necesitarlos. Después de tanto pañal, de tantos días y noches de desvelo, de hospital sufriendo en Urgencias, de tantos temores fundados e infundados.

Pero el niño ya creció. La conducta del adolescente es ahora la resonancia de la vida que ha vivido en la familia, la escuela y los amigos. Personalizada. Es decir, sumada. Y destilada, es decir, que ha aprendido lo más significativo, lo que consideró más útil. Si exprimiésemos su conducta nos daría como fruto el néctar de todo lo que ha vivido hasta entonces.

Y CAMBIAN MUCHO

La naturaleza no se detiene y el niño evoluciona. Si visitamos un campo en primavera notaremos, con respecto al invierno anterior, cómo han crecido sus arbustos, los árboles han estallado en matices, en complejidad si se quiere. La hierba sale sin esfuerzo, imparablemente.

Las malas hierbas con las buenas, todas juntas. Todo ha crecido y se ha convertido en más diverso y desordenado. Aparentemente más caótico, pero más rico.

Los adolescentes, a partir de los once años, entran en una espiral de cambio. Los padres son expertos en adolescencia porque han pasado por la suya propia. No es nueva para ellos. Sin embargo, sí lo es para los hijos. Por eso los padres deberían prepararla más que combatirla, obstaculizarla, ridiculizarla, desanimarse o mostrarse sorprendidos. Al adolescente simplemente hay que quererlo. Más si cabe.

En lugar de prepararse para sufrirla, los adultos deberían recibirla preparando la corona de laurel con la que agasajar al adolescente por haber llegado a su etapa más fructífera, antesala de la madurez. Está preparado para dejar de ser niño. Para avanzar hacia la gran batalla. Como hacían los romanos al despedir a sus mejores generales cuando se marchaban en busca del triunfo que les aguardaba en la siguiente contienda.

La adolescencia no conllevará muchos conflictos en la familia, en la escuela ni en la sociedad si el adulto facilita una entrada normal del adolescente en la sociedad durante esta etapa nueva. Facilitándole la obediencia, llenándole de sentido propio, respetando su singularidad, con estima incondicional, con justicia.

SU SEGURIDAD Y ACIERTO

Tengamos en cuenta que para un adolescente, el padre ha dejado de ser tan fiable, tan justo, tan sabio y tan respetuoso como era. Por eso hay que serlo más que nunca. Ha dejado de ser necesario. Ha dejado de representar la seguridad suficiente y la decisión. Ahora solo les basta si ellos logran conquistar la seguridad y el acierto.

Ahora son los hijos los que han de volar, y eso les da miedo. Se lanza haciendo muchos aspavientos a fin de parecer que ya está preparado para viajar solo. Los padres parecen desesperarse a la mínima. Según los hijos, se han vuelto maniáticos, egoístas, torpes y saltan enfadados.

Creo que mi padre ya se está hartando porque ahora ya salta por todo. Yo siempre fui muy protestón. Demasiado. Pero él ya no se aguanta y se enfada siempre que hablamos. Discutimos por todo. No es como antes.

SERGIO, 15 AÑOS

Sergio no es objetivo cuando dice esto, pero es cierto que lo siente así. Quiere mucho a su padre. Lo considera una guía firme y solo desea que sea paciente con él.

¿Le echa mucha cara un adolescente exigiendo encima paciencia a sus padres ante su impaciencia como hijo? Aseguro que no. En la adolescencia y en la relación padres-hijo, quien parece que está ganando está realmente perdiendo, y viceversa. Si el hijo exige paciencia a sus padres es porque él la necesita y ya sabe que no la tiene. Tiene más paciencia quien más ama. Y en amor siempre los padres deben ganar, aunque parezca que pierden porque el hijo parece desagradecido. Ya madurará. Nada se pierde en educación. Ningún hecho, ningún gesto, ninguna palabra. Todo se gana. Siempre saldrá buen fruto cuando se siembra bien. Aunque se tarde.

El adolescente tiende a separarse, a hundirse y a distanciarse ante la desesperación de los padres.

¿NO ES JUSTO?

Ellos se desesperan, pero les violenta que los padres lo hagan. Desean que aguanten como amorosos padres los desaires de los hijos a los que aman, mientras estos aprenden a distanciarse sin gran ruptura. Quizá no parezca justo. No lo sé. Por un lado no parece justo que un adolescente, tan sensible a la justicia, la exija, pero no la practique. Por otra parte, la obligación de los padres es ponerle fácil a los hijos su independencia responsable.

Los hijos avanzan hacia la madurez, ese avance es la adolescencia. Pero no son maduros aún, al menos no del todo. Lo serán cuando aprendan a vivir con la imperfección: la suya y la de sus padres.

IMPERFECTOS Y LOS MEJORES

Los adolescentes discutirán sin piedad con sus padres mientras no descubran que los padres no han de ser perfectos. Los padres tienen que amar a sus hijos por encima de lo que los padres se aman a ellos mismos. Amarle no requiere ser modélico.

Lo más importante no es darle ejemplo en todo a un hijo, sino haberle dado la vida y todo el amor. Todo lo que se es, pero como se es. Imperfecto. Padre. Que solo hay uno. Imperfecto. Pero sin el que ni el más perfecto de los hijos hubiera nacido.

Madurar es aceptar la realidad y convivir con ella, mejorando como personas, amando y siendo amados. Pero también eso es felicidad y un ejercicio de verdadera inteligencia.

EN LA ESTRECHEZ DEL NIDO

Por otra parte, la incomodidad que supone aguantar la imperfección de los padres es la que le da fuerzas para distanciarse, saltar del nido y aprender a volar, porque comienzan a intuir, dada la estrechez del nido, que algún día tendrá que saltar y volar o saltar y estrellarse.

Si un hijo no estuviera algo harto y con ganas de vuelos más *perfectos*, ¿cómo podría saltar? Por eso es todo conflicto. Por eso la contrariedad es continua. Sin olvidar que los modos a menudo desagradables de los adolescentes son solo el reflejo de los enfrentamientos de los adolescentes con ellos mismos. No les gusta cómo actúan y por eso se encaran con todo. Por nada en concreto, sino por todo. Porque la adolescencia lo abarca todo.

Está refunfuñando siempre. Molesta por todo. Aunque quiera contentarle en algo, basta que yo diga A para que ella diga: no me gusta o por qué no B. El otro día, por ejemplo, me la llevé a comprarle ropa. Yo sabía que le gustaba una prenda que había visto. Y cuando le digo «anda, pruébatela», me dice que no, que no le gusta.

MARTA, MADRE DE MARISA, DE 16 AÑOS

Quizá Marta se equivocó cuando me explicó «me la llevé a comprarle ropa», en lugar de «le pregunté que si quería que le acompañara a que ella se comprara lo que quisiera». Quizá era esto lo que detectó Marisa, que me refirió lo mismo de la siguiente manera:

... Igual que cuando fuimos el otro día a comprar ropa. Yo necesitaba unos pantalones, que me gustaban; pues, nada, se empeñó en acompañarme y como no puede estar callada y mandar en todo lo que pueda, me dijo que los que me gustaban a mí no me iban a sentar bien, porque a ella no le gustaban vamos, y que mejor eran unos que le gustaban a ella... Y, claro, como siempre, acabamos sin comprar nada, porque es muy pesada y no se puede ir con ella a comprar. Si quiere comprarse algo, pues que vaya y se lo compre para ella. Además, es que a mí no me sienta bien la ropa que a ella le gusta.

Esta última confesión es la central. Es verdad que la madre se equivocó, sin querer, al asumir el protagonismo de la elección de unos pantalones que tendría que ponerse Marisa cuando saliera con sus amigos. Pero siendo esto importante en la declaración de Marisa, más lo es su confesión final: «... a mí no me sienta bien la ropa que a ella le gusta».

Muchos creen que a los hijos no les gusta que les acompañen los padres a comprar, cuando en realidad lo que no quieren es que elijan por ellos, les propongan adquirir lo que no valorarán sus amigos o que les pongan mala cara si deciden comprarse lo que sí apreciarán. En ocasiones no querrán ir con adultos que lo conocen bien y pueden descubrir su falta de personalidad al comprar pensando en el qué dirán.

Solo los hijos saben cómo sus amigos reaccionaran ante la ropa que lleve. Y su vestimenta es un instrumento de prestigio ante los demás. La elegancia o el «te queda bien» de una madre o un padre ante la ropa de su hijo, sencillamente no es una opinión válida.

«A mí no me sienta bien la ropa». Marisa se enfada con ella misma. El pantalón que le proponía su madre no era de pitillo porque Marisa es ancha de caderas y le sientan mal ese tipo de pantalones. Le disgusta no tener una figura que le permita comprarse los que ella quiere, por lo que cualquier pantalón que sugiera su madre le recuerda que los de pitillo le sientan mal y se enfada porque piensa: «Qué gorda eres».

Cuando el adolescente se enoja con los padres está enfadado consigo mismo y le saca de sus casillas que sus defectos sean evidentes y los padres los revelen, y aún más que los publiquen.

Si la madre de Marisa no le permite comprar unos pantalones de pitillo manifiesta que su hija no tiene el cuerpo que esta desearía. Por eso si su madre quiere ir con ella, tan solo acompañar y contestar cuando Marisa le pregunte. Solo debe limitarse a enseñarle la ropa y aceptar su decisión sin inmutarse —sin gestos de contrariedad ni palabras.

No es culpa de los hijos. No es culpa de los padres. Es solo culpa de que el nido está alto y el adolescente se siente estrecho ya en él, pero al asomarse siente miedo. Vuela o se estrella.

CONSEJOS

HACER

- Tener paciencia cuando la reacción de un hijo desespera.
- Estar en silencio cuando no se sepa qué decir.
- Encajar con humildad las críticas acertadas del hijo.
- Decir lo que creemos que debe hacer, por qué, para qué y cómo, pero no discutir si no lo hace. Solo asegurarle las consecuencias que se advirtieron en caso de no hacerlo.
- Mostrar más serenidad cuanto más se quiera corregir.
- Querer más cuando uno se siente tratado peor de lo que cree que merece.

EVITAR

- Intentar ser perfecto.
- Entrar en discusión por asuntos no muy importantes.
- Echar en cara errores del pasado.
- Enfadarse y gritar mucho.
- Castigar porque se está enfadado.
- Premiar porque se está contento.

6

EL CONCEPTO DEL ADOLESCENTE

—*Fernando, la edad del pavo ¿es buena o mala?*

—*Muy buena —dije.*

—*¿Y puedes explicármelo?*

DAVID, 13 AÑOS

Como ya he dicho y seguiré repitiendo, el adolescente es el mismo que era de niño. El mismo que será de adulto. Solo ocurre que hay momentos en la vida en los que adquieren mayor intensidad una serie de luchas, problemas y sus manifestaciones. Es el mismo que aprendió a amar antes de los tres años y que construyó su personalidad antes de los nueve. El mismo que cuando pasen los problemas que le ocupan con intensidad en esta nueva etapa de su vida, se mostrará como era. Digamos que la persona es la misma, sus acciones y manifestaciones cambian dependiendo de los asuntos que más le preocupen en la época de la vida en que estén. Pero son los mismos. Buenos si eran buenos. Generosos si lo aprendieron a ser viendo a los padres serlo.

La vida es un continuo choque con la realidad, con los otros y con nosotros. Y cuando más se empieza a ser uno, en la adolescencia, es cuando más conflicto parece que se tiene.

¿DE QUÉ DEPENDE QUE LOS CONFLICTOS PASEN PRONTO?

LOS CONFLICTOS CON LA REALIDAD

Se toleran más fácilmente porque cualquiera aprende pronto que la realidad es incontrolable. Que se le escapa y es un gigante tozudo al que no queda más remedio que adaptarse. El ser humano se adapta a cualquier situación porque la realidad, fruto de nuestra actitud, siempre acaba por imponerse. Por eso en la realidad no está el problema, sino todas las pistas necesarias para la solución.

LOS CONFLICTOS CON UNO MISMO

El ser humano los hace depender de los conflictos con los demás debido a que el humano es sobre todo un ser sociable, que necesita siempre a otro para completarse, ubicarse, orientarse y desarrollarse en plenitud.

LOS CONFLICTOS CON LOS OTROS

Son los únicos realmente que han de preocuparnos y ocupar los esfuerzos de la inteligencia y el afecto. Así la adolescencia solo es la etapa en que el ser humano entra en conflicto con otro y aún no sabe cómo resolverlo. Si aprende, madura y entonces pasa a la siguiente fase.

LOS PADRES

Los padres aún mantienen el primer puesto en importancia en la adolescencia de los hijos. Para el niño y el adolescente, y así lo confirman las encuestas periódicas que se realizan entre adolescentes en España, Europa y Estados Unidos, el concepto que ellos tienen de sí mismos, el nutriente principal de su autoestima, de su seguridad, de lo que les hace disfrutar o sufrir lo extraen de sus padres o quienes hagan de tales.

El segundo lugar lo ocupan sus hermanos. El tercero, sus profesores y otros educadores. Y el cuarto, sus amigos y compañeros de escuela y juego.

Esto quiere decir que los conflictos que más les importan y ocupan en primer lugar son los que mantienen con sus padres. Dicho de otro modo: que esta etapa sea una u otra depende de la actitud y respuesta de los padres. Estos tienen en sus manos una adolescencia positiva, que les exigirá pensar, hablar y hacer. En definitiva, darse. Seguir dándose como lo hicieron los primeros meses, los primeros años de la vida de ese mismo adolescente.

NO EXISTE EL ADOLESCENTE

No existe el adolescente en sí. Cada uno tiene su propia familia. Muy concreta. Sus padres. Con la combinación singular de sus respectivas personalidades. El hijo, además, entrelaza sus experiencias vitales únicas con una visión también única. Irrepetible. Rico o pobre afectivamente. También racionalmente. En un ambiente determinado. Y en un momento muy concreto. Todo eso es un hijo adolescente. Diferente a todo lo vivido y a todo lo visto.

CONSEJOS

HACER

- Defenderle en su fuero externo y también interno (en el fondo).
- Ante cualquier signo de fracaso como padres, debe aceptarse el error y mostrarse comprensivos con el resultado, ofreciéndose a los hijos para la solución de sus problemas.
- Preveer e imaginar cualquier situación que se tema antes de que se dé. Para que no les sorprenda.
- Proceder como quieran que sus padres actuasen si ellos fueran los hijos.
- Demostrarle que los padres le quieren como es. A pesar de todo y por encima de todo lo que pueda suceder.
- Disponibilidad de los padres para ayudarle como compañeros en la carga de las consecuencias de sus actos. Solo compañeros: dándoles compañía.

EVITAR

- Dar sensación de que el padre o la madre que actúa, corrige, enseña o advierte es el que lleva la única razón.
- Extrañarse de cómo es y mostrarlo.
- Ceder el puesto de padre o madre.
- Emplear expresiones como: «Allá tú, no deberías haberlo hecho así, ahora carga con las consecuencias tú que lo has hecho». Y menos aún si pide ayuda.
- Enjuiciarle. Una cosa es analizar una situación y otra crear un juicio de valor sobre su actitud, la intención del mismo o cómo es el hijo como persona.

LA ADOLESCENCIA QUE ALIMENTAMOS

«Sin casa, sin curro, sin pensión, sin miedo», se lee en la pancarta que abre la manifestación de jóvenes y estudiantes que recorre la calle.

EL PAÍS, 7-4-2011

Nuestra sociedad alimenta dos ideas contradictorias sobre la adolescencia:

1. Algunos relacionan a los jóvenes con fiestas saturadas de alcohol y otras drogas, descontrol, vandalismo, hábitos sexuales de escándalo —aunque para hábitos por los que escandalizarse, los de los adultos.

Muchas de estas personas parecen disfrutar con la insistencia en la relación entre adolescentes y exceso. Por eso en los medios de comunicación se repite tanto esta relación.

«Es que a la gente le interesa saber qué hacen los que vienen detrás de ellos», me dijo un periodista de informativos. Quizá el interés lo acrecienta la envidia o el resentimiento que muchos pueden sentir al ver tanto desperdicio de lo que echan de menos: la vitalidad, agilidad, energía, oportunidades y facilidades que no tuvieron, como viajes, posibilidades de comunicación, de formación, diversión...

2. Otros relacionan la adolescencia con asociaciones y clubes juveniles que organizan actos benéficos, con una práctica conciencia social, con jóvenes que dedican muchas tardes o sus fines de semana a cuidar de niños con parálisis cerebral, a dar de comer y visitar a enfermos a los que nadie visita, a pintar y adecentar hogares de indigentes...

¡Qué dos juventudes más contradictorias! Quizá ambas ideas coincidan en el exceso. Las dos son extremas, porque los adolescentes son poco amigos de los términos medios. Huyen de la mediocridad acomodada y buscan lo ideal. No lo mejor, sino lo óptimo. Aunque el adulto sepa que, a veces: «Lo óptimo es enemigo de lo bueno».

LA ADOLESCENCIA QUE SE MERECE

Con todo, la sociedad tiene la adolescencia que se merece. En un extremo, una que se deja llevar, que consume cualquier intento de diversión. El ocio y entretenimiento en el centro del día. Una adolescencia fruto de nuestra cultura. Una juventud que no ha recibido otro modelo del ambiente en donde ha crecido. Y pese a ello la misma sociedad es la que culpa a la juventud de no seguir los modelos que no le ha proporcionado. A nuestra sociedad interesa tener adolescentes consumidores y por eso los crea. Al tiempo que se queja de que lo sean. Se diseña una publicidad y ocio a medida del adolescente y ahora nos lamentamos de que sean malgastadores de dinero, tiempo, oportunidades y adictos al ocio.

En el medio, coexistiendo con ella, se alimenta una juventud cargada de valores. A veces valores que solo residen en la cabeza y no en las manos y pies, es decir, en los hechos. Una juventud que dice no ser racista, pero no le agrada coincidir en algunos sitios con una raza diferente o que sustituye el antiguo racismo por otros *-ismos*, como la aversión a los que tienen otra opinión política, a los que son de un equipo de fútbol rival, a los que son de una comunidad autónoma determinada o de un país, a los que profesan una religión, a los que enfocan la vida de una forma distinta: más creativa, imaginativa, intuitiva —hemisferio cerebral derecho—, respecto a los que lo hacen de una forma más lógica, analítica... mal llamada *práctica* —hemisferio izquierdo, que es el que predomina.

Y en el otro extremo, una adolescencia efectivamente solidaria. Que ayuda con hechos. Con una vida llena de virtudes sociales y personales. Que está pendiente activamente de los demás. Que se juega la vida en África, en Oriente. Que pasa las tardes cuidando enfermos a cambio de ninguna remuneración económica. Sintiendo de verdad al hacerlo que recibe más que da. Que apenas sale en las noticias si su labor no es truncada por la violencia, la guerra o un secuestro. Y si aparece sin tragedia, siempre lo hace en el escenario de países exóticos, lejos de las ciudades donde paseamos. Como si se prefiera no ver la necesidad muy cerca.

En el siglo XIX, el filósofo alemán Ludwig Feuerbach dijo: «Somos lo que comemos». Por eso la juventud es también aquello de lo que se alimenta.

CONSEJOS

HACER

- Valorar lo que los jóvenes generosos hacen por los demás.
- Decidir lo que se necesita antes de ir a comprar con un hijo y ceñirse a comprar lo que se necesita.
- Reflexionar sobre por qué una marca tiene precios más elevados que otra.

EVITAR

- Quejarse de la juventud.
- Ponerse como ejemplo a sí mismo o a los jóvenes de otra generación.
- Consumir más cantidad como premio por algo que el hijo hizo bien.
- Esperar que a uno le toque la lotería para ser más feliz.

8

LO QUE LOS PADRES DICEN DE LOS ADOLESCENTES

No es fácil pasar de ser el padre de un niño a tener que reconocer en ese niño un adolescente que se va convirtiendo aceleradamente en adulto.

MARTA, MADRE DE UN HIJO CON 16 AÑOS

Entre los padres, cuando hablan de la adolescencia de sus hijos, están los que ya se confiesan desesperados, los más desesperados, los que están hartos, los que no saben qué hacer, los que dicen que controlan, los que lo hacen y los que disfrutan de la adolescencia, que son los menos.

Todos pueden ser cada uno de estos, según en qué momento. Durante algunos años, recogí los comentarios que empleaban los padres de las diversas ciudades donde he vivido, para describir la adolescencia y la actitud de sus hijos durante la misma. Me interesaba agrupar lo que personas que no se habían educado en la misma comunidad geográfica opinaban sobre los adolescentes. Coincidían bastante. También los extranjeros. La mayoría de padres decían:

La adolescencia es una etapa conflictiva en la que los hijos se ponen rebeldes.

Es una etapa en la que los hijos se ponen que no hay quien los aguante.

Les cuesta obedecer, aceptar las normas. Tienden a hacer lo que ellos quieran o vean conveniente.

Se creen mayores de lo que son. Con más derechos de los que les corresponden. Con más libertad de la que pueden asimilar y deben tener. Con más independencia. Creen que pueden hacer lo que quieran. Lo que les apetezca y cuando les apetezca.

Son irresponsables. Creen que nunca les pasará a ellos nada malo.

Se creen con más experiencia de la que tienen.

Todo les sienta mal. No se puede hablar con ellos.

No cuentan nada. Parecen mudos con nosotros.

Nos llevan siempre la contraria. Parece que digamos lo que digamos, a él siempre le gustará discutir.

Tu hijo está insoportable, cada vez peor. (Le dice un cónyuge al otro).

Se ha tomado la casa como una pensión. Solo acude a ella para comer y dormir. Ya sus padres como a un banco. Solo acude a nosotros para pedir dinero o pedir que le compremos algo.

Se cree que ya tiene una edad en la que puede decidir todo y no se da cuenta de que hay cosas, como la hora de volver a casa, que, al afectar a la familia entera, deben ponerla los padres.

No hablan ni quieren escuchar.

Llevan siempre la contraria. Hagas lo que hagas y digas lo que digas.

Hacen más caso a sus amigos que a los padres.

Están siempre enfadados.

Va siempre a lo suyo.

Tanto sacrificio, así nos lo paga. (Los padres ya fueron pagados anticipadamente por sus propios padres).

Nunca les viene bien hacer nada de lo que se les dice.

No escuchan lo que se les dice.

Quieren salirse siempre con la suya.

Cuando menos lo esperas salta hecho un basilisco.

No sé qué le pasa. No sé qué piensa realmente, qué siente. No sé por qué hace lo que hace ni por qué dice lo que dice.

A veces es tan inmaduro. No tiene personalidad.

Se deja influir demasiado.

No está motivado. Nada le hace ilusión. Nada le gusta.

Es inmaduro. Se cree muy mayor, pero aún tiene cosas de niño.

¿LLEVAN RAZÓN LOS PADRES?

Parece que deben llevarla si personas que nunca se habían visto ni han escuchado los mismos medios de comunicación, pertenecientes a distintos países, coinciden al opinar de los adolescentes. Estos deben de ser realmente así si tanta gente coincide.

Pero ¿son realmente los adolescentes así, o los que son iguales son los padres? La respuesta, a mi juicio, es que en cada una de las anteriores afirmaciones hay mucho de verdad, pero nada de acierto pleno. Porque retratan solo la superficie, no lo que pasa realmente.

Los adolescentes no son así. Sino que los padres los ven así porque son estos los que coinciden en ser como son: temerosos, adultos y... padres. En general, los adultos son más negativos que positivos y temen tanto que su hijo se equivoque que no le transmiten la seguridad necesaria para no fallar tanto.

