Adele Faber y Elaine Mazlish

# Cómo hablar para que los adolescentes le escuchen y como escuchar para que los adolescentes le hablen

Ilustraciones de Kimbeily Ann Coe

EDICIONES MEDICl

*Los padres necesitamos que nos necesiten; los hijos adolescentes necesitan no necesitarnos. El conflicto es real: lo sufrimos diariamente conforme ayudamos a quienes amamos a independizarse de nosotros.*

HAIM G. G1NOTT

*Entre padres e hijos*

# Índice de materias


Agradecimientos

IX

Cómo surgió este libro

XI

Nota de las autoras

XVI

Uno **Abordar los sentimientos**

1

Dos **Aún "vigilamos"**

33

Tres **Castigar o no castigar**

65

Cuatro **Soluciones consensuadas**

89

Cinco **La sesión con los chicos**

113

Seis **Sobre sentimientos, amistades y familia**

123

Siete **Padres e hijos juntos**
137
Ocho **Hablar del sexo y de las drogas**
163

En el siguiente encuentro...
187
Lecturas complementarias que pueden servir de ayuda 191
Para más información...
195
Índice alfabético
197

## Agradecimientos

A nuestras familias y amigos, por su paciencia y comprensión durante el tiempo que hemos dedicado a la escritura de este libro y por su amabilidad al no preguntarnos "¿Exactamente cuándo os parece que vais a acabar?".

A los padres que asisten a nuestros talleres, por sus ganas de intentar encontrar nuevos modos de comunicación con su familia y por dar a conocer al grupo sus experiencias. Las historias que nos cuentan son toda una inspiración.

A los adolescentes con los que hemos trabajado, por todo lo que nos contaron sobre ellos y su mundo. Su aportación sincera nos ha permitido un conocimiento muy valioso de lo que les preocupa.
A Kimberly Ann Coe, nuestra fantástica dibujante, por convertir los garabatos y las palabras que les colgamos de la boca en una fantástica galería de personajes que dan vida a nuestras palabras.
A Bob Markel, nuestro agente literario y querido amigo, por el entusiasmo que ha depositado en nuestro proyecto desde el principio así como por su apoyo inquebrantable mientras nosotras nos abríamos paso entre el número incontable de borradores que finalmente han dado lugar a este libro.
A Jennifer Brehl, nuestra editora.
Como si de una "madre perfecta" se tratase, ha creído en nosotras y nos ha indicado respetuosamente los aspectos "buenos" que podían ser "mejores". Tenía razón, siempre.
Al doctor Haim Ginott, nuestro mentor. El mundo ha cambiado de forma radical desde que nos abandonó, pero su convicción de que "para llegar a fines humanos hay que emplear métodos humanos" es cierta y siempre lo será.

# Cómo surgió este libro

La necesidad estaba ahí, pero durante mucho tiempo no fuimos capaces de verla. Entonces empezamos a recibir cartas como las siguientes:

*Queridas Adele y Elaine:*
*¡SOCORRO! Cuando los chicos eran pequeños vuestro libro* Cómo hablar *...fue mi Biblia. Pero ahora tienen once y catorce años, y los problemas a los que me enfrento son totalmente distintos. ¿Habéis pensado en escribir un libro para padres de adolescentes?*

Al poco de recibir esta carta, recibimos una llamada:

*"Nuestra asociación está planeando la Reunión Anual de Familias, y nos gustaría que ustedes nos dieran una charla sobre cómo tratar con adolescentes."*

Vacilamos. Hasta entonces nunca habíamos presentado un programa centrado de forma exclusiva en los adolescentes. Sin embargo, la idea despertó nuestra curiosidad. ¿Por qué no? Podíamos hacer una presentación general de los principios fundamentales de la comunicación eficaz, sirviéndonos de ejemplos con adolescentes y demostrando las estrategias por medio de escenas dialogadas entre nosotras.
Presentar material nuevo es todo un reto porque no existe la certeza de que el publico vaya a conectar con él. Pero en esa ocasión lo hizo. Los asistentes escucharon con mucha atención, y su respuesta fue entusiasta. Durante el espacio de ruegos y preguntas nos pidieron nuestra opinión sobre todo tipo de cosas, desde la hora de llegar a casa y las pandillas, hasta las actitudes insolentes y los castigos. Al terminar, un pequeño grupo de padres se nos acercó porque querían hablar con nosotras en privado.