CONSEJOS

HACER

- Una lista de las cosas que se admira en un hijo y recordárselo de vez en cuando.
- Convencerse de que esa lista existe. Si se duda, buscar hasta encontrarla. Si hace falta con ayuda.
- Recompensar lo bien hecho. Mejor inmaterialmente, con reconocimiento y satisfacción profunda, mezclada con alguna pizca material, como algo que le guste de entrada antes de comer, poca cosa, barata, pero especial para celebrarlo.
- Ignorar la provocación del hijo.
- Ser escueto, cariñoso y directo al corregir.
- Exigirle, porque se confía en su inteligencia, su valor y su bondad. Demostrada otras veces. Rebuscar si no parecen encontrarse esas veces.

EVITAR

- Dar por hecho que las cosas que se hacen bien no hay que recompensarlas.
- Actuar solo ante los errores.
- Enfadarse y hacer aspavientos o gritar cuando se corrige.
- Echar la culpa al cónyuge de que no eduque mejor al hijo.
- Maldecir las circunstancias que le tocan vivir.
- Generalizar los defectos: si se equivocó; decirle tonto; si robó, ladrón; si mintió, mentiroso.
- Restar importancia a sus errores y a su mala educación.

9

LO QUE LOS ADOLESCENTES DICEN DE SUS PADRES

—Yo te lo digo a ti, para que tú se lo digas a ellos. Porque a mí no me entienden. Yo no me explico bien cuando hablo o ellos no me escuchan.

—¿Pero hablas mucho con ellos? —pregunté.

—Hombre, es que hay cosas que no se tienen ni que decir, porque son evidentes.

ALBERTO, 19 AÑOS

Los adolescentes tienen también una idea estereotipada de sus padres. A continuación incluyo algunos fragmentos de *e-mails* y *tweets* reales que algunos adolescentes me han enviado en sus comentarios sobre sus padres a los que en verdad aman, necesitan y por los que se sienten muy amados. Quizá menos amados de lo que lo son realmente. De cada *tweet*, de cada *e-mail* que me envían, se podría hacer un capítulo en este libro.

Siempre dicen lo mismo. Una y otra vez. Repiten las cosas mil veces. No sé cómo no se cansan.

Se avergüenzan de mí.

Repiten las cosas mil veces.

Nada está bien del todo. Nunca están contentos.

No parecen acordarse de cuando ellos fueron jóvenes.

¿No se dan cuenta de que si, no quiero, no lo voy a hacer?

Con o sin razón, no pueden hacerme eso.

No es justo.

¿De verdad les importo?

Les da igual lo que pienso.

No respetan mi intimidad, rebuscan y rebuscan, cotillean en lo mío. No respetan mis cosas.

No respetan mi libertad.

Ya sé que lo hacen por mí.

La vida es dura. Yo soy así. Todo el mundo va a lo suyo.

¡Ojalá pase pronto!

No sé qué me pasa.

A veces creo que voy a explotar.

¡No puedo más!

¿De verdad crees que lo conseguiré?

Espero que todo cambie pronto.

Lo que quiero es que me dejen en paz.

A veces me parece que sueño despierta.

Nadie me entiende. Y mis padres menos.

¿Por qué todo me pasa a mí?

Solo quiero ser yo.

A veces no me reconozco.

No hay quien les aguante.

Porque me da la gana.

¡Qué rollo!

La que necesita ayuda es mi madre.

He tenido mala suerte con mis padres.

No te imaginas cómo son.

No dejan de gritarme.

No dejan de fastidiarme.

Encima de que hago el favor, se enfadan porque no les gusta como lo hago.

¿Por qué me han tenido si se quejan tanto?

Claro que lo sentiría si faltaran.

Ya sé que me quieren, pero a veces no lo parece.

No sé. Estoy hecho un lío.

No sé qué hacer.

Les quiero. Mucho. Pero me tienen harta.

Los adolescentes sufren la incomprensión, la impaciencia, la deslealtad, la desconfianza de padres que, queriéndolo hacer muy bien, se han olvidado de demostrarles el concepto que tienen de ellos como hijos y como personas, con los aspectos que tengan que mejorar, es indiscutiblemente positivo. Que les quieren tal y como son ahora e incondicionalmente. Que por eso, por lo mucho que valen de verdad es por lo que le exigen, seguros de que se alegrarán con el tiempo y se lo agradecerán en la madurez.

CONSEJOS

HACER

- Decirle lo que se quiere y por qué, más allá de ser su hijo. Por lo bueno que es. Convencerle de que si no fuera hijo también se admiraría en él y apreciaría las muchas cualidades que tiene.
- Convencerle de que tiene más cosas buenas que malas.
- Asegurarle las consecuencias de sus actos voluntarios.
- Dejarle muy claro lo que se espera que haga cuando queramos que obedezca y las consecuencias de su libertad al hacerlo o no.

EVITAR

- Quedarse en lo que dice y echa en cara a los padres y no en qué quiere decir a sus padres con ello.
- Insultarle o a cualquier otro miembro de la familia.
- Dejarse chantajear y cambiar los planes de una comida, un viaje, un proyecto familiar o similar por capricho del hijo.

10

LO QUE NO SE ADVIERTE A SIMPLE VISTA: LA SEMILLA OCULTA

Ya no disfruta de sacar el perro conmigo. Parece que le aburren las vacaciones con nosotros, en familia. Incluso la Navidad, si no fuera por los Reyes Magos, le deja indiferente. No le gusta la ropa que le propongo. No le gusta la comida que le hago. Discute por todo. Sobre tonterías. Se enciende de tal modo que parece que aquello por lo que discutimos es lo más vital del mundo. No tenemos grandes temas de disputas y, sin embargo, estamos continuamente discutiendo. Me echa unas miradas que matan... Sabíamos que esto ocurría a muchos padres, pero no lo esperábamos con nuestro hijo o al menos no tan pronto.

ANA, MADRE DE UN CHICO DE 14 AÑOS

La adolescencia es la etapa donde el niño comprueba que lo aprendido le sirve para ser adulto, sin dependencia de sus padres. En ella no todo es lo que parece: hay tantas adolescencias como personas.

Cuando un padre piense cómo es su hijo, que no lo diga en alto, porque estaría radiografiándose como padre y educador. De una acción del adolescente sale todo un estudio sobre la conducta del padre. El niño seguro imita la cualidad del progenitor. El inseguro la rechaza, para no ser tachado de sumiso o dependiente, o porque le parece imposible lograr estar a la altura del padre.

El padre debe aceptar con tranquilidad ser contradicho. Nada es lo que parece en la adolescencia. Porque nada es como lo vivimos.

Ni los gestos ni las palabras significan lo que a menudo parecen. En el momento. Y mucho menos si contamos con el tiempo. En esto insistiremos en el capítulo 17.

La adolescencia solo es una apariencia. Un intento más bien. Porque es en esta etapa donde surge lo que se gestó de pequeño. Sin determinismo, es decir, pudiendo siempre cambiar, porque el *factor humano* es tan creativo y capaz de motivación que puede tumbar, si se emplea acertadamente, cualquier tendencia, por fuerte e incluso genética que esta sea. Sin él la proyección puede hacerse y acertaríamos siempre. La libertad del ser humano es el motor de todo cambio.

NO ES LO QUE PARECE

El adulto es en gran parte como parece, pero, como acabamos de decir, el adolescente es solo apariencia. Inseguridad hacia la seguridad y la autoestima. Por eso exige tanto tiempo y paciencia. Para poder ver la realidad.

Alicia, por ejemplo, de adolescente creía que había desechado las creencias de sus padres, porque rezaban sin personalidad. Con una fe aprendida de sus abuelos. Sin razonar. Como ovejas dóciles y ciegas. Luego se encontró con otros adultos que eran también felices como sus padres, que rezaban lo mismo, aunque poniendo más razón junto al corazón y vio con otra perspectiva el modelo de sus padres, los valores tradicionales de bondad, fidelidad y honradez que había aprendido de ellos desde niña y que le parecieron infantiles y nada prácticos durante su adolescencia y primeros años de carrera, propios de un *borreguismo* incompatible con la autonomía y la madurez. Ahora, ya adulta, se encuentra rezando las mismas fórmulas con fe que había aprendido de su madre.

Juan llevó fatal la separación de sus padres. Tomó partido por uno de ellos, por su padre. Su madre, Lara, sufrió mucho en los años de la adolescencia de Juan. Se sentía responsable. Con el tiempo, Juan comprendió que, en el abandono de su padre del hogar, la menos culpable había sido su madre. Aprendió a perdonar a su padre y a valorar la paciencia y amor de su madre.

Laura tenía una madre hiperactiva que trabajaba fuera de casa, ayudaba en una ONG, y algunas tardes en una asociación cultural de mujeres. A Laura le abrumaba la capacidad de su madre. La arrolladora personalidad de esta comparada con la suya. Llena de timidez sufría con complejo su inferioridad.

Pero al final este dinamismo de su madre no fue tan perjudicial. Laura deseó ser también tan competente. Enterró en su timidez la semilla oculta que el activismo de su madre había sembrado. Y dio fruto. Se hizo enfermera. Muy cualificada. Hoy es, sin duda, una de las más reconocidas del hospital donde trabaja. Es feliz haciendo turnos que otros no pueden. Servicial y entregada a los enfermos a los que ayuda y que tanto le aprecian.

Dice que de su madre aprendió a abrirse a los demás. Al final de la adolescencia comprendió que no tenía por qué competir con su madre ni parecerse, le hizo centrarse en desarrollar sus propias aptitudes y acabó sacando lo mejor de sí misma, utilizando su ejemplo como trampolín para coger fuerza y llegar a mucho más de lo que hubiera imaginado cuando era adolescente. Los amigos de Laura, que conocen a su madre, dicen que se parece mucho a ella en la capacidad de trabajo, pasión y entrega que tiene.

Cuando yo tenía catorce años, mi padre era tan estúpido que no podía soportar su presencia. A los veintiuno, estaba sorprendido de lo mucho que había aprendido en los siete años últimos.

MARK TWAIN

El adolescente en convivencia con el adulto impulsa a ambos al crecimiento. Los hace madurar. Mostrar lo mejor de sí mismos, después de tentarle y también experimentar en sacarle lo peor de él.

Esa lucha de fuerzas entre lo antiguo y lo nuevo, los padres y el hijo, lo que ya es o fue y lo que viene, es tan rico como la primavera, la vida que nace o la capacidad que tiene el ser humano de ser siempre distinto y mejor.

Solo depende del tiempo, de la paciencia y del amor de los padres que aprovechen esa riqueza y potencial de crecimiento que supone tener un adolescente en casa. Para el adolescente y para los padres.

No crece ningún árbol si no se ha sembrado una semilla, si no se oculta. Si no da fruto. Al final los hijos siempre dan fruto; el fruto que han sembrado sus padres.

LA VENTANA INDISCRETA

El adolescente manifiesta lo que teme. Quisiera acertar, saber más, por eso siempre contradice al adulto, para ponerse a su altura cuando ve que no puede superarlo. Finge la sabiduría de un adulto. A veces, al rebatirle, le está recriminando al padre lo que no ha sido capaz de enseñarle y transmitirle. Le contradice porque le hubiera gustado que eso que sostiene el padre se lo hubiese enseñado para poder defenderlo él. De hecho, ante los demás justifica la misma postura que discute con sus padres. Sencillamente porque la considera más segura y mejor construida y, por tanto, más defendible que la suya propia.

Desde la ventana abierta del despacho de dirección de uno de los centros educativos donde tuve la suerte de trabajar, oí a tres alumnos de once años que pasaban el recreo en aquel colegio asturiano hablando de sus cosas. Sentados en la acera y con la espalda apoyada en la fachada del edificio, no advertían que alguien un metro más arriba estaba escuchándoles. Y decían:

—Oye, Juan, tú qué opinas de la crisis.

—No sé —dijo Juan.

Y Javi, el tercero de los amigos, añadió:

—Pues que la culpa la tienen los americanos, los bancos y la burbuja inmobiliaria.

—¡Ya! —dijo el primero, queriendo demostrar que entendía.

Y continuó uno de los tres que no reconocí:

—Todo se está yendo a la mierda. Muchos están pasándolo fatal.

Javi añadió:

—Es que no es solo una crisis económica, de paro y eso, sino también de valores.

Para sentenciar Juan:

—Es que la gente está zumbada.

Fue exactamente así y como ven no tiene desperdicio. Se trata de una conversación de rito inicial de adulto. Apoyada en los comentarios que habían oído a sus padres u otros adultos. Porque ninguno de los tres tenía ni siquiera paga. Después de la última sentencia de Juan, estuvieron hablando de unos dibujos animados de la tele. La vida.

COMO UN ESCUDO

El adolescente lucha por ser seguro, pero no lo será hasta que sea adulto. Entre tanto, cada día lo va logrando. Y necesita el estímulo de sus padres. La confirmación de que va bien cuando va bien. Que algún día, en alguna ocasión, queriendo o sin querer, acertará más de lo que sus padres suelen alabarle.

El adolescente inseguro procura no ser transparente para no ser tan vulnerable. Ha de defender con algún escudo su débil cuerpo ante las flechas certeras de todos. Cree que si se le ve tal como es, si se sabe lo que piensa y lo que hace a solas, el concepto que se tendrá de él será peor. De mayor indecisión, de mayor inmadurez y menor acierto. Lo sabe y se protege en ello con decenas de máscaras:

- Imitación de posturas que para otros han resultado válidas, en televisión, cine, Internet o en otra personas conocidas.
- Frases hechas que copia de otros.
- Decir «no me pasa nada» cuando en realidad le pasa todo.
- Decir que la responsabilidad es de otro cuando teme que su intervención haya sido la culpable de todo.
- Decir que no quiere ir a un sitio cuando lo que realmente le molesta es no haber sido él quien sugiriera el lugar o que no tuvieran en cuenta su opinión en la decisión final.
- Decir que se ha aburrido cuando él no ha decidido hacer aquello, para que en otras ocasiones se cuente con él y le pregunten antes.
- Decir que los padres son insoportables cuando lo que piensa es que son de momento insuperables.
- Pegar un portazo y justo al oír el ruido, pensar: «¡Hala, me he pasado! —se arrepiente—. Bueno, pero es que lo han provocado ellos», se excusa para soportarse.
- Decir «con vosotros es que no se puede hablar», cuando piensa «no puedo seguir hablando con vosotros porque ya no se me ocurren más argumentos y estoy agotado de discutir».
- Decir «sois unos carcas, de otro planeta, no estáis en este mundo», cuando piensa «no son de mi generación y no sé cómo podría defender lo que ellos, con su seguridad en el mundo, entre mi pandilla».
- Decir «sois unos estrechos de mente, acomplexados», cuando piensa «¿cómo pensáis que puedo ir a mi pandilla con este argumento?, ¿no comprendéis que si lo hago me dirán: “eres una estrecha, acomplexada, digna hija de tus padres y de la educación que te han dado”». Y dirige ese insulto —estrechos de mente, acomplexados— a los padres para que reaccionen y le den la pista de cómo podría responder ante los insultos de sus amigas.

En otra ventana indiscreta de mi dirección escolar, esta vez en un colegio de Cáceres, oí a Montaña, una adolescente de quince años, defenderse ante su pandilla:

UNO DE LA PANDILLA.—Es que tú eres una estrecha, porque tus padres son como son. Muy mayores. Y te han dicho que eso es malo. Pero ya no son así las cosas.

MONTAÑA.—No es que lo crean así mis padres o no, es que siempre, en la época de mis padres, en esta de ahora y en la de mañana, siempre, esto estará mal, y punto. Y aunque tú quieras que cambie la realidad, las cosas son como son. Y si no, espera a madurar un poco y no te busques excusas para hacer lo que te conviene y te da la gana.

Los padres me confirmaron que semanas antes habían tenido una discusión por algo parecido en casa. Montaña les había dicho lo mismo que su pandilla a ella bajo mi ventana indiscreta, y sus padres el mismo argumento que Montaña había dado al «gallito» del recreo.

Y mil contestaciones más, fáciles de malinterpretar si no tenemos en cuenta que, en parte, la adolescencia es un entrenamiento para la vida y que ahora en casa, seguro, el hijo ha de ensayar bien, aprender, para no solo defenderse, sino vencer, por lo que es normal que los padres hagan de *sparring* en estos años. Y el aprendiz también le da golpes certeros al *sparring*, si es verdad que está mejorando su fuerza y su técnica.

NO ES DIFÍCIL EDUCAR

No es difícil educar ni son insoportables los hijos. Quizá debamos saber que, a veces, algún familiar adulto se portó como ahora lo hace ese adolescente cuando fue niño.

Un adolescente egoísta ya era un niño egoísta. Lo que ocurre es que en esta etapa adquiere más poder. Igual que el avaro solo se manifiesta cuando tiene dinero. Tan solo hay que educar los doce primeros años. El resto, vivir de las rentas. Pero si unos padres no ahorraron ni heredaron rentas, no pasa nada. Como ya he dicho, en educación, cualquier día es el mejor para empezar lo que se debió hacer antes. Cualquiera. Hoy.

CONSEJOS

HACER

- Decir lo que se le quiere transmitir, mejor indirectamente —a un tercero o respecto de algo de la televisión—, aunque parezca que nada queda.
- Preguntarle la opinión sobre asuntos domésticos o de actualidad.
- Sembrar con el ejemplo aunque parezca que el hijo se mofa de él.

EVITAR

- Sermones.
- Seguir preguntando si no hay respuesta por parte del hijo.
- Sacar conclusiones de sus gestos o de sus palabras.
- Quedarse en las formas, en los comentarios, sin ver el fondo de lo que quiere transmitir.
- Ofenderse o desesperarse por la desgana con la que dice o hace algo.

11

LO QUE MÁS LE IMPORTA

Yo no sé porque hago lo que hago. Cuando estoy con mis amigos soy otro.

JAVI, 12 AÑOS

El ser humano es un aspirante en todo. El adolescente lo es más porque anhela a aspirar. Todo lo que hace es para buscar alguno de los siguientes objetivos:

- Ser valorado.
- Sentirse seguro o parecerlo.
- El miedo a no ser normal.
- Defenderse en su inferioridad sobre todo.
- Satisfacer su curiosidad.
- Oponerse a los padres para demostrarles que cada vez es menos dependiente de ellos, que va madurando, haciéndose autónomo —lo que debe agradar al padre, porque su misión es hacer autónomo cuanto antes a su hijo en la mayoría de asuntos, ya que nunca se sabe cuándo faltará.

Lo que más importa al adolescente es tener sentido. Ser él mismo, no como sus padres ni como sus amigos, aunque sí reconocido por ambos. Con los padres sabe que puede no tener cuidado: le querrán por mucho que los hiera y se aleje de ellos.

Con los amigos no; por eso se centra en su aceptación. Porque sabe que si no pone de su parte, ellos no lo harán y se quedará aislado, solo, desvalido, sin lugar en este mundo, tan hostil a veces si no aprende a desenvolverse, a navegar en él.

Javier creía que su madre le culpaba de su infelicidad y que no caía muy bien al novio de esta, por lo que nunca discutía con ellos a gritos, solo desaparecía de casa cuanto podía:

Con mi madre bien, no suelo discutir mucho. Ella va a lo suyo y yo a lo mío. Con tal de que esté en casa cuando ella se despierta por la mañana o no venga borracho o drogado le da igual dónde voy o con quién.

JAVIER

Su dimensión social adquiere más importancia entre los diez y once años, por lo que no basta que unos padres amorosos le digan que es guapo, que es listo o que es bueno. Ha de hacerlo la sociedad, que es donde el hijo tendrá que vivir realmente la mayor parte de su vida y lo sabe. Y la sociedad son sus conocidos, compañeros, sus amigos. A todos tendrá que convencer. O al menos a una parte suficiente para subsistir. Entre todos deberá encontrar su lugar, hacerlo cada día, desde su adolescencia.

Es importante y no puede rehuir esta batalla. Ha de ganarla como sea. Por eso se desespera ante la incomprensión del padre cuando este le dice algo tan humillante como: «Pero es que te vas a dejar llevar por esa panda de inútiles». No es que amen más a sus amigos. Es sencillamente que

ya tienen a sus padres y necesitan a sus colegas para ser ellos mismos, distintos a los que eran de niños, cuando su objetivo era contentar a sus padres.

Pero para que este afán por agradar y conquistar su entorno no lo busque a cualquier precio, es necesario, y así lo intuyen los hijos, digan lo que digan, que los padres sigan ejerciendo la autoridad. Con más amor, paciencia, comprensión si pueden.

—Mi padre es un crack, don Fernando. Ayer le estuve contando lo importante que era para mí salir anoche y estar con mis amigos para que me sigan llamando y me dijo: «Andrés, te comprendo perfectamente, créeme, lo que dices de tus amigos es cierto, pero aun así pienso que es mejor que no salgas esta noche».

—¿Y tú crees realmente que te comprendió? —pregunté.

—Sí. Lo que pasa es que mi padre cuando está convencido de que algo me conviene, lo piensa, intenta comprenderme, se pone en mi lugar y luego... es insobornable.

Los hijos quieren que sus padres tengan la seguridad y decisión que ellos no tienen. Que valoren y exijan a sus hijos si de verdad saben lo que les conviene. Que les considere con autoestima y merecedores de la confianza que desean ganarse. Que estén seguros de que pese a ser adolescentes actuarán bien porque son listos y buenos y porque han aprendido de su ejemplo también en tiempos difíciles.

Los hijos desean padres con seis cualidades, según se deduce de un estudio que realicé con ayuda de algunos alumnos y directores de centros educativos recientemente entre más de quinientos adolescentes de diferentes edades, sexo y origen. Según este estudio, los adolescentes desean tener unos padres inteligentes, con sentido común, con autodominio y equilibrio, siendo buenas personas, con experiencia, que les quieran y que sean comprensivos.

Aunque padres así les parezcan también insoportables, como los suyos.

CONSEJOS

HACER

- Intentar ponerse en su lugar sin enjuiciarlo.
- Comprender lo que siente, piensa o vive sin necesidad de compartirlo.
- Escucharle más que hablarle.
- Escuchar más que hablar al marido o mujer, según sea el caso.
- Transmitir la comprensión y adhesión como aliado, tanto al hijo como al cónyuge, sobre todo, cuando este cometió algún error.
- Potenciar que cada miembro de la familia pueda tener sus gustos diferentes, ser de aficiones deportivas diferentes o tener distintas opiniones sobre cualquier cuestión, sin que ello altere la estrecha convivencia familiar y el creciente cariño y unidad.

EVITAR

- Querer coincidir siempre en gustos con el hijo.
- Darle importancia a esta coincidencia.
- Alterarse.
- Ser muy eufóricos en las alegrías y derrumbarse en las contrariedades.

12

LO QUE PIENSA Y SIENTE

—No crea, mi madre no me quiere. O por lo menos no lo demuestra.
—¿En qué lo notas? ¿Qué te dice?
—Lo malo no es solo lo que me dice, sino también los gestos, la mirada, el asco con el que me mira cuando me dice que soy un desastre o que nunca voy a cambiar. Me desprecia.

PAULA

Paula era hija de Isabel, una madre que quería mucho a su hija, pero que la trataba como esta describía. Según la madre:

Simplemente es que no la entiendo, no la puedo comprender, tan desordenada, tan en lo suyo, tan fantasiosa, tan...

«... tan creativa y sensible», terminé yo la lista.

Las canciones que triunfan en los números uno a menudo son temas de cantantes ya con éxito. Ídolos con numerosos seguidores. Pero hay otros que emergen. Desconocidos que llegan al número uno por primera vez. Nuevos en el éxito. Y estos, en su mayoría, tienen en común que han escrito una canción cuya letra dice lo que les gustaría decir muchos días a muchos adolescentes, cuando se les pide actuar y acertar.

A cincuenta alumnos, entre dieciocho y diecinueve años la mayoría, del Centro de Magisterio Sagrado Corazón donde imparto clases de Orientación Educativa, les puse dos de estas canciones —una en español, de cantante española; otra en inglés, de una británica—. Les pedí que describieran con qué emoción, sentimiento y situación habían relacionado cada una de ellas durante su audición realizada en momentos distintos.

Como preveía, habían relacionado ambas canciones con las mismas sensaciones, sentimientos, personas y situaciones. La inmensa mayoría lo había hecho con relaciones con sus padres, amigos o novios.

Quisiera que mis padres comprendieran que hay días en que me siento exactamente así. Especialmente algunos.

ANA

Para saber lo que siente y piensa un adolescente, leamos sus canciones. Las letras preferidas por estos, según concluí de una encuesta realizada a más de mil chicos y chicas de entre doce y veinte años en el 2012, hablan en su mayoría de dejarlo todo, de surgir de nuevo, de brillar, de ser valorado, de ser comprendido y de ser amado y amar.

La canción que diga algo así tiene asegurada la simpatía de la mayoría de los adolescentes. Porque serán instrumentos bien acogidos para explicar lo que sienten al mundo entero en determinadas ocasiones, a una persona en concreto o a un grupo, sin riesgo de parecer pretencioso, sin ser aún más vulnerable, sin fracasar.

¿Qué adolescente podría arriesgarse a decir lo que dice una canción, si no es parapetado detrás de un tema? Entre los adolescentes tendrá siempre éxito cualquiera de ellas que hable de la necesidad de amar, sentirse amado y del miedo a fracasar en ambas cosas.

Son buenas canciones, pero ante todo son ocasiones de sentir para el adolescente, de decir sin tener que abrir la boca. Sus temas preferidos son sus embajadores más fieles en esos momentos.

Y junto a las canciones, están las películas. Las películas que ven les llenan la vida de experiencias, aunque no las hayan realmente vivido. De ellas aprenden pautas de su comportamiento. Repiten frases e incluso reacciones de enfado, de sorpresa, de enamoramiento. Imitan gestos atractivos y eficaces en ellos. Las películas preferidas son las que más emociones encuentran coincidentes con las que sienten en esos momentos.

En las canciones y en las películas aprenden a disimular, a coquetear, a disculparse, a ruborizarse, a esperar, a querer.

Podríamos hacer un estudio de gestos de movimiento del cabello como protagonista en las películas de moda, así como de las palabrotas, expresiones malsonantes o de las muletillas empleadas.

Esto me recuerda un trabajo casero que hice con alumnos de 2º de ESO —catorce años— en un colegio que por entonces dirigía. El año anterior había triunfado la película de Hugh Grant, *Notting Hill*.

Todos hemos podido leer en alguna revista especializada o de prensa rosa, cómo —según dicen— el actor inglés es un suplicio para los directores de cine debido a su tartamudez, que alarga los rodajes hasta la desesperación.

Pues bien, cuando en un *rol playing* de clase de 2º de ESO dos alumnos interpretaron una escena en la que mostraban interés por una chica, me sorprendió que no siendo zazos, imitaran el tartamudeo vergonzoso de Grant cuando intenta conquistar a una chica con candidez en sus comedias.

Ampliamos el estudio a alumnos mayores. Los de quince y dieciséis años y muchos de diecisiete imitaban los mismos gestos: tartamudeaban si estaban ligando. Lo que no hacían cuando hablaban de otros temas en el *rol playing*. A todos los que tartamudearon les había encantado la película.

OBSTÁCULOS

El adolescente es el niño que al llegar a su adolescencia se pregunta por el mundo y por la vida, se despierta a lo ideal, lo justo, la libertad, a hipótesis irreales sin límite y por eso se ve metido con facilidad en discusiones sin fin. Que le agotan.

Es tan cansado pensar siempre lo ideal que sería el mundo y nunca es...

JUAN, 18 AÑOS

El deseo de independencia lo afirma mediante la elección de la ropa, la manera de decorar su habitación, la hora de salir por la noche, adónde ir y a qué hora volver, a quiénes ver aunque a los padres no les guste, la forma de perder el tiempo según los padres o de ganarlo según ellos, su intervención en determinadas redes sociales, los móviles y otros medios por los que se conectan, la música que llevan encima y la que oyen sin cesar.

Los adolescentes están llenos de proyectos. De ilusiones. Pero tropiezan siempre con obstáculos para poder llevarlas a cabo. Ellos tienden al futuro. Están llamados por él. Se sienten inevitablemente atraídos a cambiar. Pero para adaptarse al futuro tienen que desadaptarse al pasado.

En toda buena novela, como en su vida, hay una presentación, un nudo y un desenlace. La adolescencia es el nudo, la complicación.

En casi todas las adolescencias el hijo madura y se desarrolla convenientemente. Aunque hay algunos casos en los que la consecuencia de los obstáculos sufridos en la adolescencia acarrea un desequilibrio más o menos permanente en su personalidad.

En este período los obstáculos hunden sus raíces en la pubertad, y, por tanto, en su componente biológico. La crisis de esta etapa conlleva de forma natural modificaciones en la actitud y oposición a lo establecido. Oposición a los padres y a todos los límites. Es la forma de buscar un estilo personal. Su propia voz. Un anhelo instintivo. Las experiencias se convierten en pasionales y por eso son frecuentes los aparentes cambios de carácter.

Pero todo es normal. Esos cambios en el comportamiento solo tienen su causa en la crisis juvenil, espectacular, pero normal. Que acaba en la mayoría de los casos en la madurez, en el equilibrio, en la autonomía intelectual, profesional, sexual, afectiva... sin grandes problemas de personalidad.

Las transformaciones que los hijos muestran en la adolescencia no suelen acabar en alteraciones asociales ni en agresividad o delincuencia. Si lo hace, más que en la adolescencia, habría que buscar la causa en una etapa antes de esta. En esta etapa solo se potencian sus efectos.

AUTOHUMILLACIÓN

Volviendo a la mayoría de adolescentes con obstáculos, pero normales, recordemos que todo ser humano es muy sensible a la humillación.

El adolescente cree que es peor de lo que es. O que lo malo que hace es más grave y duradero de lo que realmente es. La inferioridad es un sentimiento recurrente esta edad. Desde los once años tiene conciencia de que no hace las cosas como desearía. Los adultos se lo recordamos a menudo. Los adultos suelen ser más negativos que positivos. Quien lo dude, que se grabe una tarde cualquiera.

¿Hay que esconderle los errores entonces? ¿No hay que pedirle que haga cosas difíciles y bien hechas? Claro que sí. Exigirle lo ideal es valorarlo. Creer que podrá ser capaz de madurar y lograr lo óptimo. Hay que exigir y alentar lo difícil. El adolescente está diseñado para lo heroico.

No se trata de aceptar el fracaso escolar o la mala conducta, sino simplemente de actuar con equilibrio ante ella. Si no, tenderá a compensar su inferioridad con una peor conducta, con una relación afectiva lejos del ambiente familiar, con la mentira constante, con el robo, con la fuga o con el aislamiento en sí mismo.

Me contaba Antonio que le había impresionado el acierto de su padre sobre su hermano, pero que en realidad también me hablaba de él: «Mi hermano mayor ya por lo menos no se levanta a la hora que quiere, porque antes lo hacía cuando le daba la gana. Mi padre le dijo un día en la cena:

«A partir de mañana no iré hasta tu cama para despertarte. Tú ponte el despertador que para eso lo tienes. Levantarte desde mañana va a ser tu responsabilidad. Si no te levantas y llegas tarde a clase, yo avisaré de que te has quedado dormido y tendrás que correr con las consecuencias que sean. No podré llevarte yo, porque si no llegaré tarde a mi trabajo. Me he dado cuenta de que es absurdo seguir discutiendo algunas mañanas sobre esto, con lo mayor y responsable que tú eres ya para un montón de cosas y lo has demostrado. Si yo te siguiera levantando y asumiendo lo que es responsabilidad tuya, te estaría tratando como un niño pequeño y ya es evidente que no eres un niño, ya eres claramente capaz, mayor, bueno y responsable para todo lo tuyo».

PEDRO, PADRE DE PEDRO Y ANTONIO,
DE 12 Y 10 AÑOS

CONSEJOS

HACER

- Oír algunas de sus temas preferidos para saber mejor qué siente y le gusta decir con esas canciones. Atender a la letra si las escucha en un idioma que entiende. Si no al ritmo, la cadencia... Si son agitadas quiere evadirse, si son melancólicas, se siente nostálgico y desea que todo adquiriera un equilibrio seguro.
- No discutir, sino actuar. En educación cualquier remedio educativo equivocado es mejor que no hacer nada. Esto último se considera por el niño desprecio, desconfianza en que pueda mejorar o en que sea valioso y, en definitiva, falta de cariño real.

EVITAR

- Publicar los defectos de los hijos, sino es por razones puramente terapéuticas. Da igual a quién sea. Comentarios como «es muy mentiroso», «no estudia en cuanto se queda solo», «es muy vago»...
- Compararlo con otra persona, familiar o no.
- Ofenderle con palabras o con una sanción humillante.
- Corregirle ante los amigos y en público.
- Criticar la música que oye.

13

LO QUE MÁS NECESITA

—*¿Qué es lo mejor y lo peor de tu padre?* —pregunté a Juan, de siete años.
—*Lo mejor es que es mi padre, lo peor es que me regaña.*

Lo que menos necesita un adolescente son los consejos de su padre y la corrección ante sus errores. Lo que más, la comprensión ante esos errores y el ejemplo de cómo es posible comportarse bien en la vida real. El amor y el modelo de cómo se puede vivir y ser feliz pese a los defectos.

En la anterior frase de Juan se condensa todo un manual de actuación. Hay que demostrar ser padre cuando se regaña. Hay que corregir mejor que regañar. Corrige quien advierte lo mal hecho sin dramatismo, indicando cómo solucionar el error o cómo intentar no repetirlo. Regaña quien solo hace aspavientos ante el error de su hijo, se enfada o se decepciona y le dice lo que ha hecho y le exige que no lo vuelva a hacer, aunque el niño no sepa cómo, por qué ni para qué ha de evitar el error que tanto ha enfadado a su padre.

El adolescente advierte con mucha frecuencia lo que está bien y lo que está mal. Donde realmente falla es en saber cómo compatibilizar hacer el bien que quiere y hacer lo que le apetece e instintivamente le atrae.

El adolescente espera de los mayores, sobre todo, comprensión y ejemplo. Más de quienes más le quieren y fueron antes adolescentes. Imita mucho más de lo que parece y de lo que él mismo está dispuesto a confesar.

Pide la ayuda de sus padres más de lo que a menudo todos advierten, y estos deberán estar muy atentos cuando el hijo hable o se les acerque con intención de hacerlo. Cuando no parezca arrancarse nunca, porque eso significa que está deseándolo y da vueltas antes de encontrar el cómo más adecuado, que no le resulta fácil encontrar.

Los padres han de atender a cada palabra y a cada gesto. Escuchar, como describimos en los capítulos 18, 20 y 21. Darle seguridad con el silencio de los padres. Porque en la escena ideal de un hijo con su padre se debería ver al hijo hablando y el padre siempre callado.

Los hijos no necesitan palabras, sino vida y ejemplo —por eso los *sermones* no son eficaces, y menos con adolescentes—. No enjuiciándolo, no criticándolo. Callando y observando. Mostrando interés y comprensión: única manera de poder comunicarse con el hijo.

El adolescente, que es inteligente —todos lo son—, comprende a través de los gestos. Y seguirá confesándose o preguntando mientras crea que tiene el timón de sus once años o los que tenga en sus manos. El rumbo que le marca el gesto paciente y comprensivo de sus padres. Si no se pone en entredicho su amor, su deseo de apoyo, y si no se pone en evidencia la necesidad que el hijo tiene de esta ayuda.

Al mismo tiempo el adolescente necesita oír los argumentos de los padres, aunque lo mejor sea no dirigirlos directamente hacia él. Por ejemplo, cuando la familia está viendo la televisión y aparece alguna conducta como la que el hijo alguna vez puede presentar y no desean los padres, es entonces la ocasión de comentar la opinión de los padres, referida al protagonista televisivo,

como si los padres no cayeran en ese momento en que el hijo pudiera relacionar con sí mismo aquel comentario.

CONSEJOS

HACER

- Proceder como se desee que actúe el hijo en la actualidad o en el día de mañana.
- Luchar por lograr las virtudes que se desea que adquiera el hijo.
- Mantenerse sereno ante las propias debilidades y defectos, especialmente cuando se evidencian.
- Llevar bien los defectos de todos los miembros de la familia —incluso los de la suegra.

EVITAR

- Decir cómo hay que hacer las cosas.
- Contar cómo el padre tuvo dificultades y las superó —porque piensa: «si mi padre, que es tan imperfecto como es, logró superar sus obstáculos, qué mal voy a quedar yo no pudiendo con ellos».
- No ponerse de ejemplo en nada.
- Desanimarse o violentarse al ponerse en evidencia los errores o defectos de los padres.
- Criticar al otro cónyuge —aunque sea en el ámbito familiar, y mucho menos en público.

14

EL SENTIDO DE SU VIDA

Sin darnos cuenta nuestra hija ha pasado de ser la niña cariñosa de siempre, la alegría de la casa, el encanto de sus padres y sus abuelos, a una adolescente huraña. No nos trata igual. Siempre fue una niña sobre la que había que estar encima para que obedeciera a la primera... como todos los niños..., pero ahora...

MARÍA LUISA, MADRE DE UNA HIJA DE 13 AÑOS

A partir de los once y doce años los hijos establecen muchos más puntos de conexión con la sociedad de los que tenía hasta entonces. Les empieza a importar lo que pueden opinar de él los amigos, los vecinos, el tendero del pan, sobre todo si es joven, el niño del parque al que ve con frecuencia... Y piensan en ello antes de decidir. Por eso elegir qué ponerse, cómo peinarse, cómo salir... es tan complejo.

Los adolescentes se ven empujados a experimentar nuevas formas de ver y de hacer las cosas, nuevas opiniones, antes de comprometerse con un estilo concreto y similar al de sus padres. Desean hacer las cosas por sí mismos y hacerlas de modo diferente. Intuyen que su vida no se justificaría si se limitara a repetir lo que hacen sus padres o los adultos de los que más depende.

Piensan que su vida debe tener su propio sentido y que los demás lo vean. Sentido por sí misma. Por ello tienden a contradecir lo que opinan las personas de las que más dependen. No quieren ser encasillados, ni siquiera como adolescentes. Ellos son únicos. Singulares.

Llevan muy mal ser encajonados en un grupo. Sobre todo si son menores que él o menos virtuosos. Como mal menor prefieren ser agrupados con los mayores, donde suele haber un jefe que dicta la política que hay que seguir en el grupo.

PERTENECER A UN GRUPO

Al principio, entre los once y los catorce años, el adolescente parece ser más independiente, necesitar menos al grupo. Y no estar tan influido por niños o niñas mayores que él. La edad en la que se da esta etapa varía según la ciudad, la zona de la misma y el ambiente donde se desenvuelva. Pero suele coincidir en una media de doce años.

FAMILIA *VERSUS* PANDILLA

Muchos padres creen que cuando el adolescente entra en un grupo de amigos, la familia se ve amenazada. Olvidan que no es así. Que el hijo necesita precisamente hacer suyo lo aprendido en casa cuando lo pone en práctica con los amigos y confirma que es también válido en su mundo.

Hoy la importancia del grupo es mayor. Su influencia más intensa. Debido a la propagación de gustos a través de los medios de comunicación y a la capacidad de coincidir que ofrecen las redes sociales.

GRUPO *VERSUS* INDIVIDUO

El grupo disminuye seriamente la capacidad de juicio de la persona. En grupo se prefiere una música, un equipo, una canción, un libro, un videojuego, unos pantalones, unas zapatillas, mochila, un lugar adonde ir. Y el individuo no se atreve a decidir su gusto solo ni a llevar la contraria al grupo. Se le imponen preferencias, manías, fobias, gustos y adhesiones.

UNA FASE PASAJERA

El hijo ha de pasar por esta fase del grupo, donde se vuelve influenciable y superficial. Se parecerá a todos. Poco a poco el potencial que observa fuera de la familia le parece cada vez más atractivo. Idílico incluso. Le atrae más lo de fuera que lo de dentro, que ya da por logrado. Su dimensión social le reclama espacio y se ve empujado a defender lo de fuera.

El ídolo ahora, pasados los doce años, puede ser un chico mayor, un cantante, una estrella de fútbol o una combinación de varias personas, si es más listo, que hacen cosas interesantes y ve a través de los medios de comunicación. Con todo, cada vez son más jóvenes los ídolos de la pandilla y los cantantes o actores...

Los preadolescentes han logrado ya el éxito y esto les atrae al tiempo que les provoca mayor insatisfacción si se compara con sus propias vidas, aún por hacer, vacías de un éxito rotundo, reconocimiento que llegará sin duda, pero que entre sus doce y dieciséis años está en el menor de los índices de popularidad de su entorno.

POPULARIDAD

Todos los seres humanos desean ser amados. Todos los niños quieren ser populares en mayor o menor medida. Ser adultos reconocidos y valorados sólidamente. Por ellos mismos. Pero no saben cómo podrán lograrlo partiendo de su imperfección actual. No importan a casi nadie fuera de su casa. Mucho menos a una gran masa.

El ser humano entiende que tener sentido es ser importante para algo y para alguien. El adolescente piensa que las personas populares, en su escuela, en su vecindario, en su ciudad, en su país o en el mundo, son personas importantes para muchos.

La mayoría de las preguntas que los adolescentes hacen a los famosos como futbolistas del momento, actores, actrices, cantantes, demuestran que lo que estos desean es lograr ser importante para alguien, además de para su propia familia, ya conquistada por razones naturales.

Desean ser queridos como ellos lo son. Y para eso intentan imitarles. De ahí que les pregunten, si tienen alguna ocasión, por cuestiones cotidianas que les acerca a ellos. Por ejemplo, estas son las preguntas y comentarios que escribió un niño de trece años a su ídolo, un futbolista conocido mundialmente, cuando tuvo oportunidad:

- ¿Qué desayunas?
- ¿Tienes perro?
- ¿Qué raza de perro?
- A mí me gustaría tener uno grande. Mis padres no me dejan tenerlo.
- ¿A ti tus padres te dejaban?

Otra, por ejemplo, esta vez una chica de dieciséis años, en una carta escrita a una actriz conocida, le preguntaba:

- ¿Tus padres se llevaban bien?
- ¿Estaban mucho tiempo en casa?
- ¿Viajaban mucho?

En estas cuestiones vemos cómo espera que el famoso tenga los mismos deseos, ilusiones y obstáculos que él encuentra en sus aspiraciones. Para saber que con ellas, puede también lograr el reconocimiento y el amor.

Ocurre que los adolescentes que se sienten más amados en su casa, que viven una vida más o menos feliz dirían ellos, que son queridos por sus dos padres y notan que ellos a su vez se quieren, es decir, sin grandes conflictos emocionales, no suelen recurrir a estos deseos de escape, que en definitiva supone el buscarse ídolos fuera de casa e intentar imitarlos o esperar que el famoso tenga una vida parecida a la de ellos, para sentirse así con más posibilidades de reconocimiento y del amor que echan en falta al menos en mayores dosis.

Ser querido por sí mismo y querer a quien lo merezca. Ese es el afán de todo ser humano. Tener sentido por sí mismo. Que el mundo no fuera el mismo si él no existiera. Y para eso vive y está dispuesto a invertirlo todo.

Fumar si no le gustó al probarlo y, sin embargo, los demás le ofrecen o desean que fume. Beber si no bebía. Salir. No estudiar. O incluso estudiar. Todo si así logra sentido para alguien o para muchos.

Por eso si ya es querido singularmente, si ya sabe que es valioso, reconocido, no tendrá que fumar si no fumaba, ni beber si no bebía. Porque intuye que siendo drogadicto o alcohólico será menos reconocido y a lo peor, menos amado. Lo contrario exactamente de lo que desea todo ser humano.

LA EXPERIENCIA DEL GRUPO POSITIVA

A pesar de todos los riesgos y la imitación del hijo de comportamientos que chirrían a los padres y a la familia entera, la experiencia del grupo suele resultar positiva.

- Se enfrentará a los sentimientos de la masa.
- Desmitificará ese «todos lo hacen».
- Comprenderá mejor el mundo y las corrientes de intereses que lo mueven.
- Comprenderá mejor el sentido de la amistad.
- Aprenderá a reaccionar ante los demás.
- Le hará más habilidoso socialmente. Lo que le servirá el resto de su vida.

Los padres no pueden forzar la personalidad, el gusto, las preferencias de los hijos. Solo pueden conseguir que el hijo vaya creciendo y se desarrolle según la imagen de sus padres, el modelo que realmente encarnen. Nada más y nada menos.

Entre tanto, sí les queda influir en su grupo, facilitando al hijo la participación en un colectivo formado chicos de su misma edad. Muchas asociaciones juveniles, deportivas, culturales o solidarias pasan por cierta crisis también, pero no todas. Algunos clubes juveniles están en pleno auge y resultan una buena opción.

CHICO Y CHICA

Mientras que en la adolescencia los chicos suelen juntarse en grupos más bien numerosos, con un «jefe», las chicas forman grupos más reducidos, no siempre con una dirección clara entre ellas. A las chicas la subordinación les resulta difícil —que nos lo digan a los casados—. Y así funciona mejor. La antipatía y simpatía juegan un papel más decisivo en ellas. Por eso los grupos entre chicas se cambian con gran facilidad. Pese a ello, son importantes para ellas. Aunque no compensan por estas dos razones las pandillas de chicas si las hijas son demasiado jóvenes.

Un grupo masculino tiene la misión de prepararse para la agresión de la vida exterior. Por el contrario, un grupo de adolescentes chicas suele fomentar la interioridad.

Los grupos mixtos suelen entrelazar ambos intereses, pero con frecuencia por separado, uniéndose ellas con ellas y al contrario, aunque estén y paseen juntos.

CONSEJOS

HACER

- Facilitar si es el caso, que contradiga las opiniones y gustos de sus padres. Así podrá hacerlo con sus amigos cuando le propongan lo que no le atrae.
- Respetar sus gustos.
- Dar ocasión de elegir cosas diferentes a los demás.
- Ignorar la conducta de un hijo que intenta imitar a alguien a quien admira.
- Mostrarse poco expresivo ante los comentarios en los que habla de lo que dicen otros a los que admira.
- Permitir que haga planes con su pandilla adecuados a su edad.

EVITAR

- Criticar sus gustos.
- Despreciar su inmadurez al defender a personas que admira.
- Burlarse de él si desea parecerse a un ídolo.
- Burlarse del ídolo.
- Criticar su facilidad para ser influenciado por un grupo.

15

LA NECESIDAD DE MADUREZ Y SEGURIDAD

—*Voy a estudiar esa carrera porque es la que le gusta a mi madre.*

—*¿Y a ti te gusta?*

—*A mí no, pero como se pone como se pone y lleva ya más de dos años empeñada en que haga esa carrera, yo prefiero hacerla y punto. Una discusión menos.*

SONIA, 16 AÑOS
(*hay gente para todo*)

Ser adolescente es descubrirse inseguro y más cercano a la madurez. Ellos observan, no escuchan, critican y nunca están seguros de si lo que harán y dirán está del todo bien o mal, es acertado o no, valioso o no, oportuno o inoportuno.

Ya no son tan inmaduros como antes. Desde los once años empiezan a sentir la madurez. Saben que su cuerpo y su mente están cambiando. Que a veces se despiertan y han crecido durante la noche. Que tienen más libertad. Que la sociedad les pide que actúen solos, sin necesidad de sus padres.

Tanto cambio les genera desequilibrio. Por ejemplo, sus manos crecen, pero no saben qué hacer con ellas. Crecen sus posibilidades, pero con ellas aumentan también las probabilidades de error y buscan imitar la seguridad que les falta y provoca tanto cambio allá donde puedan encontrar modelos a imitar de personas que actúen con seguridad en circunstancias parecidas a las suyas y cotidianas.