*"Soy madre soltera, y mi hijo de trece años ha empezado a salir con algunos de los peores chicos de la escuela. Sé que toman drogas y quién sabe qué más. Me paso el día diciéndole que no vaya con ellos, pero no me escucha. Tengo la sensación de estar perdiendo la batalla. ¡Cómo puedo hacer que me escuche?"*

*"Estoy muy preocupado. Leí un e—mail que mi hija de once años recibió de un compañero de su clase. Le decía: ´Quiero follarte. Quiero clavar mi polla en tu chocho . No sé qué hacer. ¿Llamo a los padres del niño? ¿Lo explico en el colegio? ¿Y qué le digo a la niña?"*

*"Acabo de darme cuenta de que mi hija de doce años fuma porros "¿Cómo puedo tratar este tema con ella?"*

*¡Estoy tremendamente asustada. Un día, mientras limpiaba la habitación de mi hijo, encontré un poema escrito por él sobre el suicidio. En la escuela va bien. Tiene amigos. No parece triste. Pero puede que haya algo que yo no veo. ¿Le debería decir que he encontrado su poema?*

*"Mi hija se pasa horas chateando con un chico de dieciséis años. Bueno y eso es lo que él dice, pero ¿quién sabe? Ahora quiere conocerla. Me parece que yo debo acompañarla. ¿Qué piensan ustedes?"*

Durante el camino de vuelta no paramos de hablar: ¡Qué situación tan dura para esos padres!... ¡Qué mundo tan distinto el de hoy en

día!... Pero, realmente, ¿ha cambiado tanto? ¿Acaso a nosotras y a nuestras amistades no nos preocupaban el sexo y las drogas, las rivalidades escolares e incluso, por qué no decirlo, el suicidio, cuando nuestros hijos eran adolescentes? Aun así, lo que escuchamos aquella noche sonaba peor, parecía aterrador. Había más de qué preocuparse. Los problemas empezaban antes. Quizás porque la pubertad también empieza antes.

Unos días más tarde recibimos otra llamada, esta vez de una directora de instituto:

*"Estamos llevando a cabo un programa experimental destinado a estudiantes tanto de secundaria como preuniversitarios. Hemos entregado a cada padre participante un ejemplar de* Cómo hablar para que sus hijos le escuchen... *Como el libro ha resultado tan provechoso, nos preguntamos si ustedes se avendrían a reunirse con los padres y tener algunas sesiones con ellos.*

Le dijimos que nos lo pensaríamos y que la llamaríamos.

En los días que siguieron recordamos la adolescencia de quienes mejor conocíamos, la de nuestros hijos. Volvimos atrás en el tiempo y evocamos aquellos años adolescentes, unos recuerdos que ya habíamos dejado atrás: los momentos sombríos, los alegres y las temporadas en que contuvimos el aliento... Poco a poco nos adentramos en el terreno emocional y volvimos a experimentar las ansiedades del pasado.

De nuevo nos preguntamos qué había hecho tan difícil aquel momento de la vida.

Estábamos avisadas. Cuando nacieron nuestros hijos la gente nos decía: "Disfrutadlos ahora que son pequeños...". "Niños pequeños, problemas pequeños; niños mayores, problemas mayores." Una y otra vez se nos repitió que llegaría un día que aquel bebé encantador se convertiría en un desconocido huraño que criticaría nuestros gustos, cuestionaría nuestras normas y rechazaría nuestros valores.

Así que, aunque estábamos preparadas para los cambios de actitud de nuestros hijos, nadie nos preparó ante a los sentimientos de pérdida.

Pérdida del antiguo y estrecho vínculo. *(¿Quién es ese ser hostil que vive en mi casa?)*

Pérdida de confianza. *(¿Por qué se comporta así? ¿Es por algo que he—o no he— hecho?)*

Pérdida de la satisfacción que de ser necesario. *("No, no, tú no me acompañes. Mis amigos ya vendrán conmigo.")*

Pérdida del rol de protector poderoso capaz de alejar a los hijos de cualquier mal. *(Es medianoche pasada. ¿Dónde andará? ¿Qué estará haciendo?¿Por qué no ha regresado todavía?)*

Y mayor incluso que el sentimiento de pérdida era nuestro miedo. *(¿Cómo ayudar a nuestros hijos en estos años tan difíciles? ¿Cómo ayudarnos a nosotros mismos?)*

Si, una generación atrás, nos sentíamos así, nos dijimos, ¿cómo se han de sentir hoy los padres y madres? Están criando a sus hijos en un entorno más mezquino, más hostil, más materialista, más sexual y más violento que antes. ¿Por qué los padres de hoy no van a

sentirse abrumados? ¿Por qué no van a adoptar actitudes extremistas?