Entonces miran a sus padres. El chico al padre, pero también a la madre. Y la chica hace otro tanto. Ambos necesitan padres seguros. Padres que acierten, pero sobre todo que se enfrenten a los problemas. Padres que cuando se equivoquen lo reconozcan, pero firmes cuando estén seguros.

Necesitan padres equilibrados. Que no se enfaden demasiado ante los errores. Ni que se muestren excesivamente eufóricos ante el acierto. Padres que siempre podrán repetirles en toda circunstancia, transmitiéndoles seguridad, aquel refrán español: «Nunca pasa nada y si importa qué pasa y si pasa qué importa».

Padres que no dependan de las circunstancias para estar serenos, firmes en sus convicciones. En los cuatro puntos cardinales. Lo óptimo, lo mínimo, lo bueno y lo malo.

Padres que no estén deseando que les toque la lotería para ser felices, porque lo son ya y probablemente lo serán siempre, porque su felicidad no depende de la suerte, ni de los avatares de la vida o del trabajo o de los amigos.

Padres que vivirían igual en Londres que en París, en Málaga que en Bilbao. Padres que puedan servirles de ancla en la tempestad en la que se encuentran. El arnés de una familia que le permitirá hacer sus primeras escaladas en solitario.

Salvavidas que les permita subirse a una embarcación, aún pequeña pero suficiente para navegar en solitario y apartarse de la orilla.

Los adolescentes necesitan ir catando la vida. Probando su propia vida en sociedad. Amarrándose a la cordada que supone saber que siempre puede contar con el apoyo, el consejo y a veces también el ejemplo de sus padres.

Convencidos de que los seguros son sus padres, ellos podrán actuar como si tuvieran de verdad seguridad. Y de actuar así, con la certeza prestada de sus padres, aprenderán a creer en la suya propia y la adquirirán muy pronto.

Como los cachorros de cualquier especie mamífera necesitan hacer sus primeros escarceos fuera de la madriguera familiar, pero mirando hacia atrás constantemente como si cogieran prestada la seguridad de su madre.

CONSEJOS

HACER

- Aceptar sin reaccionar externamente ante su desasosiego.
- Valorarle por cómo es ahora no por cómo podrá ser.
- Dedicarle tiempo a solas y en familia.
- Encontrar algo interesante en cada conversación con el hijo.

EVITAR

- Imitar su modo de hablar, gestos o comportamiento.
- Alterarse si cuenta algo que hubieran preferido no oír.
- Permisos contradictorios.
- Discutir su experiencia.
- Burlarse de la importancia que da a problemas menores.
- Burlarse de la importancia que da a un complejo físico o a un defecto manifiesto.
- Violar su intimidad.
- Registrar sus cosas.
- Ser en exceso halagadores. Sobreprotectores.

16

PUNTOS FUERTES Y PUNTOS DÉBILES

Antonio era un adolescente que estaba, según él, muy desmotivado «para todo». Le pregunté: «¿Cuáles son tus puntos fuertes y cuáles los débiles?». Con dificultad fue diciéndome: «Tengo amigos, soy buena persona y sé dibujar; esos son los fuertes, y los débiles son que saco muy malas notas, doy muchos problemas a mis padres y soy un desastre».

Si le pedimos a un adolescente que haga esto, observaremos que entre los fuertes nos dirá los que sus padres le insisten más como sus defectos, los que debería mejorar. Por eso es muy clarificador pedírselo. Nos revela mucho.

«¿Qué pesan más tus puntos fuertes o los débiles?», pregunté. «Los débiles son mucho más gordos», dijo.

Le expliqué que sacar muy malas notas, dar muchos problemas a sus padres y ser un desastre era todo lo mismo. Suspendía. Porque si sacáramos buenas notas, ya no daría tantos problemas en casa ni pensaría que era un desastre. Y entonces tendría fuerza para ordenar mejor su cuarto, para estar menos tiempo echado en el sofá, para ayudar más en casa. Porque sus padres ya no pensarían que era un desastre. Entonces, si pasaba incluso a ordenar, parecer menos perezoso y a ser más servicial, sus padres no lo pensarían de verdad.

Pedirle a un adolescente que haga su lista de puntos fuertes y puntos débiles nos desvela el concepto negativo que tiene de sí mismo y nos ayuda a compensarlo. Alabándole los logros que no ha valorado en esos puntos que considera débiles y demostrándole la importancia de esos que considera sus puntos fuertes, mayor siempre de la que piensa.

TIENDEN A SER NEGATIVOS

Esta misma mañana comprobé cómo las últimas cien veces que he preguntado a unos padres cómo es vuestro hijo, lo primero que me han dicho es algo malo. Sin embargo, creen que es bueno y tiene más cosas buenas que malas.

Para los adolescentes —y para los padres desesperados— los puntos débiles pesan más en la adolescencia que los fuertes. Aunque los débiles sean pocos y los fuertes muchos. Porque el adolescente es negativo. Por eso los padres no han de serlo.

Eso es lo que le hace falta a mi hijo, decirle que no hace las cosas mal.

ANA, MADRE DE LUIS, DE 19 AÑOS

No se trata de no exigirlo, sino de enseñarle cómo triunfar mejorando. Para ello es preciso indicarle qué hace bien y reaccionar con frialdad emocional cuando no actúe como nos gustaría. Tiene que comprobar la satisfacción de actuar bien.

Hemos dicho: los adolescentes son negativos, los padres no deben serlo. Basta con que los padres demuestren su satisfacción ante los puntos fuertes, ante lo bueno de su hijo, y solo le indiquen lo que no ha hecho bien, sin más carga afectiva ni juicio de valor ni aspavientos de enfado, gritos y expresiones del tipo: «Estoy harta», «eres un desastre», «nunca aprenderás», «me traes por la calle de la amargura», «me vas a matar a disgustos», «eres medio tonto», «así no lograrás nada en tu vida», «no sé qué voy a hacer contigo», «no tienes remedio»... Todas reales.

Expresiones muy maternas, duras, injustas, que intentan provocarle o simplemente vengarse después de tanto empeño de corrección inútil. Pero solo alimentan la lista de puntos débiles en el interior del hijo y disminuyen la lista de los fuertes. Aquellos necesarios para cambiar a mejor. Porque si uno se cree débil, no lucha. Sencillamente huye de toda lucha. Y luego las muchas Anas como la madre de Luis, acude como buena madre a un amigo diciéndole: «Verás, Fernando, es que me preocupa Luis, porque no está motivado para nada».

Los padres deberían hacer una lista de puntos fuertes y puntos débiles de sus hijos y percibir cómo son ellos los que son más negativos que positivos respecto a cada hijo. Si no es así, sus hijos no tienen muchos problemas.

CONSEJOS

HACER

- Una lista de puntos fuertes del hijo hasta que la lista ocupe el doble que la de puntos débiles.
- Si se logró esta, hacer otra en la que los puntos fuertes ocupen el quintuplo. Recuerden, por la *regla del 5 a 1*, que defendimos en el capítulo 4.
- Darle más importancia y valor a una cosa bien hecha que a cinco mal. Prestarle más atención también.

EVITAR

- Decirle solo lo que no hace bien al hijo. Sin mencionar lo mucho o poco que hace bien.
- Recordar viejos defectos y errores cometidos en el pasado. Mencionarlos al intentar corregir errores nuevos.
- Prestarle más atención a los defectos y errores.
- Creer que el hijo está determinado por su pasado y tenderá a actuar mal en lo que ahora hace mal.

CÓMO INTERPRETAR GESTOS Y PALABRAS: *BSOS*

Nada está bien. No puedo más. Necesito que me animes, que me digas que lo voy a conseguir. Que no importa el tiempo, pero que será pronto. Que no pasa nada irremediable mientras lo intento. Que mis padres me quieren. Que yo los quiero. Que mis amigos no piensan de mí lo que yo pienso de mí misma. Que este túnel tiene salida y no falta mucho. Que soy, como sueles decirme: ¡una crack! Pero de verdad: bSOS!

MARTA

Marta no tenía depresión Ni siquiera demasiados problemas. Solo es que se le acumuló todo en un día malo, de una semana mala de un mal mes. Y como los gestos y las palabras transmiten mucho, me mandaba besos y socorro al tiempo.

Un perro, si no te conoce, si no te quiere, si no ha aprendido que estás de su parte, que eres quien le procuras el sustento, el cuidado, quien le aprecia y quiere a su vez, te ladra e incluso si te acercas te muerde, debido al miedo que tiene.

El adolescente protesta, desobedece e incluso ataca donde más duele. Y en ese momento actúa como si realmente no te quisieran. «No te quieren», siente, piensa y dice incluso. Por eso antes, durante y siempre hay que actuar con él como un padre que está de su parte. Exigente, pero respetuoso y cariñoso.

La agresividad, e incluso en grado mayor la violencia, es síntoma de una psicopatología (enfermedad) o de una respuesta defensiva. Intolerable, pero defensiva.

El ser humano actúa mal no por poder, sino por debilidad. La agresividad y la violencia representan en el niño y especialmente en el adolescente una manera de comunicación, por defectuosa e inaceptable que esta sea. Por eso si no aprendió el adolescente a comunicarse de un modo adecuado, ha de encontrarse el silencio del adulto. No la respuesta agresiva a su intento de comunicación agresivo. La violencia engendra violencia.

Algunas pistas dimos en el capítulo 10, pero añadamos. Los gestos que desagradan en un hijo adolescente son signos de su impotencia. De no poder explicarse con el lenguaje adecuado.

Si se muestra agresivo, en su cabeza primero pensó algo, luego recibió unas emociones y estas formaron sentimientos que se fueron enredando en otra idea más compleja cuyo origen fue la primera. Y a esta le siguió la expresión, con palabras o gestos, fruto de la falta de control. La mente primero piensa una idea, y esta idea desencadena unos sentimientos y estos unas palabras o unos gestos. Pero lo que se dice y lo que se hace, llevado por la emoción no es lo mismo que la idea que originó todo.

El ser humano siempre se expresa imperfectamente. Peor cuanto más se mezclan las ideas con las emociones. Por eso uno nunca acierta a elegir bien los gestos y las palabras, por ejemplo, cuando se está muy enfadado o muy eufórico. Aun menos el adolescente que el adulto.

El adolescente siente como si se atropellara sintiendo y pensando a la vez. Intenta contener las palabras y se le escapan los gestos. Se le escapa lo que no controla. Lo más negativo si se

desespera. Porque lo que muestra es su desesperación, no su verdadero pensamiento ni sentimiento. Por eso los padres han de tener paciencia ante su falta de dominio. La paciencia será la que le hará bajar su índice de desesperación y volver a reconducir su gesto y su palabra.

Los adolescentes muy enfadados o muy contentos nunca aciertan a decir exactamente lo que desean decir. Su falta de dominio emocional y su falta de experiencia siempre ganan a su poca destreza. Y los padres se impacientan y enfadan ante tanta desproporcionada descoordinación entre lo que dice o hace y lo que debería.

No le decimos apenas nada y se pone como una fiera.

MARTA

Los padres tienden a ofenderse con la imprecisión de los hijos, porque creen que lo que dicen corresponde a lo que quieren decir, y realmente no es así.

En boca de un adolescente las palabras no significan siempre lo que parece. Por ejemplo, si a la pregunta ¿cómo estás?, ¿cómo te encuentras? o ¿qué tal te ha ido o te va?, lo más normal es que conteste «bien». Pero bien en la adolescencia no significa «bien». Su bien no quiere decir que esté bien ni que todo le vaya bien. Al contrario.

Tampoco «todo mal» significa que sienta que no hay salida ni que no haya nada que le vaya bien. Tan solo quiere decir que tiene un problema. Quizá uno solo importante. O que la conjunción de dos le preocupa tanto que le parece que ha de centrarse en intentar remediarlos para poder sobrevivir en lo demás.

«Bien» no es bien, «mal» no es mal y «mmmmm», tampoco quiere decir que no tenga nada de lo que quiera hablar ni que esté indeciso.

En la adolescencia como en la niñez la expresión «tengo que decirte una cosa muy importante» significa que tiene muchas ganas de contar algo, pero que no es nada importante y para compensar lo que se puede pensar al escucharla, indica de antemano que es importante para él a fin de que los que la escuchemos le añadamos la importancia que no tiene en sí.

Por el contrario, si dice «tienes un momento» o «me gustaría contarte algo, pero no tiene mucha importancia» o «no te preocupes que puede esperar y volver en otro momento», dé por seguro que necesita que deje todo lo que se está haciendo para escucharlo, porque realmente es primordial para él. Tanto que para compensarlo disminuye su carga, le quita hierro, diciendo que no es tan importante como cree en verdad. Para que cuando se escuche, parezca que tiene menos importancia de la que dará la impresión, porque la tiene realmente.

- «Bien» significa van mal muchas cosas. Tantas y tan arriesgadas de contar y quedar bien al mismo tiempo que mejor dejarlo en «Bien», que es más corto.
- «Mal» significa te agradezco que preguntes y me apetece mucho charlar contigo de algunas cosas, así que quédate conmigo para que si preguntas pueda contarte cosas que me apetece contar, aunque no sean grandes problemas.
- «Mmmmm» significa no sé por dónde empezar. Hay cosas que me gustaría ahora mismo contarte. Pero uf, por dónde podría enfocar lo que me pasa, describirlo con palabras, si ni siquiera yo sé lo que me pasa. Qué decirte ahora si veo que otra respuesta, la que sea me llevará a otra pregunta y quizá me arrepienta al final, o descubra que no es interés de verdad y no hay nadie realmente que quiere escucharlo.

¿Complicado? Divertido más bien. Práctico. Necesario. Si no sabemos el idioma que habla el adolescente, ¿cómo podemos entenderle?

CONSEJOS

HACER

- Esperar sin prisa a que el hijo hable. Acortar distancias. Buscar momentos a solas en los que no haya que decir nada. Para que se diga cuando el hijo se decida.
- Si ya ha empezado, esperar sin prisa y sin interrupciones a que termine de explicarse.
- Compadecerse del sufrimiento que esconde en un hijo un portazo dado. Ignorarlo si es posible o recriminarlo con claridad pero sin enfado manifiesto. Reaccionar con gritos ante un portazo solo genera más gritos o más sufrimiento. Ambos innecesarios e inútiles.

EVITAR

- Decirle a un adolescente que es muy callado y cuenta pocas cosas.
- Llamarle tímido. Aunque lo sea.
- Quedarse en las formas y discutir por un portazo, un gesto o una mala contestación dentro de unos límites.

18

CÓMO ALIMENTAR SU AUTOESTIMA Y PERSONALIDAD

Es curioso: mis padres dicen que no soy maduro y que no tengo personalidad. Pero si soy adolescente todavía, ¿qué quieren?

NACHO, 14 AÑOS

La estima que una persona siente por sí misma tiene una importancia vital, influye en su forma de interpretar cuanto vive, experimenta, cuanto sucede a su alrededor. Influye en su salud. En su personalidad.

Un hijo se aprecia o desprecia al ser tratado con estima o desdén por sus padres, hermanos, profesores y compañeros. En este orden de importancia.

Yo la quiero mucho, pero si no le exigiera como lo hago, no haría nunca nada.

SARA, MADRE DE MARIAN, DE 15 AÑOS

No olvidemos, aunque parezca evidente, que la experiencia demuestra que esto no es cierto.

- Que desdén, frialdad, rigidez, dureza son contrarios a aprecio, calor, estima y consideración.
- Que pedir al hijo que se ponga en el lugar del padre es contrario a ponerse en su lugar.
- Que contradicción, falsedad e hipocresía son contrarios a autenticidad, fiabilidad, coherencia rectitud y seguridad.

Por tanto, si se quiere transmitir cariño, estima y comprensión, no se puede ser rígido, frío o falso, aparentando una perfección que daña más que beneficia a cualquier hijo.

Si los padres quieren hijos que no se dejen influir fácilmente deberán darles seguridad y autoestima. Pensar que realmente valen, que son valiosos más allá de las modas. Que tienen personalidad, madurez y son capaces de nadar contracorriente ahora y llegar adonde quieran mañana.

AUTOESTIMA Y PERSONALIDAD

Para transmitirle autoestima y personalidad es necesario aumentar la de los padres. Pero hay otras. Pensar bien del hijo es la más eficaz. Considerarlo con más madurez que muchos de su edad. Y con motivos sobrados para tener una autoestima alta, muy positiva, basada en la realidad. Porque todos hacemos más cosas buenas que malas, aunque seamos expertos en las últimas.

La mayoría de los adolescentes están bajos de autoestima y faltos de seguridad en su personalidad. Se puede tener una autoestima alta respecto a una cualidad y baja respecto a otra.

Lo que le pasa a mi hijo es que es demasiado influenciable. No tiene personalidad.

LAURA, MADRE DE JOAQUÍN, DE 16 AÑOS,
(en su presencia)

En este caso Joaquín sabía lo que opinaba su madre, porque cuando lo oyó esta vez junto a mí, noté que era algo que solía oír. Pero incluso si Laura hubiese sido más discreta y sensible, si hubiera intentado ocultarle su pensamiento, seguramente no hubiera podido, porque es muy difícil ocultar lo que una madre piensa de su hijo.

EL CONCEPTO DE SÍ MISMO

Recordemos que el concepto que el hijo adolescente tiene de sí mismo es el fruto de la suma de los conceptos que tienen de él sus padres + sus hermanos + sus profesores + sus amigos. Con mayor peso de los primeros.

De forma que lo que unos padres piensen de un hijo, el hijo lo piensa de sí mismo. Aunque los padres crean que le esconden en secreto su pensamiento sobre él. La experiencia así lo dice.

En mi libro *Las complicaciones del corazón. Afectividad adolescente*, dediqué varios capítulos a la confianza en sí mismos y a la seguridad de los adolescentes. Allí explicaba cómo tendemos a creer que somos como pensamos que nos ven. Y explicaba también algunas consecuencias de tener una baja o alta autoestima. Así, recogiendo también investigaciones de otros autores americanos y centroeuropeos, como Coopersmith, Rosenberg y Tausch entre una docena más, describía junto a otras muchas manifestaciones:

LOS HIJOS CON BAJA AUTOESTIMA SON

- Conformistas.
- Mentirosos.
- Influciables.
- Descontentos.
- Necesitados de afecto y de prestigio.
- Expertos en construir fachadas que tapan su verdadera vida.
- Menos capacitados para afrontar sus defectos para intentar corregirlos.
- Inconstantes.
- Con tendencia a la depresión ante los primeros signos de fracaso.
- No aceptan bien la imperfección de los demás, tampoco cerca alguien más perfectos que ellos.
- Necesitan caerle bien a alguien para sentirse a gusto.
- Tienden a la introversión social, a la inhibición y otras alteraciones como neurosis, irritabilidad, agresividad, ansiedad...

LOS HIJOS CON ALTA AUTOESTIMA SON

- Sinceros.
- Efectivos.
- Creativos.
- Asertivos. Son capaces de plantarse en medio de un grupo y abandonarlo si no está de acuerdo con algo.
- Se sienten a gusto consigo mismos.
- Toleran la imperfección propia y la de los demás.
- Cuidan bien de sí mismos.
- Se sienten más libres.
- Descubren con facilidad buenas cualidades en ellos y en los demás.

- Logran con alta probabilidad lo que se proponen.

MODA, ROPA Y PEINADO

Los padres no deben preocuparse porque sus hijos sigan una moda en el peinado que no les gusta a ellos. Ni casi a él. Ni deben preocuparse por su forma de vestir ni por otros gestos artificiales que de pronto aparezcan en él por influencia de otros.

Todo son manifestaciones de la imitación de un estilo de vida diferente al de los padres. Son simplemente los símbolos que reconocen sus amigos y le hacen ser valorado por los demás. Y lo necesita, al menos como paso intermedio para el día de mañana cuando sea adulto, en que ya no necesitará tanto la aceptación de los demás. Peinarse como ellos, ir como ellos. Parecerse a ellos para que precisamente no le excluyan por ponerlos en evidencia.

Todos los adolescentes necesitan que sus amigos los acepten. Por eso es normal que sigan esos símbolos. Símbolos que no hacen que los hijos sean diferentes de cómo son realmente, al menos de momento. Si no se hacen crónicas, más allá de los veinte.

Estas modas pasan antes cuanto menor sea la resistencia de los padres. Cuanto más la ignoren y menos alimenten que el hijo tenga que defenderla ante los padres, haciéndola más suya de lo que antes era.

Para contrarrestar el temor que los padres sienten por la excesiva tendencia de los hijos a ser influenciados, hay que hacerles más seguros, confiar en ellos, aunque los padres piensen que pueden salir dañados si no lo impiden. Por ejemplo, prohibiéndoles salir con alguien.

La verdad es que los adolescentes necesitan cometer errores por ellos mismos para poder aprender. Descubrir con sus errores que cuando sus padres le indicaron el camino, realmente acertaron y lo hicieron por su bien.

Si un niño camina en bicicleta hacia un muro y el padre le dice: «Cuidado, que te puedes caer y hacerte daño», en ese momento lo mejor que puede pasar es que siga y se encuentre con el muro del que se le advirtió, se caiga y se haga un daño más o menos controlado.

Aprenderá que los muros son insalvables, que sus padres tienen experiencia y que le quieren como para recogerle con cariño y no decirle siquiera aquello de «ya te lo advertí», porque él lo recuerda y lo importante es lo que ha aprendido, no lo listos que son sus padres.

SEGURIDAD EN SÍ MISMO

En el ser humano la seguridad en sí mismo surge de la aprobación del grupo. Desde los catorce hasta los veinticuatro años, el adolescente necesita más aprobación y reconocimiento. En su deseo de ser el mismo, individuo valioso por sí mismo, paradójicamente necesita ganarse un puesto en el grupo, y para eso precisa que se fijen en él.

Conforme aumenta su confianza, aumenta también el deseo de reconocimiento, que sobrepasa al de aprobación. El resultado es que está dispuesto a portarse como desaprueban sus compañeros, con tal de llamarles la atención que desea.

CONSEJOS

HACER

- Darse cuenta de la suerte que se tiene con tenerle como hijo y transmitirle lo importante que son las virtudes que tiene.
- Ponerse en su lugar.
- Otorgarle valor ya, en el presente, con todo su pasado.
- Reconocérselo.
- Demostrarle que los padres están satisfechos de cómo va madurando.
- Prestarle atención.
- Tratarle con consideración. Con delicadeza. Con cariño. Con benevolencia.
- Alentarlo.
- Creer en él, pese a experiencias pasadas.
- Apoyarlo. Cuidarlo. Consolarlo.
- Prestarle ayuda.
- Estar cerca de él.

EVITAR

- Tratarlo con desprecio.
- Creer que nunca cambiará.
- Decírselo.
- Quitarle valor.
- Ponerle *peros*: «Esto que has hecho está muy bien, *pero* deberías hacer así también lo otro». «Has ordenado por fin tu cuarto, *pero* ahora mantenlo así el resto de tu vida» o «siempre», que muchas madres parecen olvidar que significa el resto de la vida.
- Humillarlo ante sus hermanos, familiares o amigos.
- Desalentarlo.
- Tratarlo como a un niño menor.
- No exigirle.
- Desconfiar de él.
- Pensar que no es muy capaz, aunque se le diga lo contrario.
- Creer que no va a mejorar nunca.
- Privarlo de ayuda, de recursos al alcance de los padres.
- Amenazarlo. Intimidarle.
- Castigarlo por venganza o por el simple estado anímico de los padres.
- No dirigirle la palabra.
- Distanciarse de él.
- No perdonarlo.
- Cerrarse ante él.
- Decirle «Lo más importantes es la personalidad. (Lo ponen en evidencia, porque aún no tiene toda la seguridad que adquirirá).
- Decirle «Podrías ser el mejor en esto».

19

NECESITA LLAMAR LA ATENCIÓN Y EMPIEZAN LOS PROBLEMAS

No sé muy bien por qué hago lo que hago. A veces sé que tengo mucha personalidad y otras me encuentro haciendo lo que no quiero con tal de que mis colegas no se pongan nerviosos. El caso es que, por una u otra cosa, siempre me arrepiento.

JUAN, 17 AÑOS

Necesita llamar la atención ante el grupo para llenarse de sentido también en él en cuanto la adolescencia comienza a darle algo de confianza en sí mismo. Entonces surge parte del comportamiento agresivo y exhibicionista, que resulta tan desagradable e inaguantable a muchos.

AUTOINFUNDIRSE CONFIANZA Y RECONOCIMIENTO

Para lograr esta confianza que precisa, para hallar el reconocimiento que busca y necesita:

- Viste ropa extravagante y a la última moda.
- Dice tacos.
- Cuenta chistes groseros.
- Se ríe bruscamente.
- Habla con atrevimiento, aunque no tenga ni idea del asunto.
- Se vuelve fanfarrón, especialmente al hablar de sus ligues.
- Se muestra despectivo.
- Se arriesga físicamente al jugar.
- Hace acrobacias ante los demás.
- Critica y trata de decir a todos cómo deben actuar.
- Hace el payaso.
- Saca conclusiones rápidas e imprudentes.
- En general, no se cree todo lo que dice.
- Suele sobrepassarse.

Realmente, al sobrepassarse con estas manifestaciones, empieza a aprender lo que los demás aceptan o no. Fruto de la experiencia. Y empieza a ser más comedido y prudente.

ANTE ESTA ACTITUD

Los padres, ante esta actitud, deberán ser aún más pacientes. Cuanto más fácil le ponen los hijos ser ridiculizados menos han de hacerlo los padres. Ellos luchan con su personalidad y desean coger fuerza y vencer, no pueden los padres en ese proceso de-sarmarlos con su burla o su provocación.

Los padres, que son más maduros, son los que han de evitar crear el conflicto. Provocar. Aunque hay padres que no pierden muchas oportunidades de alimentar la discusión. ¿Cómo suelen hacerlo?

MANERAS DE PROVOCAR EL CONFLICTO

Si los padres enfocan bien cualquier situación, evitan el conflicto con sus hijos. Sin embargo, a veces olvidan que su forma de actuar también puede complicar cualquier situación por llevadera que fuera al inicio.

Entre las maneras más comunes de entrar en discusión y enfrentarse con su hijo, entre las menos originales están las que siguen:

- Razonar cuando no es necesario.
- Emplear frases hechas.
- Ponerse de ejemplo.
- Quitar importancia al problema.
- Echándole la culpa.
- Demostrándole compasión.
- Siendo demasiado optimistas.

Para verlo mejor, utilicemos el ejemplo de Raúl, que fue a pedir la revisión de un examen de Lengua y volvió con la misma nota suspensa: 4,5.

- Con razonamiento innecesario

Es normal. El examen, si el profesor dice que no está para 5, no puede aprobarse. Otra vez saca más nota y verás como no te pasa esto.

- Con frases hechas

Quien quiere algo, algo le cuesta. A Dios rogando y con el mazo dando. Tendrás que estudiar porque no basta ser bueno, sino parecerlo.

- Poniéndose de ejemplo

Yo también pasé por dificultades, y alguna vez saqué también 4,5, pero cuando estudiaba más y con más tiempo, siempre sacaba 7 u 8 al menos.

- Quitando importancia al problema

No debes ponerte así en cualquier caso. No es tanto el problema. Para septiembre estudias y ya está.

- Echándole la culpa

Lo malo es que seguro que has ido al profesor exigiéndole el aprobado, como si un 4,5 lo fuera. Es que tienes que aprender a hablar mejor con los profesores.

- Demostrándole compasión o pena

La verdad es que me parece injusto. La vida suele ser injusta. No sé qué decirte. Es una verdadera tragedia. A muchos de la familia no se le han dado nunca bien los estudios.

- Siendo demasiado optimista

No pasa nada. Si suspendes este examen vendrá otro. Y lo sacarás mucho mejor.

Por más que Raúl se resistió, al final su padre acabó discutiendo con él, claro está.

CONSEJOS

HACER

- Ignorar las conductas de fanfarronería.
- Darle la atención antes de que la pida con malas artes.
- Dejarle caer que, aunque no se conoce bien a su pandilla, se tiene la intuición de que algunos de ellos son de esos que acaban traicionando la amistad.

EVITAR

- Darle importancia a las modas temporales
- Discutir por la ropa, el peinado, la música...
- Ofenderse ante sus desaires.
- Reírle las payasadas.
- Impedirle las acrobacias.

20

¿POR QUÉ PROTESTA TANTO Y LOS PADRES SE OFENDEN?

Siempre ha sido un poco bocazas, pero es que de un tiempo a esta parte todo le sienta mal. Es un desprecio continuo. Dicen que en la calle y en casa de los amigos es un encanto, servicial y atento. Pero con nosotros es un tirano. No sé dónde vamos a llegar. Si lo tratamos como mayor, se queja. Si lo tratamos como a un niño, aún peor. Y como no es niño ni adulto, nunca acertamos con él.

MARÍA, MADRE DE JOSÉ LUIS, DE 14 AÑOS

En primer lugar los conflictos surgen cuando el adolescente considera que se le trata injustamente o infantilmente.

El adolescente, esto es útil saberlo, no se queja si se le castiga cuando cree que lo merece. Y protesta cuando le parece que no lo merece. También protesta si se le corrige de la misma forma que se le castigaba cuando era niño.

En segundo lugar, protesta también por la actitud hipercrítica hacia sus padres. Hacia sus hermanos y hacia su casa de todo adolescente que se precie. Si no fuera así, cómo desearía crear su propia casa y su propia familia el día de mañana cuando se sienta lo suficientemente seguro.

Los padres se ofenden lógicamente ante estos desprecios, por el sacrificio, tiempo, empeño, generosidad, desvelo, vida y dinero que les ha costado el lograr esa familia y ese hogar, que ahora critica su propio hijo, uno de los principales beneficiados.

En tercer motivo de conflicto surge al creer el adolescente que sus padres no entienden lo que está pasando. Cree que su madre y su padre por separado y juntos no entienden sus problemas. Cree que sus padres consideran pocos problemas los que tiene el hijo. Pequeñeces adolescentes.

Mi padre pasa de mí. Va a lo suyo. Se cree que él es el único que tiene problemas gordos. «Tú solo tienes tonterías adolescentes», me dice.

JOSÉ MARÍA, 18 AÑOS

Los hijos se desesperan cuando comprueban que sus padres no contemplan sus problemas con sus ojos de jóvenes de hoy, sino con los de cuando estos eran jóvenes. Otro tiempo. Una descortesía insoportable.

Cuándo se va a enterar mi padre de que me importa muy poco lo que él sufrió y superó. Ya sé que salió adelante. Se lo he oído contar mil veces. Pero para una vez que le pido ayuda con un problema, me cuenta lo que hubiera hecho él hace cuarenta años, cuando los problemas eran otros, se arreglaban de otra forma y yo ni existía.

JOSÉ MARÍA

FACTORES QUE INFLUYEN

LOS CAMBIOS SOCIALES

Son tan rápidos que hacen que el adolescente acumule experiencias muy distintas a las que vivieron los padres.

PADRES MÁS MAYORES

El hecho de que cada día los padres sean mucho más mayores que los hijos. Lo que aumenta la brecha entre las costumbres de las dos generaciones.

EL TIPO DE PADRES

- Los padres autoritarios fomentan más conflictos.
- Cuando el padre es más dominante que la madre o esta es más que el padre, se producen más conflictos en los hijos adolescentes varones.
- Solo no se cumple esto cuando el hijo tiene una fuerte vinculación afectiva con el padre o madre dominante.

EL AMBIENTE CULTURAL

Si el ambiente cultural se diferencia mucho del de los hogares de los compañeros o amigos del adolescente, los conflictos son más frecuentes y graves.

PADRES CONSERVADORES

A medida que van envejeciendo, los padres se vuelven cada vez conservadores, menos idealistas y más realistas. Por el contrario, los adolescentes son más idealistas y tendentes a las reformas. A no cambiar aquellos.

CONSEJOS

HACER

- Cualquier tendencia de edad, ambiente o costumbre que se puede compensar con amor y buena intención.
- Intentar mirar con los ojos de un adolescente. El padre o madre más seguro en un aspecto intentará mirar también con los ojos del cónyuge menos seguro en ese aspecto.
- Escuchar al hijo y ponerse en su lugar.
- Dar más importancia al hijo y cómo se siente ante un problema que a la solución del propio problema.
- Saber que no siempre se puede llevar la razón.

EVITAR

- Empeñarse en defender como método para solucionar problemas los criterios del pasado, que en realidad pueden ser válidos, si lo son siempre.
- Pretender que el hijo se fie de la experiencia del padre.
- Ofenderse porque el hijo no entiende cómo era un tiempo que no vivió. (Si ya es difícil que un padre se imagine lo que el hijo vive, más difícil es que un hijo entienda lo que el padre vivió en una época pasada y muy distinta).
- Querer llevar la razón.
- Creer que siempre se lleva.
- Despreciar los problemas del hijo porque parezcan sencillos de resolver con algo de tiempo.
- Querer solucionar los problemas del hijo. (Bastará con acompañarle en su solución o con orientarle, dándole importancia).

21

CÓMO ESCUCHARLE Y HABLAR CON ÉL

Mi padre no escucha a nadie. Pero él se cree que sí lo hace. Lo peor es cuando se pone dialogante, con ganas de hablar y dice aquello de «tenemos que hablar», entonces es seguro que habla él y tú solo escuchas.

LOURDES, 19 AÑOS

O como decía Carlos, de veintiún años:

Mi madre no habla, da discursos. Consigue de la idea más simple una extensísima conferencia. ¡Cualquiera le pregunta algo! Aun cuando tienes muchas ganas de saber su opinión, en cuanto empieza a contestar, te arrepientes de haberle preguntado.

Cuando un hijo habla, el padre tiene una ocasión extraordinaria de mejorar como padre. El diálogo entre ambos se da cuando el primero escucha y el segundo habla, no al revés.

EL ESCENARIO

La escena que hemos dicho del diálogo paterno filial es un hijo hablando y un padre escuchando. Y para ello es preciso un escenario adecuado.

El hijo ha de sentirse bien sentado o dejarle de pie y sin dar la cara si lo que va a contar es vergonzoso. Pero en una habitación donde haya posibilidad de asiento cómodo si el hijo supera la vergüenza tras la actitud acogedora del padre.

Un lugar, a ser posible, donde el hijo se sienta importante. Una habitación principal, por ejemplo, o la habitación que sirve a su padre de refugio...

ACTITUD DE LOS PADRES

Al escucharle, el padre ha de pensar siempre en positivo. Estar receptivo. Si el momento elegido por el hijo es inoportuno para el padre, este deberá decirlo con sencillez, pero encargarse de concretar para cuando podrán aplazarlo y asegurarse de recuperar no demasiado tiempo después si es posible el deseo de hablar de su hijo.

Receptivo también con los gestos. Con la posición del cuerpo, ni excesivamente tendido ni pareciendo que en cualquier momento saldrá con prisa. Con serenidad, como si el hijo pudiera contar con todo el tiempo de su padre.

Olvidando que es su hijo, a fin de valorar más objetivamente el asunto, y poder transmitirle importancia. Pero al tiempo con dulzura e implicación. Teniendo en cuenta y demostrándolo en algún gesto o formas de hablar, que es su hijo y por eso se lo toma en serio. Porque le quiere y desea ayudarle.

Parecer tan dispuesto y sereno que el hijo se sienta atraído a hablar con su padre. Si se mostrara impaciente, lograría, de un problema sencillo, uno sin solución.

La actitud del padre es la que pueda hacer que un problema no tenga respuesta. Convencerle de que le intentará ayudar en la solución, no solo con el consejo. Y que esta es más rápida y eficaz con la ayuda de alguien que te quiere.

Cuanto más grave sea el problema, mayor optimismo hay que mostrar en la solución. Mayor serenidad. Confianza en que, buscando los medios adecuados y con paciencia, se hallará la solución.

Los problemas se desvanecen con la adecuada actitud. Unos se minimizan y otros dejan de existir. Escucharle como al padre le gustaría que le escucharan si estuviera en su lugar.

Ser muy amable con el hijo. Que salga de la conversación con el aplauso del padre y su palmada en el hombro, alabándole lo que ha hecho al contarle: confiar en su padre.

COMPRENDERLE

Escuchar es comprenderle. Poniéndose en su lugar y no valorando su actuación. No enjuiciándole. Desde lo más hondo del ser humano del padre o de la madre, se intentará poner en el lugar del otro ser humano que es su hijo. Solo ha de procurar comprender cómo se sintió, cómo se siente. Qué pensó cuando actuó de aquella forma determinada y qué piensa ahora. Sin técnicas psicológicas. No como sabios, sino como padres. Sin juicio de valor.

Comprendiendo lo que vivió el hijo. Ayudándole a comprender lo que vivió y lo que dejó de hacer e hizo. Tomando parte a su favor. Aunque tenga que ayudarle a correr con las consecuencias responsables de sus decisiones libres equivocadas. El padre tiene obligación de comprenderle, porque es el causante de la actuación del hijo, aunque solo sea en parte.

A VECES ES CUESTIÓN DE PROVOCAR

Recuerdo cómo fue la primera conversación con uno de mis antiguos alumnos a los que más aprecio —yo era su profesor de Literatura— y me consta que la estima es recíproca. Se llamaba Jaime, tenía dieciséis años y era nuevo en el colegio. Al estar explicándole algo a él solo en la mesa del profesor, de repente dijo:

JAIME.— Esto es una chorrada.

YO.—¿No te gusta exponer oralmente?

JAIME.—No sirve para nada.

YO.—¿No le ves ningún sentido?

JAIME.—Ninguno. ¿Por qué no puede hacerse por escrito?

YO.—¿Se te dan mejor los trabajos por escrito?

JAIME.—Sí. A mí no se me da bien hablar en público.

YO.—Prefieres hacer lo que ya dominas bien, más que arriesgarte aunque aprendas algo nuevo.

JAIME.—Por supuesto. Si expongo en público se reirán de mí.

YO.—Te ha pasado ya alguna vez.

JAIME.—Siempre.

YO.—Crees que tus compañeros de este colegio son como los que has tenido en otros.

JAIME.—Todos son iguales.

YO.—Es lógico que juzgues a esta clase por tus experiencias anteriores. Crees que, además, yo dejaría que aquí pasara lo mismo.

JAIME.—Todos los profesores son muy parecidos.

YO.—Nadie somos iguales.

JAIME.—Con los alumnos de malas notas, sí.

YO.—Es decir; que crees que porque hasta ahora has sacado malas notas yo me portaré mal contigo.

JAIME.—Yo nunca he sido el enchufado del profesor.

YO.—Hasta ahora yo no te he dado clase y no has tenido nunca un profesor que te aprecie pese a tus notas. Y en el que puedas confiar.

JAIME.—¿Y por qué iba usted a tenerme enchufado?

YO.—Porque eres un buen tipo. Y yo quiero a los alumnos sin fijarme en sus notas.

JAIME.—A la mayoría de los profes no les caen bien los alumnos que suspenden muchas.

YO.—Pero no debería ser así.

JAIME.—Ya.

YO.—Estoy seguro de que eres tan bueno como los mejores.

JAIME.—A veces he pensado dejar de estudiar.

YO.—Porque te encuentras sin salida, ¿no?

JAIME.—Sí. Ojalá me gustaran los estudios y el colegio.

YO.—Quizá este año sea un gran curso para los dos. Mañana si quieres hablamos de cómo vamos a lograrlo.

JAIME.—Bien. De acuerdo. A ver si no cambia de opinión después de verme exponer mañana.

YO.—Estoy seguro de que no. Espero que siempre seamos tan sinceros el uno con el otro. Esto es muy importante para mí. Me parece que eres un tipo excepcional y que podemos trabajar muy bien juntos.

JAIME.—Entonces, hasta mañana.

Jaime hizo una buena exposición, nadie se rio de él. Acabó con sobresaliente el curso y hoy se dedica a la comunicación. Da conferencias y habla en público semanalmente.

CONSEJOS

HACER

- Escuchar y no hablar apenas, salvo con muletillas que le animen a seguir contándonos lo que quiere. Sin prisa.
- Escucharle como si se tuviera todo el tiempo del mundo.
- Escucharle como si lo más importante del mundo fuera en ese momento escucharle.
- Procurar que esté sentado en un sitio cómodo y agradable.
- Demostrar complacencia con su conversación, diga lo que diga. Aunque incluso lo que se esté escuchando en boca del hijo esté resultando doloroso.
- Decirle que puede contar lo que sea, para intentar ayudarle en poner la solución, porque todo tiene una solución.
- Partir de cero en las conversaciones. No comentar anteriores charlas, si él no hace referencia a ellas.

EVITAR

- Cortar los silencios.
- Terminar sus frases cuando se sabe cómo acabará.
- Ponerse nervioso y tener deseos de que acabe la conversación.
- Escribir en un papel mientras habla, aunque sean garabatos.
- Dudar de lo que se está escuchando.
- Mostrar desacuerdo.
- Interrumpirle.
- Pensar en otra cosa.
- Decirle que era una tontería.
- Hablar en un sitio incómodo.

CÓMO CORREGIRLE

Creo que nunca debería regañarse a un adolescente. Corregirle sí, regañarle no.

PACO, PADRE DE TRES ADOLESCENTES

Menos aún cuando los padres están irritados o delante de otros, ya sean menores o mayores que el hijo.

No hace falta reñir. Él ya sabe, incluso a través del silencio de los padres y de sus gestos, que lo que ha dicho o ha hecho no era adecuado, no era pertinente, no era necesario, no era propio de él o de su edad.

Si el hecho es importante y se cree que debe ser corregido, los padres deberán primero analizar con tranquilidad la situación, los hechos, elegir el plan de actuación. Y transmitirlo con las menos palabras posibles. Pocas palabras son suficientes. La repetición hace menos eficaz el mensaje.

Los sermones deberían estar prohibidos y los malos modos aún más. Solo desacreditan a los padres, dispersan y hacen justificarse a los hijos, que se agarran a la falta de control, a esas malas formas de los padres, para distraer su verdadera culpa en el error cometido. Cuanto más sereno corrige un padre, el hijo más responsable se hace, más evidente queda su error y más claramente ve cómo corregirlo. No deberían discutir los padres delante del adolescente. Al menos intentar no hacerlo.

Durante una conferencia un padre me preguntó si dañaba mucho al hijo ver que sus padres discutían sobre cómo exigirle. Y antes de contestar me aclaró: «Porque si usted nos conociera a mi mujer y a mí comprendería que es imposible no hacerlo». «Al menos que también vean que os queréis, y estáis de acuerdo siempre en el mucho cariño que le tenéis a él —le contesté—. Y alguna que otra vez, aunque sea rara, coincidir».

Es cierto que a veces coincidir no es fácil. Quizá compense corregir por eso uno solo de los padres y el otro quedarse en la retaguardia, incluso ausente físicamente de la habitación si es posible. Esto conviene incluso si los dos padres siempre coinciden en el criterio educativo. Hay que dejarle al hijo una escapatoria para matizar, protestar o buscar consuelo en el otro si lo necesitara.

A menudo un hijo que ha sido corregido por un cónyuge a solas, busca de inmediato o al cabo de poco al otro, simplemente para estar con él, sin apenas conversación. Es más llevadero para el hijo entonces que este segundo cónyuge no haya estado en la corrección, aunque el hijo sepa que está al tanto de todo. En todo caso, el padre o la madre que no estuvo en la corrección debe siempre apoyar al otro o hacerle ver al hijo lo que de bueno quería para él quien le corrigió. Aunque luego deba matizar a solas con su mujer o su marido, cuanto en desacuerdo esté realmente.

Téngase en cuenta que el adolescente lo que quiere ante todo es seguridad. Seguridad en el criterio a seguir. Y seguridad en la coordinación de sus padres. Él quiere oír cómo su padre habla bien de su madre en ausencia de esta, y viceversa. En este elogio gana ante el hijo la madre, y aún más el padre si fue el que encumbró a su mujer.

Esto es así también en el caso de padres separados. En esta situación, a menudo les aconsejo que si quieren ganarse la adhesión de su hijo, aunque tengan reales motivos para criticar a su exmarido o exmujer, lo mejor es no hablar nunca mal de él o ella.

No criticar al otro hace crecer en el hijo la consideración por quien pudiendo desajustar aún más la situación afectiva por la que pasan, busca el equilibrio pese a toda circunstancia.

Volviendo a la corrección del adolescente, al que le dediqué una parte de mi libro *Cuatro claves para que tu hijo sea feliz*, donde pueden encontrarse más ideas prácticas, recordemos que al hablar con los hijos tienen un gran valor los silencios. Más en la adolescencia, donde por la inseguridad de los hijos y la necesidad de acierto son muy recurrentes, inevitables, estimulantes y paliativos.

Un padre no debe hacerle una pregunta incómoda a su hijo, si el padre está seguro de la respuesta que dará el adolescente. Si sabe dónde ha estado no deberá preguntar: ¿de dónde vienes? Y si sabe que no ha estudiado, no le preguntará si no tiene que estudiar.

Un adolescente quiere y necesita oír de sus padres, también cuando le corrigen, el cariño que le tienen y lo valioso que creen que el hijo es en realidad, pese al error cometido. Todo hijo, todo ser humano, tiene más virtudes que vicios. Es posible corregir con claridad y al tiempo demostrar cariño, concepto elevado de la valía del hijo y seguridad en que con paciencia, por su bondad, logrará una mejora más en el camino de su madurez. Y esto es lo que el adolescente necesita escuchar en boca de sus padres y de quienes le quieren, para encontrar la fuerza de la mejora que se le propone.

Lo corregido como lo perdonado ha de olvidarse. No recordarlo como argumento en futuras discusiones. Dice un proverbio árabe: «No ama de verdad quien no sabe olvidar».

CONSEJOS

HACER

- Advertir las consecuencias si se obedece o no.
- Corregir con seguridad.
- Con claridad.
- Con razones sólidas.
- Uno solo, padre o madre, para que el otro se mantenga en mejor disposición de consolar luego al hijo y confirmarle lo que desde un punto de vista menos emocional su padre o su madre le dijo. Además, si corrige uno solo, es más difícil contradecirse.
- Corregir a tiempo.
- Empezar por lo más fácil de corregir.
- Corregir algo posible, probable y pequeño.
- Ponerle ante las consecuencias naturales de sus decisiones.
- Preparar el terreno con la buena sintonía familiar. Demostraciones de cariño y generosidad.
- Buscar solo su beneficio, no la afirmación de la autoridad de los padres.
- Emplear la ignorancia de la conducta ante una provocación por parte de un hijo que persiste en la acción que sus padres han intentado corregir sin éxito.
- Actuar, con buena intención, aunque sea equivocadamente.
- Premiar más que castigar.

EVITAR

- Amenazas. (La diferencia entre amenazas y advertencias es que las primeras se dicen, pero no se cumplen).
- Hacer referencias a conversaciones pasadas.
- Confundir hechos con formas de ser: por ejemplo, no hacer con diligencia una cosa, con «eres un vago».
- Faltar al respeto.
- Insultarle. Aunque sea para provocar su reacción. (Ejemplo: «pareces tonto» o «que los profesores crean que eres listo»).
- Órdenes o correcciones contradictorias.
- Pretender ser obedecidos en el acto y a la perfección.
- Autoritarismo.
- Mandar imposibles, como «acudir volando». Que no tiene importancia si de verdad es una forma de hablar, pero hay veces en que la diferencia es confusa. O el hijo puede acostumbrarse a entender que todo es una mera forma de hablar.
- Ser los padres los únicos beneficiados de lo que se manda.
- Recompensas solo materiales.