No resulta difícil comprender por qué hay quienes reaccionan endureciéndose, estableciendo normas estrictas, castigando toda trasgresión, por pequeña que sea, y manteniendo a sus hijos adolescentes a raya.

También es comprensible que haya otros que abandonen, que hagan la vista gorda y crucen los dedos para que todo salga bien. Sin embargo, ambos enfoques, "Haz lo que digo" o "Haz lo que quieras", impiden toda posibilidad de comunicación.

¿Por qué un joven habría de tener una actitud abierta con unos padres que no dejan de castigarle? ¿Por qué debería buscar consejo y ejemplo en unos padres muy permisivos? Aun así, el bienestar y, en algunos casos, la seguridad de los adolescentes depende del acceso que tengan a las ideas y los valores de sus padres. Los adolescentes necesitan poder expresar sus dudas, confiar sus miedos y explorar posibilidades con un adulto que les escuche sin hacer juicios de valor y les ayude a tomar decisiones responsables.

¿Quién, si no es mamá o papá, estará ahí pendiente de ellos, día tras día, durante esos años críticos, para ayudarles a resistirse a los mensajes seductores de los medios de comunicación? ¿Quién les ayudará a soportar la rivalidad entre compañeros? ¿Quién les ayudará a afrontar las pandillas, las crueldades, la necesidad de ser aceptado, el miedo al rechazo, los terrores, la excitación y la confusión de la adolescencia? ¿Quién les ayudará a debatirse entre la presión del conformismo y la atracción de ser fieles a sí mismos?

La convivencia con adolescentes puede resultar abrumadora. Lo sabemos. Nos acordamos. Pero también recordamos que durante

aquellos años turbulentos confiamos en las estrategias que habíamos aprendido y que nos ayudaron a navegar por aquellas aguas turbulentas sin hundirnos.

Había llegado el momento de dar a conocer a los demás lo que fue importante para nosotras en aquella época. Y también de aprender de la generación actual lo que sería importante para ellos.

Llamamos entonces a la directora de la escuela y acordamos las fechas para nuestro primer taller para padres de adolescentes.

## Nota de las autoras

Este libro se basa en los numerosos talleres que hemos realizado y los que hemos dedicado a padres y adolescentes, bien juntas o bien por separado, en Nueva York y en Long Island. Para acotar la historia en lo posible, hemos condensado los numerosos grupos en uno y nos hemos fundido las dos para convertirnos en un solo guía de grupo. Aunque hemos cambiado los nombres y hemos alterado el transcurso real de las reuniones, nos hemos mantenido fieles a la verdad esencial de nuestra experiencia.

Adele Faber y Elaine Mazlish

# Uno

# Abordar los sentimientos

**No sabía con qué me iba a encontrar.**

Mientras me apresuraba del aparcamiento a la entrada del instituto asiendo con fuerza el paraguas me pregunté cómo alguien podía abandonar el calor del hogar y salir en aquella noche fría y desapacible para asistir a un seminario sobre adolescentes.

El responsable del servicio de asistencia a las familias y a los alumnos me recibió en la entrada y me acompañó hasta una clase en la que aguardaban sentados unos veinte padres.

Me presenté, les felicité por haber acudido a pesar del tiempo y les di unas tarjetas para que cada uno las rellenara. Mientras escribían y hablaban entre ellos observé el grupo. Era muy variado: aproximadamente el mismo número de hombres que de mujeres, distintas procedencias étnicas; había parejas, pero también personas que acudían solas; unos vestían la ropa del trabajo, otros iban vestidos con téjanos...

Cuando todo el mundo terminó, les pedí que se presentaran y explicaran algo sobre sus hijos.

No dudaron. Uno tras otro, los padres hicieron referencia a niños de edades comprendidas entre los doce y los dieciséis años y casi todos mencionaban lo difícil que les resultaba tratar con adolescentes en el mundo actual.

Sin embargo, tuve la impresión de que estaban comedidos, que no lo contaban todo, que intentaban no hablar demasiado en un sitio lleno de personas desconocidas.

—Antes de continuar —intervine—, quiero que tengáis la seguridad de que lo que aquí se hable es confidencial. Sea lo que sea lo que se diga entre estas cuatro paredes, tendrá que quedarse aquí. No es

asunto de nadie quién es el padre o la madre cuyo hijo fuma, bebe, hace novillos o tiene relaciones sexuales mucho antes de lo que nos gustaría. ¿Estáis todos de acuerdo?