23

ELEGIR BIEN LOS CASTIGOS

—A mi madre parece que le gusta castigar. Aguanta como si le diera todo igual, pero cuando ya estalla, ¡uf!, entonces todo tiembla. Y mi madre no castiga mucho.

—¿Y quién acierta más veces?

—¡Puf!, no sé. Ninguno de los dos supongo. Y menos conmigo que con mi hermano chico.

ALBERTO, 13 AÑOS

A ninguna edad el castigo es agradable. Pero en la adolescencia, además de desagradable, suele ser humillante. Sobre todo cuando los padres castigan con las mismas formas de hacerlo que cuando era pequeño, por ejemplo, con un «vete a la cama sin cenar» o «porque lo he dicho yo y punto»...

Téngase en cuenta que es más difícil que el adolescente se corrija de verdad, si:

- Los padres demuestran poco acierto en el tipo de corrección que han elegido.
- Demuestran poca razón.
- Hay desacuerdo entre los padres —si debe o no ser castigado— y sobre cómo debe ser, cuándo o con qué intensidad.

LOS CASTIGOS

Los llamados castigos deberían ser mejor llamados: *las consecuencias negativas de sus elecciones libres equivocadas*. Porque, a veces, la palabra castigo suena a acto de venganza de los padres por no ser obedecidos y por cuestionarse su autoridad —que solo se cuestiona cuando no está ganada del todo y merecida—. No obstante, si eliminamos esta connotación de consecuencia injusta y autoritaria y llenamos el término de esa consecuencia negativa que los padres han de asegurar cuando el hijo ha elegido libremente y se ha equivocado, única forma de aprender de sus errores, entonces mejor sigamos empleando el término *castigo* por economía del lenguaje y para entendernos mejor.

Pues bien, para que los castigos sean efectivos —hacer a los hijos mejores, más efectivos, autónomos y con mayor autodominio—, deben cumplir las siguientes características:

SU FORMA DEBE ESTAR VINCULADA CON EL ACTO QUE SE CASTIGA

Si no quiere lentejas, mejor que no tenga ningún plato alternativo. Este sería un castigo vinculado en su forma al error del hijo. No lo sería, por ejemplo, que no viera la televisión. Salvo que se le diga: «Si no comes rápido no te dará tiempo a ver el programa que tanto te gusta de televisión y yo pensaba dejarte ver».

DEBE SER SEGURO, BIEN INFORMADO Y JUSTO.

NO VENGATIVO

Ejemplo de mal castigo: «Me da igual lo que haya pasado, pero por pelearos, os voy a poner un castigo que vais a ver».

Ejemplo de buen castigo: «Después de escucharos a los dos, estaréis en habitaciones separados para no poder pelearos, hasta que os lo diga».

DEBE SER IMPARCIAL Y JUSTO

Ejemplo de mal castigo: «Los dos os habéis peleado y usado las manos, pero como él es el más pequeño, tú, que eres más grande, tendrás un castigo mayor».

Ejemplo de buen castigo: «Los dos os habéis peleado y usado las manos, los dos tendréis el mismo castigo».

DEBE SER IMPERSONAL

Ejemplo de mal castigo: «Habéis roto el plafón de la puerta por jugar a la pelota donde debíais, por tanto, compraremos otro, pero lo iréis pagando con vuestra paga». «Pero, papá, es que yo tengo menos dinero en la hucha». «Es cierto, así que tú paga un poco menos, la parte proporcional».

Ejemplo de buen castigo: «Habéis roto el plafón de la puerta por jugar a la pelota donde debíais, por tanto compraremos otro, pero lo iréis pagando con vuestra paga». «Pero, papá, es que

yo tengo menos dinero en la hucha». «Da igual, hijo, los dos lo pagaréis exactamente a medias, porque los dos habéis jugado lo mismo».

DEBE SER CONSTRUCTIVO Y CONDUCENTE A APRENDER A TENER UN MEJOR AUTODOMINIO Y A COMPORTARSE MEJOR

Ejemplo de mal castigo: «Como has sido un vago y te han suspendido, ahora te vas a quedar castigado todas las tardes por no haber estudiado cuando debías».

Ejemplo de buen castigo: «Como no pudiste estudiar antes de las notas, habrá que aprender ahora lo que te pedirán en los próximos exámenes. No pasa nada, pero ahora es cuando deberás aprenderlo y sacar buena nota empleando a fondo las tardes. Está en tu mano. El suspenso así quedará en el pasado y solo será algo que te sirvió para no volver a cometer el error, porque de los errores es de lo que se aprende en esta vida. A todos nos pasa».

NO DEBE SER APLICADO MIENTRAS NO SE ENTIENDA EL MÓVIL DE LA ACCIÓN DEL ADOLESCENTE

Ejemplo de mal castigo: «Me da igual por qué lo has hecho, no lo sé ni me importa. Pero ahora vas a cumplir con el castigo, verás cómo no lo vuelves a hacer».

Ejemplo de buen castigo: «Comprendo por lo que lo hiciste, pero me parece que como eres responsable siempre, ahora tendrás que cumplir con este castigo y aprender cómo puede hacerse mejor otra vez».

(Quizá hizo lo que tenía que hacer: a Elena su madre le pegó por haber empujado y tirado al suelo a su hermana pequeña de solo tres años, violentamente. No sabía que pasaba un coche y Elena había salvado la vida a su hermana menor).

DEBE EVITAR PROVOCAR TEMOR

Ejemplo de mal castigo: «Ahora te quedas aquí haciendo lo que debiste hacer y si te pasa algo o viene alguien aquí en el campo solo, haberlo pensado mejor antes».

Ejemplo de buen castigo: «Ahora te quedarás aquí haciendo lo que debiste hacer».

NO DEBE EXTENDERSE A LO QUE NO ES MATERIA NI ES PROPIO DEL ERROR COMETIDO

Ejemplo de mal castigo: «Como no quieres comer la cena que tu madre te ha hecho con cariño, ahora no sales y no vas el fin de semana a jugar al fútbol ni te dejas el coche ni la caña la próxima vez que vayamos de pesca».

Ejemplo de buen castigo: «Como no te quieres comer la cena que tu madre te ha hecho con cariño, por ti, no cenarás nada».

(Si acaso parece poco, podrá añadirse: «Y a tu madre le diré que no te haga más la cena mientras no le pidas perdón»).

SU ACTITUD CUANDO ES CASTIGADO

Parece que todo joven se toma a mal ser castigado. Pues esto no lo dicen varios estudios al respecto: los adolescentes son más críticos que los niños ante los castigos. Lógicamente. Sin embargo, cuando el adolescente piensa que el castigo ha sido justo y merecido, y que su padre, madre o quien lo administró eran los propios:

- Lo acepta con deportividad.
- No guarda rencor.
- No cree que la persona que le castigó le quiera menos, al contrario.
- No busca vengarse, ni desobedecer de nuevo.

Como se ve, es importante saber castigar bien.

CONSEJOS

HACER

- Reflexionar antes de castigar. En frío. Esperar si se duda. Bastará decir algo así como: «Lo pensaré y ya os diré cuál será el castigo que merece esto».
- Preguntar a todas las partes implicadas antes de emitir el castigo.
- Estar de acuerdo con el otro cónyuge al castigar. Si no da tiempo, advertir de lo que se castigó después.
- Castigar siempre con cara de serenidad y voz tranquila, aunque por dentro se esté muy dolido o preocupado.

EVITAR

- Castigar en caliente cuando se está enfadado o alterado.
- Discutir los padres delante de los hijos sobre los castigos impuestos.
- Castigar más y con sanciones más grandes cuando más enfadado se está y ser más indulgente cuando se está más contento.

LA GUERRA DE LOS LIBROS

—El éxito y el fracaso escolar son muy relativos —dije en clase un día.

—¿Relativo, don Fernando? —me contestó Carlos—, ¿le parece de verdad un fracaso relativo mis siete suspensos?

Convivo a diario con chicos que no aprueban. Algunos de ellos llevan seis y siete años suspendiendo varias asignaturas cada evaluación escolar y que pasan en solo dos y tres meses al éxito: a sobresalientes y notables como calificación, a creerse ya listos, valiosos y estudiosos.

SUFICIENTEMENTE LISTOS

Dediqué mi libro *Todos los niños pueden ser Einstein* a ellos y no me extenderé aquí al respecto. Los fracasos y los éxitos no suelen interpretarse bien por los padres. No suelen tener el significado que consideran muchos adultos. El niño tiende a jugar incluso en los estudios cuando es pequeño

A lo largo de los primeros años todo lo que hace tiene un componente de juego, de reto y de crecimiento. Y por eso se entrega a ello. Poco a poco el estudio va dejando de ser un juego y se acerca a una profesión y, por tanto, un deber.

LA ADOLESCENCIA EMPIEZA EN PRIMARIA

En esta etapa, coincidente con el inicio de la adolescencia, a partir de 5º y 6º de Educación Primaria, puede suceder que uno de los modos de protestar contra el mundo de los adultos, que se considera rígido, gris, limitado, aburrido, inútilmente y excesivamente serio, sea la resistencia al estudio.

Muchos niños desarrollarán entonces una desgana ante las tareas escolares, ante estas obligaciones de adulto. Si el conflicto llega a lo afectivo, se cerrará ante el aprendizaje. Le costará aprender siendo listo. Estudiará sin aprovechar nada el tiempo o haciéndolo muy poco. O no querrá estudiar.

El adulto compara este deber del hijo con su deber de trabajar y se irrita. Los padres también están hartos de obligaciones y les enfada que el hijo no asuma las suyas propias, al menos la del estudio.

Siente el adulto deseos de someterlo a esa obligación. A la fuerza. «Por su futuro», dice a menudo. Por su bien.

Ya sé que cuando lo mando a su cuarto no aprovecha nada, se pone a jugar con el móvil, a mandar mensajitos con sus amigos. Se lo tengo prohibido y él que nada, que no estudia de ninguna forma. Pero me da igual, porque yo no lo hago por mí, lo hago por su bien.

ANTONIO, PADRE DE UN HIJO DE 13 AÑOS
(con siete asignaturas suspensas)

Estallará entonces la guerra tristísima de los estudios. En las que ambos bandos se cargarán de armas arrojadas, agresividad creciente y sin resultado políticamente positivo para ambos.

Los padres han de cambiar de actitud. No es cierto que los hijos no quieran aprender, no quieran sacar buenas notas o ni siquiera que no quieran estudiar. Lo que no quieren es fracasar. Esforzarse para quizá nada o para muy poco. Eso sí damos por hecho que saben estudiar y que el obstáculo no exige un esfuerzo aún mayor, sin técnicas eficaces de estudio.

Huyen de la sensación que les acarrea a veces el estudio de esforzarse sin seguridad de resultados, con agotamiento ellos y desesperados sus padres. Huyen de la sensación de inútiles que muchos adultos se encargan de repetirles.

Los adolescentes dicen que no estudian porque son vagos y dicen la verdad en parte: porque no estudian. Pero la razón no es que sean vagos —sobre todo si no lo son para otras cosas—, sino que no están seguros del resultado positivo si estudian.

La resistencia a estudiar es pasajera. No han de olvidarlo los padres. Y muchas veces no estudiar es la reacción de protesta a la insistencia en la obligación de hacerlo. Que bloquea al niño que se siente incapaz de superar determinadas materias, exámenes o estudio.

Hoy más que nunca los adolescentes quieren estudiar. Y hoy más que nunca suspenden, porque estudian menos que nunca.

Si existe un obstáculo real para estudiar es demoledor insistir en la obligación. Y si no existe es poco eficaz entablar una guerra para lograrlo. Los padres conseguirán que el hijo se ponga, no que se crea más capaz, más motivado, más listo, más necesitado, más eficaz haciendo esquemas, resumiendo, comprendiendo más y estudie más porque aprueba y eso se lo dicte la experiencia personal.

Nadie estudia por obligación, sino por el éxito que conlleva y se experimenta.

CONSEJOS

HACER

- Convencerse de que los suspensos son una consecuencia, no la causa.
- Hablarles menos de resultados y más del horario de estudio.
- Ser capaz de explicarles bien por qué, para qué y cómo estudiar. O buscar quien lo haga.
- Asegurarse de que sabe leer bien. Si no, intentar enseñarle. Tenga la edad que tenga.
- Girar las conversaciones e intereses familiares en torno a muchos más temas y más interesantes que el estudio. Que el estudio no ocupe casi la totalidad de la relación hijos-padres.

EVITAR

- Creer que los suspensos son propios de los tontos.
- Resolver la falta de estímulo, conocimiento de técnicas de estudio, motivación y horizonte, contratando clases particulares.
- Generalizar la situación del estudio. Si no estudia no puede decirse que sea un irresponsable en todo o un vago siempre (sí, por ejemplo, se levanta temprano para jugar al fútbol).

EL ADOLESCENTE ANTE LA PANTALLA Y LA GENERACIÓN PULGAR

—Javi, si un día te rompieras el dedo pulgar y no pudieras jugar, buscar ni chatear, ¿cómo podrías sobrevivir?

Lo dudó y dijo:

—Pues aprendería con la otra mano. Ya sé un poco.

—Y si te rompieras el otro

—Entonces seguro que podría bajarme alguna aplicación que haya inventada ya en iPad o algo así para mancos.

Según las encuestas más recientes, uno de cada diez personas y tres de cada diez adolescentes lo último que hacen antes de dormir es teclear su móvil. Cuatro de cada diez lo primero que hacen al despertarse es consultar el estado de su móvil.

Los adolescentes de hoy pertenecen, queramos o no, a una generación que vive satisfactorias experiencias o no tan satisfactorias ante una pantalla. Que se comunica con un pulgar sobre su smartphone, móvil, iPad, iPhone, WhatsApp y lo que vendrá.

Estamos en una civilización que gira en torno a una pantalla. Y no podemos darle la espalda ni simplemente apagarla.

En un bosque hay que avanzar apartando las ramas, no quemándolo, porque pereceríamos en él, también nosotros. La adolescencia es un período de ensayo. El entrenamiento de la vida. Y si la vida tiene pantallas, ha de aprender a vivir con ellas y en ellas.

La adolescencia es la etapa de los ideales, de los sueños, de los escapismos, de las evasiones. Y las pantallas le ofrecen todo eso a un golpe de su dedo índice o de su pulgar.

Las pantallas tienen que estar en la relación del adolescente y el adulto. Si no el adulto queda fuera de la civilización. Pero las pantallas no son la vida. Como las modas o los fenómenos de masa nunca son la vida real, ni siquiera son fenómenos de verdad, aunque se parezcan mucho, porque sí tienen mucha parte de verdad.

ADOLESCENCIA Y SMARTPHONE

Uno se hace adolescente cuando tiene su primer móvil. O es prueba de que ya está creciendo, siendo adolescente, adquirir su primer móvil a los diez u once años.

No es casualidad que coincida la baja edad de comienzo de la adolescencia con la edad de la compra del primer smartphone personal. Esto es la señal de que ya es adolescente, de que ya no es niño.

Antes era la regla, la eyaculación, ahora en una vida cada vez más tecnoadicta, los niños dejan de ser niños cuando enseñan su primer smartphone a otro.

Suena a broma. Pero es un hecho. Las compañías de telefonía e Internet saben explotar este nuevo rito de iniciación. Son conscientes de que si hay un consumidor preferente en las relaciones multimedia este es el adolescente y que una vez enganchado a los nueve y diez años, tendrá un consumidor de por vida.

SACARLE PROVECHO

El adolescente no puede rechazar las pantallas. Debe, por tanto, aprender a sentarse ante ellas. Sacarle provecho. Educarse en esa vida virtual que forma parte de su vida real. Los hijos tienen ya estructurada su percepción en imágenes. Y en las imágenes el adolescente puede crecer, madurar y hacerse valioso.

Simplemente los padres más que nunca han de enseñar a sus hijos a conectar su vista y su pulgar al corazón y a la cabeza, conduciendo sus actos, sus deseos y sus acciones a la felicidad, propia y de las personas que más quieran, porque así serán felices, con pantallas y pulgar, y no de otra forma.

Es el momento idóneo de abandonar los *cómo*. Eso ya lo aprende cualquier *puernauta* — internauta de cinco a ocho años—. Nadie lee ya los manuales de instrucciones impresos para aprender a usar una nueva herramienta tecnológica. Los *cómo* son ya intuitivos y el pulgar solo va dirigiéndose hacia la salida de cualquier laberinto tecnológico.

Los padres deben entonces centrarse en los por qué y en los para qué.

CONSEJOS

HACER

- Distanciar el móvil de la mano al acostarse. Empezar por tenerlo cerca y no dentro de la cama. Hasta llegar a tenerlo lo más alejado posible.
- Probar a superar una mañana o una tarde sin el móvil o smartphone. Si se logra, intentarlo durante un día.
- Condicionar el uso de las nuevas tecnologías al resto de su comportamiento familiar.
- Retrasar la dependencia de móvil personal, retrasando la edad del primer móvil.
- Utilizar las nuevas tecnologías para estar en contacto creativo con la familia.
- Enseñar a encontrar su por qué y para qué personal de cada aplicación que sale y les atrae.
- Preguntar al hijo por las ventajas e inconvenientes de la nueva adquisición tecnológica de trabajo o juego que quiera hacer y no autorizarla hasta que encuentre algunos inconvenientes, aunque sean pocos.

EVITAR

- Desprestigiar utensilios que desconocemos.
- Ridiculizar su adicción al uso del pulgar.
- Demonizar lo que no se entiende de las nuevas tecnologías.
- Comprar lo último solo por estar a la moda.
- Clasificar a las personas por la posesión o no de la última tecnología.

26

¿QUÉ OCURRE SI MIENTE?

No es que yo mienta mucho, sino que mis padres me pillan siempre.

PABLO, 12 AÑOS

Me consta que hay jóvenes que no mienten nunca. También que el que un adolescente mienta no obedece a ninguna anomalía. Que se trata de una oportunidad de descubrir lo que va mal: la razón por la que se engaña.

Igualmente es cierto que hay quienes mienten mucho y con enorme frecuencia. Todos ellos tienen sus razones y nos dirá mucho de lo que siente y piensa el hijo. Lo que le preocupa, lo que cree de sí mismo, lo que teme y lo que le motiva.

Digamos que el embuste es una consecuencia, un síntoma, que esconde una causa. Si no afrontamos la causa, la mentira seguirá apareciendo con frecuencia, dependiendo de la época, la madurez o la estima del hijo.

SOS

Cuando el adolescente miente está pidiendo ayuda. Siente baja autoestima y nos revela que pretende no quedar mal, evitar a sus padres un disgusto, un problema o cualquier otro objetivo que enumeramos a continuación. Pero lo seguro es que está en un apuro y necesita ayuda.

Hemos de tener presente que el joven se está educando en un mundo en el que la mayoría de los adultos mienten. En el entorno del adolescente hay quienes mienten en su vida social, otros en el trabajo siendo motivo de su progreso profesional, y otros para quedar mejor y lo logran.

Además, está la mentira profesional, esa que observa en ámbitos como la publicidad, el *marketing*, la comunicación, los movimientos de masas, movimientos de fans, sofismas intelectuales y políticos... Y en estos casos, el adolescente deduce que sin recurrir a la mentira en más o menos gravedad, no se prosperaría. Que no tiene tampoco ninguna consecuencia tan negativa como le anuncian los padres. Cree, por lo que deduce de cuanto ve a su alrededor, que la mentira no mina tanto el prestigio como dicen algunos adultos y que, sin embargo, proporciona mucho beneficio.

Si te descubren siempre hay una excusa también incierta que podrá esgrimirse. O si estás más que descubierto, en televisión han visto que con una sonrisa oportuna y atractiva todo pasa sin gravedad.

La mentira es así, ante los ojos de los adolescentes, un instrumento eficaz para el éxito.

Podemos discutir si la sociedad suele engañar porque ha aprendido la mentira como atajo o si es una consecuencia de la prórroga de adolescencia hasta los treinta y cinco o cuarenta años.

Lo que sí sabemos es que el adolescente miente sin temor a ser descubierto. Le basta con que la mentira le sea útil aunque sea temporalmente, para que engañar de vez en cuando le resulte soportable.

PADRES QUE MIENTEN

Los hijos de padres que mienten en asuntos graves o leves como robar en el trabajo o no ponerse al teléfono con una excusa falsa, se acostumbran a desconfiar de ellos. Por otra parte, si los padres quieren enseñarles autenticidad, honradez e integridad, deberán no solo no mentir delante de ellos, sino también no emplear medias verdades.

¿POR QUÉ Y PARA QUÉ MIENTE UN HIJO?

Sobre todo, por miedo, miedo a quedar mal, miedo a un castigo, a perderse algo, a que se sepa un secreto, también porque se encuentra entre la espada y la pared y no hacerlo le exige demasiada virtud, para evitar preocupaciones a los padres, para llamar la atención, para buscar un reconocimiento que no logra de ninguna de otra forma, para evitar un problema a su familia, para no ser castigados, para ser castigados —esto ocurre en niños neuróticos, enfermos, que buscan ser recriminados por algo al sentirse culpables por algo—, por otra enfermedad cuya manifestación es un impulso a contar sucesos que solo tienen su origen en la imaginación y sin embargo cuentan como si fueran reales.

En los dos últimos casos los síntomas no deben confundirse con la mentira habitual en la adolescencia.

A menudo una mentira llama a otra para intentar que la segunda proteja a la primera.

Es muy común y la sensación que da cuando se descubre es que el autor es mucho más mentiroso de lo que es. La desconfianza en él así se extiende a otros terrenos, y su autoestima, que fue un ingrediente esencial en su decisión de mentir, baja aún más y la próxima mentira se prepara.

Bien podría decirse que la mentira suele venir a pares. Pero no por ello es justo decir que el hijo es el doble de mentiroso. El número de embustes no es importante. La causa es lo único que se necesita saber para ayudar al hijo a remediarla y a conocerse.

¿CÓMO REACCIONAR?

Ante el descubrimiento de una mentira en un hijo, se debe buscar la razón, entre las anteriormente citadas. La mentira le ayuda a salir de un aprieto y es ese apuro el que interesa.

Los padres deben plantearse: ¿qué busca?, ¿qué oculta?, ¿por qué ha mentido? Al niño que miente, por más evidente que el embuste se muestre, le cuesta confesar que ha engañado. Por lo que no conviene la pregunta directa para no provocar nuevas mentiras.

Debe haber una gran confianza para que un hijo confiese una mentira a sus padres. Una seguridad que solo puede otorgar voluntariamente el hijo. Y que solo se hará si tiene la experiencia de que su padre suele estar de su parte y que le ayudará sin más lastre que la vergüenza a salir del apuro.

Cuando el hijo tiene una autoestima alta sabe que no tiene por qué recurrir a la mentira y apenas la emplea.

CONSEJOS

HACER

- Al enterarse de una mentira, no hacer gestos de contrariedad. Ser poco expresivos.
- Mostrarse acogedores.
- Olvidar la mentira una vez confesada.
- Responder a todas las preguntas de los hijos.
- No ocultarle nada que su edad le permita saber. Hacer partícipe a los hijos de las circunstancias más complejas familiares, si están preparados para ello.
- Ser transparente. Sincero.
- Analizar las causas de los errores propios.
- Disfrutar en casa, sin necesidad de salir mucho.
- Comportarse con naturalidad.
- Llevar bien las limitaciones propias y de los demás.
- Intentar conocerse.
- Actuar tal y como pensamos y decimos.

EVITAR

- Mentir ante los hijos.
- Decir la verdad solo a medias.
- Ocultar intenciones o hechos en casa.
- Poner excusas falsas para cuestiones sin importancia.
- Emplear frases hechas para manifestaciones de cariño. (Ser originales mejor).
- Afrontar los propios defectos sin poner excusas delante de los hijos.
- Excusarse cuando algo sale defectuoso.
- Robar.
- Decir lo que no se piensa o no se siente.
- Emplear gestos y palabras estereotipadas.
- Aparentar lo que no es.
- Rechazar argumentos que parecen razonables.
- Decir que no se tiene tiempo cuando simplemente no apetece algo.
- Actuar como si un hecho no afectará cuando sí lo hace.
- Actuar como se cree que esperan otros, sin más razones para hacerlo.
- Recibir un encargo con aparente buena disposición y luego no sacarlo adelante por apatía.
- Decir lo que otros opinan y uno no.
- Vivir según la imagen que los demás tienen de uno.
- Hablar de temas superficiales para no adentrarse en los verdaderos conflictos.
- Defender valores que no se llevan a la práctica.
- Criticar a alguien que se admira.
- Decir que no apetece algo cuando solo da miedo.
- Ser siempre políticamente correcto.
- Pedir perdón cuando uno no se arrepiente.
- Tener una vida excesivamente social.
- Dar explicaciones no pedidas o rebuscadas.

ALGUNA VEZ AGRESIVO

Se pone muy agresivo con todos. Da miedo incluso. Siempre enfadado consigo mismo y con los demás. No sé si esto es normal, pero si lo es temo que algún día deje de serlo.

MARÍA, MADRE DE JUAN, DE 16 AÑOS

Los adolescentes tienden a la agresividad, fruto de sus muchos cambios y de la falta de dominio físico. La agresividad es una tendencia instintiva, que si no se educa y controla pasa a la violencia. Intolerable esta en todos los casos y formas.

El adolescente con la agresividad pretende lograr un capricho o una necesidad o defender algo que cree que le pertenece. Suele ser la respuesta frente al miedo. Como los animales al sentirse acosados o en territorio no seguro.

ORIGEN HABITUAL

Se aprende desde niño, antes de los cinco años. Quien es agresivo de adolescente, ya lo era con tres. Su causa está más en la influencia ambiental que genética. Es, por tanto, aprendida, imitación de un ejemplo vivido, aunque hay casos en que el componente genético sin duda influye. Si bien es cierto que, incluso en muchos de estos casos, la agresividad puede autocontrolarse con la adecuada educación.

PRETENDE

- Atacar lo que es propiedad de personas a las que desea castigar.
- Hacer sufrir a alguien como venganza.
- A veces, autoagredirse.

Suele aparecer combinándose la agresividad física, con la verbal y la gestual.

RAZONES

- Haber sido sobreprotegido.
- No haber hecho esfuerzos para conseguir lo que se quería.
- Vivir desavenencias familiares.
- Ser corregido con agresividad por su desobediencia.
- No ser aceptado tal y como se es.
- No aceptarse a uno mismo.
- Sentirse inseguro.
- Haber sido educado autoritariamente.
- Causas de origen físico y biológico.

¿CÓMO ACTUAR?

Los adolescentes menos agresivos viven en hogares donde los padres:

- Mantienen un sensato equilibrio.
- No pierden los nervios.
- Se muestran lógicos y razonables.
- Tienen alta autoestima.
- Presentan autodominio.
- El protagonismo de su autoridad es el bien de la familia.
- Aman desinteresadamente.
- Actúan por el bien del hijo cuando le exigen y corrigen.
- No se dejan manipular por el hijo.
- Mantienen la autoridad con serenidad y sin dejarse chantajear.

CONSEJOS

HACER

- Darle la importancia a la obediencia sea en algo importante o no.
- Mostrar autocontrol.
- Valorar el esfuerzo. El esfuerzo es valioso, aunque no acompañen los resultados.

EVITAR

- La sobreprotección del hijo.
- No corregir al hijo por comodidad o por lástima.
- Gestos de desaire y descortesía.

¿VOLVERÁN A LOS VALORES DE LOS PADRES?

—Mi padre es tonto. Es constructor y en los tiempos buenos, por ser honrado ha perdido un montón de dinero. Es cabreante.

—¿Y a ti qué te importa si el dinero es suyo?

—Pues que si él es honrado, a mí no me queda más remedio que serlo también.

ÁNGEL, 17 AÑOS

El niño cuando pasa a ser adolescente se da cuenta de que el tiempo es algo externo a su propia vida. Que los años trascurren y que el mundo sigue en pie con independencia de lo que haya hecho hasta entonces.

Ahora el adolescente sabe que todo está pasando. Por eso se tiñe de cierta nostalgia. Sobre todo al final de cada verano o de cada curso escolar. Se da cuenta de que el tiempo que se le pasa cada vez más rápido ha de orientarlo a un porvenir. Piensa en qué hará de mayor. Se imagina casado o con una familia. Y sabe que para crearse el futuro necesita guiarse por unos valores, que le permitan llegar al ideal que desea.

En los adolescentes inmaduros al igual que ocurría antiguamente solo con los delincuentes, prostitutas y marginados, el tiempo no es importante. El futuro no debe preocupar. Apenas hay distinciones en el tiempo. Apenas se evoluciona, se progresa. Este es un dato que debería hacernos pensar.

Lo normal es que en la adolescencia empiece a preocupar el diseño de los valores que le guiarán. Sean los que sean. Valores de todo tipo: estéticos, organizativos, prácticos, sociales, deportivos, morales, religiosos... Obtenidos de personas célebres. Sus modelos son captados entre futbolistas, deportistas en general, cantantes, actores y actrices, empresarios, periodistas, escritores, otros.

Modelos reales o ficticios, que poder imitar para transmitir a otros la imagen que ellos mismos reciben y les atrae de esos modelos.

Cada adolescente tiene sus propios valores, pero también algunos comunes, como los culturales. Entre ellos, destaca uno: rechazar la moral convencional. Sin embargo, de esta moral lo que le sea beneficioso para su porvenir, para triunfar en el futuro, lo guardarán como la única parte de tradición útil que merece conservar y le mantendrá unido hasta la madurez a los valores de sus padres.

Conforme madure, esos valores tradicionales serán mayores en número e importancia y la comunión con los que les transmitieron sus padres, los más seguros. Por eso, una vez más, comprobamos que los padres deben vivir como quieran que lo hagan sus hijos y por lo demás: esperar con paciencia y respeto.

LA SIMPATÍA

Desde que empieza la adolescencia, el niño gira su atención al grupo. Quiere ser buen compañero en la escuela y en el juego. A partir de los once años le importa más ganarse la simpatía del otro que mantener los valores de sus padres. Por eso parece que está dispuesto a traicionarlos a cambio de muy poco. Y es cierto. Pero se trata de algo pasajero.

Intuyen que para ganarse al otro debe ponerse en su lugar y sentir como él. Esto es bueno: es el fundamento de la empatía, luego tan valorada por el resto de la sociedad. Pero al querer sentir y pensar como el otro se aproxima a este sin los valores prefijados por sus padres. De hecho los adolescentes se muestran más empáticos a los catorce años.

Hasta hace muy poco, conforme se acercaba la madurez, las relaciones sociales se multiplicaban y se hacía más complicado mantener el grado de empatía —la capacidad de ponerse en lugar del otro—. Los valores transmitidos por los padres ya eran asumidos y defendidos públicamente por los hijos a partir de los veinte años, como una evolución apreciada, lógica, libre y personal.

Sin embargo, la popularización de las redes sociales a principios de siglo xxi ha hecho que a más edad se mantenga la empatía superficial con muchos, evitando defender públicamente los valores paternos hasta los treinta años. Una razón más para considerar que esta etapa se extiende más allá de los treinta.

Es la adolescencia la que hace al niño abandonar el yo que formó en su familia. Y es la madurez la que enseña al hijo a abandonar su yo originado en el grupo, para liberarse de él, regresando a los valores que le son más íntimos, los que aprendió en su familia, de la vida real de sus padres, antes de los once años especialmente, pero también más tarde.

CONSEJOS

HACER

- Respeto a los principios y valores: hacer más que hablar.
- Encarnar personalmente cómo puede llevarse al mundo de los hechos los valores que desea transmitirse en el entorno en que se mueven los hijos.
- Hacer una lista con las cualidades que gustaría transmitir a hijos.
- Explicar la importancia por sus beneficios de aquellos valores que no se logran encarnar personalmente y los padres no pueden por ello dar ejemplo personal.
- Intentar explicar por qué, para qué y cómo llevar a la práctica cada uno de los valores que se estimen importantes de transmisión generacional en la familia que protagonizan los padres e hijos.

EVITAR

- Llenar la cabeza de valores (ideas) y la vida vacía de virtudes (hechos de esas mismas ideas).
- Decir lo que deben opinar y no lo que deben hacer.
- Renunciar a transmitir valores si no se es ejemplar en ellos.

29

EXPRESIONES QUE LOS PADRES NO DEBERÍAN DECIR

—*¿Crees realmente que mi madre me puede decir eso? Ni por muy mala que yo sea creo que una madre que quiere a su hija como ella dice que me quiere, aunque lo piense, puede decir algo así. Porque duele mucho.*

—*¿Qué te dijo?*

—*Que estaba harta de mí, que era muy mala hija y que ya no esperaba nada de mí.*

El enfado es una reacción propia de quien siente la emoción de la ira. Enfadarse es un mecanismo de descarga de tensión, de rabia. Llorar, reír y agitarse son los modos en que el ser humano disminuye su estrés emocional. El enfado pertenece a uno de ellos: a la agitación.

Enfadarse, por eso, es natural. No es malo. Lo malo es lo que hacemos y decimos cuando estamos en este estado. Solemos decir lo que sabemos que hiere en ese momento y pensamos antes, pero desechamos por ser demasiado fuerte o inútil. Y porque realmente no creemos que sea cierto o justo.

Al enfadarnos sale lo peor que hemos pensado alguna vez y aprovechamos como el arma más afilada. Aunque sepamos que no lo pensamos realmente así ya o no lo sentimos.

En el enfado nos parece justificado todo o casi todo con tal de hacer daño y defendernos. Entonces decimos frases que nunca deberíamos. Si esto le ocurre a un padre o a una madre el daño es mayor porque el adolescente es de por sí hipersensible a los insultos.

Él suele ya magnificar sus errores y defectos y minimizar sus virtudes y aciertos. Así que si a su tendencia a la inferioridad los adultos cargan contra él toda su inteligente y experimentada artillería de fuego, el resultado es turbativo. No hay hijo que se escape. El padre siempre juega con ventaja.

El adolescente ha tensado la cuerda hasta lo que no debía. Ha seguido haciéndolo hasta lo injusto. Mucho más hasta lo imprudente. Y ¡zas!, provoca el latigazo de su padre, harto de soportarlo. Impaciente. Injusto.

Esto es humano. Pero es una reacción impropia de un verdadero adulto que ama, y menos de un padre.

Los conflictos entre adolescentes y padres, desde fuera se ven muy fácil de arreglar. Cuando no hay parte implicada.

Le dije de todo. Pero él también. No creo que volvamos a estar como antes.

JUAN, 22 AÑOS

COSAS QUE NO SE DEBEN DECIR Y SE DICEN

- Me has decepcionado.
- No puedo más contigo.
- Máchate ya de una vez.
- Yo no merezco tener que aguantar un hijo como tú.
- Mi vida es un infierno por tu culpa.
- Ojalá nos dejes en paz pronto.
- ¡Muérete ya!
- Anda vete ya con tus amigotes y emborráchate o drógate o haz lo que te dé la gana y si quieres ni vuelvas. (Esta se dijo a Mónica, una chica de diecinueve años que nunca había vuelto borracha a casa ni había probado ninguna otra droga, aunque sus amigas sí).

No hace falta seguir, ya nos hacemos una idea. Estas y otras lindezas he oído a los adolescentes que asesoro y he escuchado confesar a sus padres, que ya no pensaban ni sentían lo que dijeron. Pero que dejaron una huella tan profunda como si lo hubieran sentido y pensado de verdad.

Aun así, hay que ponerse en la piel de un padre desesperado, para entender que pueda llegar a decir estas y otras temeridades incluso peores. No obstante, al final el *factor humano* de los hijos y el cariño de padres e hijos lo invade y lo compensa todo.

Porque sentirse en el presente amado de verdad por alguien es más poderoso que los disparates que pudiera haberte dicho en el pasado.

CONSEJOS

HACER

- Callar cuando uno está muy enfadado. (Mi padre cuando se enfadaba se callaba, y cuando se enfadaba mucho mucho, entonces silbaba).

EVITAR

- Recordar las ofensas pasadas.

EXPRESIONES QUE EL ADOLESCENTE NECESITA OÍR ALGUNA VEZ

Son mis padres. Lo más grande. Sé que, pese a todo lo que hemos pasado en este año, les quiero y ellos me quieren. Ya está, lo demás es agua pasada, y no mueve molino.

JOAQUÍN, 20 AÑOS

Pedí durante tiempo a adolescentes con los que convivo que escribieran las frases que recordaban de sus padres que más mella positiva les hubieran dejado. Esas que basta oír las una vez para recordarlas el resto de la vida.

Estas son algunas de las que conservo entre las que me pasan cada año. No son expresiones románticas o bonitas, solo empalagosas. Son simplemente expresiones que los padres han dicho alguna vez a un hijo, a un adolescente hipersensible como casi todos, en las que los padres rinden su amor a la grandeza de su otra vida.

Suponen la manifestación de un amor real. Que han recibido sin merecer aquellos mismos adolescentes que tantas veces de-sesperarían a los mismos padres. Y me las escriben como quien desvela la fortuna de un tesoro apreciado por todos y tenido por pocos:

Teneros ha sido lo más maravilloso que nos ha pasado en nuestra vida.

No hay nada que puedas hacer tan malo, por lo que yo pudiera dejarte de querer menos. Como no hay nada de cuanto puedas hacer bien por lo que podría quererte más.

¿Estás bien? ¿Necesitas algo, hijo? Díselo a tu madre.

Acudiré adonde me llames. Siempre.

Conozco el latido de corazón, porque es el mío, hijo.

No puedes engañarme. Sé que te pasa algo y seguro que tiene remedio.

Seguiré educándote cuando no viva ya y tú sigas acordándote de lo que tu pobre padre te decía.

Me siento el padre más orgulloso del mundo.

Todos mis hijos son mejores que yo en todo. Sin modestia. Es la verdad.

Sois tan buenos que habéis perdonado todos nuestros errores.

No os hubiera podido imaginar mejores.

Seguro que lo hacéis muy bien, como siempre lo habéis hecho.

¡Qué felicidad veros tan felices!

Estas expresiones también son reales. La mayoría dichas por madres. No fueron dichas en un solo año, como sí las del capítulo anterior, sino recogidas en más de cinco años. Se confirma que lo positivo nos cuesta mucho más que lo negativo. Quizá ahí radique la clave de toda relación con los adolescentes, que a los padres les llegue a brotar naturalmente lo mejor de sí mismos con ellos. Y no lo peor.

Hay quienes lo hacen y han hecho siempre. Es, por tanto, posible.

CONSEJOS

HACER

- Repetirlo varias veces, para estar seguro como padres que los hijos lo recordarán muchos años más tarde.
- Los adultos varones también pueden aprender a decir lo que sienten.
- Entre tanto, las madres no han de dejar de decirlo con mayor frecuencia que los hombres. Suena distinto en boca de una madre. (Por aquello de los nueve meses).

EVITAR

- Repetirlas demasiadas veces hasta confundirlas con frases hechas que no se apoyan en una convicción vital y profundísima, tanto como la ligazón infinita de un padre y un hijo: para siempre y pase lo que pase.

PODEMOS PONERLO MÁS FÁCIL

Si yo quiero siempre arreglarlo. Pero no sé qué pasa, que cuando todo está a punto de solucionarse, se estropea. Las cosas en mi casa suelen estropearse siempre en el último minuto. Dicen que es culpa mía. Seguramente. Y de ellos.

ALICIA, 19 AÑOS

Los padres podemos ponerlo todo más fácil. Y más difícil. ¿Cómo? Con nuestra forma de comportarnos en casa.

Estoy harto. Todo el día trabajando y cuando por fin llego a casa, no puedo siquiera relajarme. Todo son problemas. Tirantez. Mi mujer por un lado. Los niños. Desearía poder llegar a casa y encontrarme con una familia feliz, en paz, una verdadera familia.

RAÚL, PADRE DE TRES HIJOS, 35 AÑOS

No podemos estar en casa poco y esperar que todo esté perfecto. Porque es la intervención como padre y madre la que hace que la familia funcione como tal.

Queda por tanto aprovechar el tiempo que se tenga, por ejemplo en los fines de semana, en sembrar un ambiente que permita el resto de la semana a los padres llegar de un duro día de presión, esfuerzo y entrega a la familia también, y reencontrarse con lo que más quieren. Se puede.

UNA FAMILIA FELIZ

La actitud de los padres, juntos y por separado, determina el entorno familiar. Luego los hijos interactúan en ese ambiente y el resultado es la convivencia.

Las encuestas revelan que si en el hogar se dan ciertas condiciones, como:

- El padre o la madre no muestran comprensión y empatía con los demás.
- Se enfadan con frecuencia.
- Se irritan con frecuencia.
- Se muestran nerviosos más que preocupados.
- Manifiestan sentirse desilusionados con al menos un hijo.
- Alguno de los padres formula exigencias desproporcionadas o no muy razonables.
- Al ejercer la autoridad suele ser beneficiado, por ejemplo, en su comodidad.
- Tiene malos gestos.
- Critica con frecuencia al menos a un hijo.

crecerán hijos, entre los quince y los treinta años, con las siguientes características:

- Con hipersensibilidad.
- Con expresiones de odio.
- Tendentes a desanimarse por sí solos.
- Desmotivados.
- Con baja autoestima.
- Con ausencia a clase en la Universidad u otros estudios.
- Con sentimiento de inferioridad.
- Incómodos.
- Enfadados consigo mismos.
- Con prejuicios.
- Desagradecidos.
- Con desajustes en las comidas.
- Con tendencia al llanto y a la rabia.
- Con tendencia a decidir emocionalmente.
- Sin pensar mucho las consecuencias de sus actos.
- Con temores.
- Malhumorados y con tendencia a lo negativo.
- Impuntuales.
- Con tendencia a no cumplir los compromisos.
- Susceptibles.
- Que encajan mal las críticas.
- Con dificultad para exponerse en público.
- Incumpliendo las reglas importantes.

SOBREPROTECCIÓN

Hay que evitar la sobreprotección que generan padres esclavizados y niños despóticos. Con tendencia a la infelicidad ambos.

Yo no creo que tenga a mis hijos sobreprotegidos, aunque sí es verdad que quizá desde pequeños les he dado más de lo que necesitaban y no les he exigido y hecho que resuelvan sus problemas.

Esta sería una buena definición de sobreprotección. Es de Nuria, una madre de tres hijos muy sobreprotegidos y con verdaderos problemas de tiranía y esclavitud dentro y fuera del hogar.

MODOS DE SOBREPROTEGER A UN ADOLESCENTE

- Darle todos los gustos, hasta los más absurdos.
- Evitarle las intervenciones que le exijan vencer obstáculos como la incomodidad o la timidez.
- Permitirle que se escape de las obligaciones y de las consecuencias de su incumplimiento.
- Darle con rapidez lo que solicita con urgencia.
- Dedicándole mucho más tiempo del que necesita. (Aunque hoy en día esto no suele ocurrir).
- Ejerciendo sobre él una vigilancia constante, fruto del temor a que le suceda algo.
- Eligiendo por ellos o haciéndolo.
- Anticiparse a sus deseos de comida, ropa, juguetes, ocio...
- Evitarle la práctica de deportes o juegos arriesgados.
- Justificando en la escuela su falta de trabajo, sus errores en los exámenes o su ausencia injustificada.
- Evitarle labores de casa y responsabilidades que conlleven esfuerzo.
- Ayudándole en sus tareas escolares.
- No dejándole salir con amigos.
- Interviniendo cuando tiene una disputa con un compañero o amigo.
- Corriendo con las consecuencias con las que debe cargar el hijo por sus actos voluntarios.
- Disculpándole la mala conducta ante otros adultos o sus hermanos.
- Ocultando el mal comportamiento al cónyuge, para que no lo castigue o corrija.
- No corrigiéndole con el argumento de que es demasiado pequeño, no es el momento o ya es demasiado mayor.

Si se reconociera usted en estas prácticas, no se preocupe, la inmensa mayoría de los padres de hoy del primer mundo lo hacen. Basta entonces con centrarse en ir eliminando alguno de estos modos que delatan la sobreprotección.

Una sobreprotección que antes solo originaba niños mimados, pero que ahora genera verdaderas complicaciones e infelicidad para él y para las personas de su alrededor.

CONSEJOS

HACER

- Revisar una a una las actitudes de sobreprotección sobre los hijos.
- Luchar por combatirlo o, al menos, amortiguarlo.
- Si se quiere, buscar en otros libros del autor, lo que ha escrito sobre «Niño normal y el concepto de problema», «El adolescente modélico», «El adolescente que desobedece», «El adolescente sobreprotegido», «El adolescente agresivo», «El adolescente violento», «El adolescente tímido», «El adolescente que miente», «La hora de volver a casa y levantarse», «La libertad de los hijos y la autoridad de los padres» y «Educar la responsabilidad en los hijos».
- O sobre «Autoridad y flexibilidad», «La obediencia eficaz», «La relación amor-autoridad-libertad», «Las obligaciones del niño», «El gobierno de los celos» y «Conducta, pataletas y otros pulsos con los padres».

EVITAR

- Sobreproteger.
- No analizar si uno de los padres está sobreprotegiendo.
- Centrarse en el Yo al llegar a casa.
- Esperar que los demás se centren también en el mismo Yo.
- Mandar siendo los padres los únicos beneficiados de lo que se manda. Ni siquiera pareciéndolo.

CÓMO APROVECHAR LA ADOLESCENCIA

A ver si pasa cuanto antes el pavo de mi hijo. Los hijos cuando son chicos se disfrutan muchísimo. Y de mayores, con los nietos también. Pero en esta época... ¡Qué hartura!

CONSUELO, MADRE DE MANOLO
(una madre insensata. No sabe lo que se pierde)

Los padres tienen en la adolescencia la última gran oportunidad de hacer cosas importantes. Durante este período «pasan muchos de los últimos trenes de la vida», como expliqué en el primer capítulo de *Guía para ser buenos padres de hijos adolescentes*. Es la última ocasión de poder educar aspectos necesarios antes de que el hijo madure, y por parte de los hijos de vivir en su familia de origen de mayor.

Es una oportunidad única para padres e hijos. Antes de separarse vivirán estos años, intensos, donde se fraguarán algunas de las anécdotas y enseñanzas que más perdurarán en la memoria de los hijos, mucho después de faltar sus padres.

Años vitales. De roce, de virtud, por parte de ambos. Los últimos entrenamientos, la última concentración, antes del campeonato final: la vida emancipada del hijo.

LA OPORTUNIDAD DE RECTIFICAR

La adolescencia también da oportunidad a los padres a mejorar la familia, enmendando cuantas carencias educativas ponga de manifiesto las tensiones del adolescente. Son los padres los beneficiados antes de asomarse a la vejez los que dejan una huella en sus hijos que la infancia no les permitió. Mucho más virtuosa. Más consciente también por parte del hijo.

Los padres, al comienzo de la adolescencia, son destronados para entronarse de nuevo y definitivamente con una corona más valiosa y merecida al final de este período. Será ahora cuando padres e hijos se unan por la libertad de ambos. El orgullo es más profundo. Se ancla en la madurez.

Un adolescente que aprende a tolerar, respetar, a valorar la generosidad paciente del padre en su adolescencia, se liga a él de una forma más perenne y voluntaria.

Los padres pueden conocer más que nunca al hijo. Tienen la oportunidad de maravillarse con sus cambios. Ver cómo lucha y maduran juntos. Enfrentados a veces, pero juntos.

Tienen la ocasión de experimentar la paciencia de los hijos con ellos. Su bondad. La tolerancia muchas veces de la imperfección de los padres a los que aún les cuesta comprobar que su hijo dejó de ser el niño dependiente e inseguro que cuidaron tantos años hasta llegar adonde ha llegado.

ÚLTIMOS AJUSTES

Antes de que forme su propia familia, el adolescente necesita enseñanzas sobre:

- La gestión de problemas.
- De conflictos.
- De intenciones.
- De problemas con terceros.
- De amistades convenientes e inconvenientes.
- De problemas de dinero.
- De principios.
- De lealtades.
- De honradez.
- De la vida.

Un adolescente debe poseer una relación de cualidades que los padres estimen necesarias transmitir al hijo, para que este haga lo mismo cuando se convierta él en padre. Aconsejablemente:

- Serenidad.
- Orden.
- Puntualidad.
- Generosidad.
- Honradez.
- Lealtad.
- Autenticidad.
- Sinceridad.
- Amabilidad.
- Eliminación de manías.
- Optimismo.
- Balance positivo.
- Emocionalmente racionales y racionalmente emocionales. Es decir, con buena cabeza y mejor corazón.
- De principios.
- Confianza.

LA FAMILIA Y EL ADOLESCENTE

Desde hace años, desde la segunda parte del siglo xx, las funciones de la familia han ido cambiando. Algunas sustituidas por instituciones de todo tipo, especialmente por el Estado. Este se hace cargo, por ejemplo, cada vez de la mayor parte de la educación, de la instrucción académica, de la organización del tiempo libre. La sociedad interviene en menor medida en la familia. También a través de la televisión, radio, su influencia en Internet y en las redes sociales.

Muchos tienen la impresión de que la familia va perdiendo sus derechos. Pese a ello, en las últimas encuestas realizadas entre adolescentes entre los once y los treinta años, no ha dejado de ganar importancia esta institución. Los adolescentes de hoy consideran que nada es comparable a la familia. En ella dicen que se aprende lo más importante y es ella la única institución que permanece leal ante los avatares de la vida: refugio seguro donde coger fuerzas para desarrollarse como persona.

CONSEJOS

HACER

- Saber que en educación todo lo sembrado se recoge, al cabo de mucho tiempo y que el factor humano de los hijos hace que todo salga razonablemente bien si, aunque no hubiese acierto, sí hubo amor y buena intención.

EVITAR

- Desaprovechar esta etapa fecunda de la vida de padres e hijos, donde pasan muchos últimos trenes para ambos.

**CLAVES: RUMBO FIJO, RUTA FLEXIBLE, TIEMPO Y
PACIENCIA**

Todos los hijos tienen padres. Todos los padres tienen hijos. Pero hay muchos que parecen preguntarse: ¿y cómo podemos prepararnos como educadores para triunfar como padres con nuestros hijos adolescentes? Tú estás escribiendo un manual de instrucciones para adolescentes, ¿me adelantas alguna clave para no equivocarme?

FÁTIMA, MADRE DE TRES HIJOS QUE ENTRAN
EN LA ADOLESCENCIA

RUMBO FIJO

Los rumbos se marcan cuando hay calma. Para seguirlos cuando sea de noche o haya tempestad. En educación hay que hacer un proyecto. Un diseño de cualidades y comportamiento ante las previsibles circunstancias de la vida y preparar el modelo, es decir, los padres, que van a transmitir las claves que se ven necesarias para llegar al mejor puerto: la felicidad de todos. Perfectamente compatible entre todos los miembros de la familia, contagiosa y creciente.

RUTA FLEXIBLE

Los padres han de enseñar al hijo cuál es el destino. Un destino que le otorgará la máxima felicidad. Por qué dirigirse a él. Para qué lograrlo.

Los padres, además, le enseñarán a conocerse mejor. Conocer el barco con el que atravesará el océano. Pero no el cómo hacerlo. La ruta que seguirá el barco depende de las olas y el mar de cada día. Será tarea del hijo diseñar cómo llegará al destino. E irá corrigiéndose según navega. A veces hacia el sur aunque quiera ir al norte, a veces al oeste para esquivar una tormenta.

El rumbo es fijo, pero la ruta flexible. Porque si el junco no es maleable, se troncharía con el primer viento. La navegación ha de realizarse con libertad, seguridad. Sin miedo. Sin renunciar al mejor de los destinos. Aquí lo óptimo es lo mejor. Pero hay que adaptar la ruta a la necesidad del viaje y de los tripulantes.

TIEMPO

Hay que actuar sin prisa. Lo más importante no es arreglar el momento, sino educar, y la educación exige tiempo. Pero sin demora. Tener todo el tiempo del mundo para el hijo.

La vida es el mayor regalo que le dimos. Pero la vida hay que vivirla en un tiempo determinado. Aprovecharla. Disfrutando los pocos años que coincidirán padres e hijos. Suficientes para ser felices cuando madure el hijo. No muchos años. Por eso no compensa malgastarlos discutiendo. Si acaso, solo lo justo para aprender, para perdonar y para amar. No más. El resto hay que destinarlo en ser feliz. Que se puede y está a nuestro alcance y nada tiene que ver con ningún otro tiempo que no sea este.

PACIENCIA

Que es como decir amor. No querer quedar por encima del hijo. Acompañarle. No humillarle. Esperarle. Corregirle. Confiar en él. Por más que haya traicionado en el pasado a los padres. Seguir confiando en él con la esperanza de que aprenda a no hacerlo más, conmovido por la paciencia de estos, mucho antes que por sus razones.

Paciencia, como cuando era pequeño. Como cuando era más torpe. Menos libre. Ahora también que cada vez los padres son menos necesarios.

Pacientes con los hijos. No teniendo otra cosa que hacer que después de haberle enseñado el camino, esperar que el hijo lo recorra. Sin desesperarse porque parezca que se entretiene a descansar en la cuneta. Camina cuando pueda. Cuando quiera. Cuando sepa.

OTRAS CLAVES

HORARIOS Y OTRAS IMPOSICIONES NECESARIAS

El cabeza de familia ha de hacer de cabeza —el padre o la madre que lleve el papel de las decisiones, analizando todos los aspectos—. Como el corazón ha de hacer de corazón y gobernar el afecto y la emoción que da las fuerzas. Y como el pulmón, que aprovecha el oxígeno para respirar y avanzar.

El horario es una de esas decisiones que corresponde al padre o la madre y que solo pueden tomar ellos, tras la negociación conveniente con los hijos. Nos servirá de ejemplo.

El horario afecta al orden de la familia y, por tanto, todos deben someterse a estas decisiones una vez tomadas por quien corresponda.

—Qué duro es esto de hacer de cabeza de familia —me decía un adolescente de diecisiete años.

—¿Tú? —pregunté.

—Sí, porque en mi casa yo decido cuándo nos vamos de vacaciones dependiendo de mis notas, adónde, qué hacemos y qué no hacemos...

Parece extraño que el cabeza de familia sea el hijo. Salvo que por circunstancias especiales sea el más capacitado y maduro de todos, que pudiera ser, por ejemplo, en caso de alguna enfermedad. Pero en la normalidad, el horario lo han de poner los padres, oídas las razones y peticiones de los hijos. El padre en consenso con la madre.

Se suele decir, a mí me lo enseñó también la vida, que «en una familia feliz, el padre manda con autoridad lo que la madre le ha sugerido discretamente antes».

Puede negociarse todo horario y es bueno hacerlo. Los hijos son parte de la familia y, además, responsables de su bienestar como los demás integrantes de ella. Pero una vez negociado, el resultado final ha de ser cumplido. Con las consecuencias negativas si no se logra y las positivas en caso de que sí se haga.

Es el padre o quien haga sus veces el responsable de hacerlo cumplir para el equilibrio de todo y de todos, también del hijo.

NO DEFENDERSE

Los padres no deben defenderse ante los ataques de los hijos. Recuérdese que estos sirven a los adolescentes de *sparring* para entrenarse para la vida, por eso es normal encontrarse con algún golpe bien dado. Será buena señal. Está preparado para luchar y ganar ante los ataques de la vida: que son los importantes.

«Por qué tengo que hacerlo yo. Tú nunca haces nada. Mucho mandar, pero tú nada. Eres un egoísta», le dijo un día Pedro a su padre, cuando este le mandó levantarse del sofá para ir a hacerle un favor a su madre.

Cuando la discusión se tensa los padres no deben defenderse. Sería entrar en la provocación y arriesgarse a perder la razón que se tiene si no se cae en la trampa de discutir sobre otro cosa que no sea su obediencia o desobediencia, el uso acertado de su libertad y sus consecuencias naturales.

Ante el ataque de Pedro, su padre podría haberle dicho:

Yo he estado pendiente antes de vosotros, cuando tú no estabas haciendo nada. No soy un egoísta y lo demuestro cada mañana que me levanto para trabajar a fin de poder daros a todos de comer, para darte a ti un techo, comprar lo que necesites y también tus caprichos. ¿De verdad crees que soy un egoísta? Y aunque lo fuera, eso no te da ningún derecho a hablarle así a tu padre.

Pero con independencia de que se lleve la razón o no, la defensa solo echa más leña al fuego de la discusión y dependiendo del acierto de las palabras que use el padre y el tono, corre el riesgo de decir lo que no quiere decir y nunca diría en calma.

CONFIAR

La confianza, junto a la satisfacción —sentirse orgulloso del hijo—, son dos de los sentimientos que generan mejor conducta en los hijos. Incluso en los que hayan traicionado anteriormente la confianza de los padres.

En una ocasión pregunté a un adolescente si se drogaba de alguna forma y él me contestó:

Una noche a la una y media de la mañana estaba en un botellón. En esa hora en la que se acaba una fase de la noche y empieza otra. Aburriéndome. Y pensé en mi madre en casa, durmiendo pero con la oreja despierta. Mi madre cada vez que salgo me dice: «No vengas muy tarde y pórtate bien». Pero casi nunca le hago caso.

Suelo llegar más tarde de lo que a ella le gustaría y algunas noches, si me viera, diría que no me porto bien. Ella siempre ha seguido confiando en que soy un buen chico. Por eso aquella noche a la una y media, cuando un amigo me preguntó si quería una pastilla, pensé: «Mi madre cree que no soy de esos que toman pastillas. Ella confía en que siempre seré un chico bueno». Y por eso dije que no.

Me pareció que si mi pobre madre me viera, se llevaría un disgusto. Ella es tan ingenua que cree que soy un chico bueno.

LUIS, 17 AÑOS

Luis ha probado pastillas y porros, y varias veces tuvo que esperar sentado horas a que se le pasara la borrachera para volver a casa. Ya no toma nada de drogas ni se ha vuelto a emborrachar. Dice que cada noche le conmueve volver a casa y ver a su madre intentando no dormirse, con la luz de la mesilla encendida. Ya ha empezado a adelantar su hora de vuelta a casa.

CONSEJOS

HACER

- Poner unas normas claras y fáciles de cumplir, sin ambigüedad.
- Asegurar que se cumplen las consecuencias que se anunciaron antes de que libremente el hijo eligiera obedecer.
- Confiar en que no volverá a hacer lo que ha hecho mil veces.
- Poner un horario claro y un mínimo de condiciones para tener derecho a los beneficios que conlleva vivir en esa familia, que siempre son más que las obligaciones de cualquier hijo. Por generosidad y amor de los padres.
- Permanecer inmutable ante el insulto del hijo y salir de la habitación (o de la casa) ignorando su conducta si fuera prudente.

EVITAR

- Espiar al hijo.
- Rebuscar en sus cajones, mirar su WhatsApp, su móvil...
- Tirar la toalla en ningún objetivo. (Nunca se sabe cuándo el hijo estaba a punto de cambiar, y ver rendirse a sus padres inclina de nuevo la balanza hacia la desmotivación y dejadez).
- Manifestar al hijo que los padres creen que está mintiendo.
- Defenderse ante los insultos o ataques del hijo.

EL PERDÓN Y EL OLVIDO

Las cosas que no se olvidan acaban pudriéndote o explotándote. Muchos dicen que perdonan pero no olvidan. Otros no olvidan ni perdonan. En el fondo la mayoría vive con una bala en la recámara. Y luego dicen que es por si alguien le ataca. Como si el rencor pudiera ser en legítima defensa.

JOSÉ LUIS, 16 AÑOS
(un filósofo)

Los hijos no siempre se portan como los padres merecen. Ante este hecho está la última de las vueltas de tuerca de los padres. Después de haberles:

- Dado la vida.
- Haberles querido.
- Haberles procurado los cuidados necesarios.
- Haberles enseñado.
- Haberles educado.
- Haberles amado.
- Haberles dado todo.
- Haber tenido paciencia...

A menudo el adolescente falla aún. Casi siempre. Porque todavía el amor del padre no es reconocido en lo que vale, hasta que el hijo madure. Por eso, después de todo, y aun el adolescente impertérrito ante el sacrificio completo de su padre, queda un penúltimo paso, casi definitivo del amor de los padres: el perdón.

El perdón sí conmueve al hijo. Quizá lo muestre años más tarde. El perdón y el último resquicio: el olvido. Quien perdona de verdad, olvida. Porque no necesita recordar nada que en algún momento pueda echar en cara.

No le interesa guardar la munición que le permita vencer un día de enfado y maldiciones. Porque prefiere renunciar a conservar toda arma. El olvido es el paso definitivo de un padre que ama, de verdad y perdona todo lo que no hizo un hijo. Pero el olvido es selectivo. Porque no olvida lo que sí hizo.

CONSEJOS

HACER

- Pedir perdón al hijo si el padre le ofendió o se equivocó con él.
- Aceptarle el perdón.
- Olvidar.

EVITAR

- Referirse a un hecho por el que el hijo haya pedido perdón y el padre ya le haya perdonado.
- Recordarle cuántos errores cometió.
- Decirle «ya te lo dije yo».

PADRES AMABLES, ADOLESCENTES QUE AMAN

Ya sé que mis padres aguantan más de lo que se ve. A veces me agotan y llego a pensar que he tenido muy mala suerte con ellos. Pero otras, también pienso que la mala suerte la han tenido ellos. Porque podrían vivir como reyes y están liados todo el día conmigo.

ANDRÉS, 16 AÑOS

Los adolescentes tienen un concepto muy alto del amor. Aunque aún imperfecto. Su amor arrastra algo del egoísmo de los niños supervivientes. Todavía quieren amar con condiciones y ser amados sin ellas.

Cuando sean maduros habrán aprendido a amar sin condición también. Entre tanto son los padres, si son amables, los que le llevarán con su ejemplo a esta madurez que tanta felicidad les puede generar.

Los padres deben ser solo amables y ejemplares. Y si hay que elegir en algún momento, que elijan lo primero. Así serán al menos prácticos. La amabilidad en algunos momentos concretos puede costar más que la ejemplaridad.

NO LO PONEN FÁCIL

Los hijos adolescentes necesitan el ejemplo vital de sus padres y su amabilidad. Esta última más que la primera hemos dicho. Y al tiempo se esfuerzan por parecer adultos y no necesitar a sus padres.

- Exigen ejemplo y al mismo tiempo les molesta la atención y el consejo que no han pedido.
- Son como si necesitaran un préstamo bancario y a la vez les pareciera excesivo cualquier tipo de interés a cambio.
- Consideran la ayuda de los padres una intromisión inaceptable en su crecimiento.
- La preocupación de los padres lo consideran una atención infantil.
- El consejo de los padres es un indicador de autoritarismo.

¿CÓMO PUEDE AYUDARSE CUANDO LA AYUDA MOLESTA?

Con más paciencia y amabilidad. La paciencia de saber esperar a que pida consejo y ayuda sin que parezca que la necesita. La amabilidad es poner fácil ser amado. Estar a su disposición. Ser respetuosos con sus gustos, sus decisiones —asegurando que cumple con las consecuencias de las mismas, es decir, que son responsables de su libertad—. Sin renunciar a educarles. Pero no educarles como cuando eran niños.

TRAMPAS QUE SE TEMEN

Muchos padres se preocupan por las trampas que acecharán a su hijo. Les agobia la duda de si conseguirán escaparse de todas. Algunos piensan que su hijo está muy desarrollado y por eso podría caer en esas trampas.

Las temen en parte porque sienten que ellos podrían caer si tuvieran la edad de su hijo. Y temen que su hijo sea menos fuerte o más atrevido y pueda sucumbir ante alguna.

Otros se preocupan por lo contrario, porque ven a su hijo demasiado infantil para superar los engaños de la vida y con insuficiente personalidad para esquivarlos.

¿QUIÉN DEBE TENER LA ÚLTIMA PALABRA?

En *Las complicaciones del corazón*, sobre afectividad adolescente, describía cómo puede complicarse una discusión con un adolescente. Y en ella se sacaba, entre otras conclusiones, que el padre amable debe procurar decir cuanto cree oportuno por el bien de su hijo, pero dejarle a este que se vaya con la sensación de que ha tenido la última palabra.

Solo es un gesto. Él lo sabe. El padre también. ¿Qué pierde entonces el padre? La misión de este es hacer que el adolescente madure y brille. El hijo solo pide esto para poder hacer caso a los consejos paternos. Que le aseguremos la excusa de no parecer inmaduro ni sumiso.

AMABLES DE VERAS

En un estudio que realicé sobre profesores de diferentes ciudades y tipos de escuela —pública, concertada y privada—, el 90 por 100 actuaba de una forma incoherente. Les describía una forma de actuar que ellos habían mantenido en clase y al hacerlo, como realizada por otro profesor, la condenaba, argumentando que le parecía que ser amables era mucho más educativo siempre. Cuando no lo habían sido ellos.

No debe ocurrir esto a los padres. Aunque a algunos les pasa.

Es verdad que le he dicho que es una mala hija y que ya no espero nada de ella. Pero lo he hecho para que cambie de una vez. Por su bien. En el fondo sabe que soy su madre y no tengo nada más importante que ella.

«Los adolescentes deberían estar prohibidos», leí en un viejo libro. Los adolescentes sí, los hijos no.

El peor enemigo, como siempre en la vida, está dentro. Los padres serán más prácticos si se centran en ser amables. Los hijos aprenden en la amabilidad de sus padres dónde estará el refugio seguro cuando la ventisca arrecie.

Las trampas se evitan con un ambiente familiar seguro y amable. Los niños se hacen fuertes sintiéndose muy valorados, exigidos, por tanto, y sabiendo que si acuden en busca de ayuda no quedarán como inmaduros. Y ello depende de nuestras palabras y de nuestros gestos.

Un adolescente acude con sus temores, heridas o preguntas, con sus imperfecciones y sus errores, cuando sabe que sus padres lo elogian más veces que corrigen.

Los peligros y las trampas son reales. Pero los hijos educados en una ambiente familiar amable, por un padre y una madre amables, son de los muchos que no caen en ellas. Los hijos aman a sus padres aunque no lo demuestren. Según creen ellos, bastarían que se dejasen.

No sabes lo difícil que es querer a mi madre. A mi padre también. Se hacen las cosas exactamente como ellos esperan o creen que no se les quiere.

NURIA, 20 AÑOS
(estudiando aún Bachillerato)

Los hijos aman. Aman mucho. Y aprenden a manifestar mejor el amor cuando los padres se hacen, según ellos, amables. Entonces el amor de los hijos no deja de crecer y se multiplica en sus manifestaciones. Para felicidad de padres e hijos. Porque el amor, como la felicidad, se contagia y siempre crece, si es de verdad.

CONSEJOS

HACER

- Quererle desinteresadamente.
- Tolerar sus limitaciones y errores.
- Mostrarse serenos y equilibrados al corregir y al sugerir.
- Confiar.
- Hablarle de cosas intrascendentales.
- Preguntarle su opinión sobre diversos asuntos, importantes y no, y escucharle activa e interesadamente.
- Sentirse orgullo de su capacidad para comunicarse con él y decírselo cuando ocurra.
- Sentirse orgulloso de las cosas que hace bien.
- Mandarle con afecto.
- Gratificarle inmaterialmente cada vez que obedece, cada vez que dice la verdad.
- Y cada vez que se muestra afectivo, diligente o responsable.

EVITAR

- Querir llevar la razón en todo.
- Querir salirse con la suya.
- Ganarle dialécticamente.
- Explicarle cómo ha de realizar las cosas con exactitud para hacerlas bien.
- Explicarle el punto de vista del padre cuando el hijo no lo ha pedido, sobre algo no muy importante.

EPÍLOGO

Es verdad, Fernando, que la adolescencia es una etapa maravillosa. Que no podemos malgastar en discutir. Donde podríamos disfrutar más todos si nos empeñáramos padres e hijos en demostrarnos el cariño que nos tenemos. Porque a veces el miedo a que todo salga mal es tanto que nos olvidamos de decirnos lo que realmente somos: unos hijos excelentes por los que los padres darían la vida entera, de unos padres mejores, por los que los hijos si les dejaran, darían también la suya. Lo único importante es tener la bondad de comunicar el amor a tiempo.

SARA, 19 AÑOS

Lo difícil para un hijo es dejarse querer y, aun así, sentirse libre. Todo cambiaría si supieran los hijos cómo los queremos y si supiéramos los padres cómo nos quieren ellos.

ÁNGEL, PADRE DE ÁLVARO, DE 17 AÑOS

Lo milagroso es que dos generaciones llamadas a distanciarse y crear dos mundos distintos convivan necesítándose tantos años en el mismo equipo. Un milagro que solo puede lograr el amor demostrado sin complejos, sin condiciones y sin miedos.

FERNANDO ALBERCA
(que tanto ha aprendido a querer
de muchos adolescentes y de sus padres)

@Solo quiero ser feliz. @Nunca están contentos. @Si no quiero, no lo voy a hacer. @No sé. @Con o sin razón, no pueden hacerme eso. @Estoy cansada. @¿Por qué es tan difícil? @¿Hay alguien ahí? @No es justo. @Háblame. @¿De verdad les importo? @Les da igual lo que pienso. @Ojalá pueda decírselo. @No lo cuentes, x favor. @Me asfixio. @Ya sé que lo hacen por mí. @¿En quién puedo confiar? @La vida es dura. @Yo soy así. @Todo el mundo va a lo suyo. @Paso. @¿Ojalá pase pronto! @No sé qué me pasa. @ A veces creo que voy a explotar. @¿No puedo más! @¿Lo conseguiré? @ Espero que todo cambie. @Que me dejen en paz. @No respetan mis cosas. @Nadie lo sabe. @Sueño despierta. @Nadie lo entiende. @¿Por qué todo me pasa a mí? @Solo quiero ser yo. @A veces no me reconozco. @Ya lo sabía. @Es mi libertad. @No sé si ir. @Lo confieso. @No sé qué pasará. @Más quisiera... @bSOS. @Siempre igual. @Sé que llevan razón, pero uff! @Yo también les quiero. @Tengo derecho a mi intimidad. @Ni caso. @No hay quien aguante. @Porque me da la gana. @Es una obsesión. @¿Qué rollo! @Lo confieso. @No entiendo nada. @No puedo más. @No tiene arreglo. @¿Por qué me han tenido? @¿Cuál es la verdad?

Adolescentes manual de instrucciones

Fernando Alberca de Castro

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Espasa Libros, S. L. U., 2012

Título original: *Adolescentes manual de instrucciones*

© del diseño de la portada, Más!Gráfica, 2012

© Fernando Alberca de Castro, 2012

© Espasa Libros, S. L. U., 2012

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es

Primera edición en libro electrónico (epub): Septiembre de 2012

ISBN: 978-84-670-0942-2 (epub)

Conversión a libro electrónico: Safekat, S. L.

www.safekat.com