Todos asintieron con la cabeza.

—Somos compañeros en una aventura apasionante —proseguí—. Mi tarea consiste en mostraros modos de comunicación que lleven a unas relaciones más satisfactorias entre padres e hijos adolescentes. La vuestra consiste en probarlos, en ponerlos en práctica en vuestro hogar y luego comentarlo en el grupo. ¿Qué fue útil y qué no? ¿Qué funcionó y qué no sirvió de nada? Con la unión de nuestras fuerzas definiremos juntos modos más eficaces para ayudar a nuestros hijos a efectuar esa dura transición de la infancia al mundo adulto.

Callé un momento para ver cómo reaccionaba el grupo.

—¿Y por qué eso tiene que ser una transición dura? —protestó un padre—. No me parece que mi adolescencia fuera una mala época, ni tampoco recuerdo haber hecho sufrir a mis padres durante aquel tiempo.

—Tú eras un buen chico —repuso su mujer, sonriendo socarronamente y dándole un golpecito en el brazo.

—Bueno, bueno, cuando nosotros éramos adolescentes posiblemente era más fácil ser "bueno" —comentó otro padre—. Hoy en día hay cosas que en aquellos tiempos ni se sabían.

—Imaginemos que todos volvemos a "aquel tiempo" —propuse—. Seguro que en nuestra adolescencia hay muchas cosas que podemos aprender y que nos pueden ayudar a comprender lo que nuestros hijos están pasando hoy. Vamos a intentar recordar qué fue lo mejor de aquella época de nuestra vida.

Michael, el hombre que había sido un "buen chico", intervino el primero.

—Lo mejor para mí entonces eran el deporte y salir con los amigos.

—Para mí, la libertad de ir y venir. Ir en metro solo. Ir a la ciudad. Tomar el autobús e ir a la playa. ¡Era fantástico! —comentó otro padre.

Otras personas intervinieron.

—¡Y llevar zapatos de tacón y maquillaje! ¡Los chicos! Mis amigas y yo nos pirrábamos por el mismo chico y nos decíamos "¿Quién crees que le gusta, tú o yo?"

—La vida era muy fácil. Los fines de semana dormía hasta el mediodía. No me preocupaba por trabajar, pagar el alquiler, llevar adelante la familia. El futuro no me inquietaba. Sabía que siempre podía contar con mis padres.

—En esa época yo me dediqué a indagar quién era yo, analicé diferentes identidades y soñaba con el futuro. Podía imaginar lo que quisiera y también tenía la seguridad de mi familia. Una mujer sacudió la cabeza en acritud negativa. —Para mí —dijo con tristeza —, lo mejor de la adolescencia fue salir de ella.

Miré su nombre en la tarjeta.

—Karen —le dije—, no parece que fuera el mejor momento de tu vida.

—De hecho—contestó—, fue un alivio acabar con todo aquello. —¿Acabar con qué? —preguntó alguien. Karen se encogió de hombros antes de contestar. —Bueno, pues, con preocuparme por ser aceptada..., de intentarlo con exceso, de sonreír demasiado para gustar a la gente y, sin embargo, tener la sensación de no encajar en ningún sitio, ser siempre una persona al margen.

Otras voces recogieron aquel tema, incluso algunos que antes habían estado hablando con fruición de sus años adolescentes.

—Es verdad. Recuerdo que me sentía muy rara e insegura. En aquel tiempo yo estaba rellenita y odiaba mi aspecto.

—Aunque antes he hablado de que me encantaban los chicos, lo cierto es que era más bien obsesivo: atraerles, cortar con ellos, perder amigos por su culpa... Sólo podía pensar en chicos y eso se notaba en las notas. Estuve a punto de no acabar el bachillerato.

—Mi problema entonces era la presión que ejercían otros chicos para que hiciera cosas que yo sabía que no estaban bien o que eran peligrosas. Cometí muchas estupideces.

—Yo me sentía muy confuso. ¿Quién soy yo? ¿Qué me gusta? ¿Qué no me gusta? ¿Soy auténtico, o más bien copio a los demás? ¿Puedo ser yo mismo y que, a la vez, me acepten?

Aquel grupo me empezó a gustar mucho. Eran muy sinceros.

—Decidme una cosa —pregunté—. En aquellos años tan frenéticos, ¿hubo algo que dijeran o hicieran vuestros padres que os ayudara?

Todos reflexionaron un momento.

—Mis padres no gritaron jamás delante de mí, ni de mis amigos. Si me comportaba mal, por ejemplo, si llegaba muy tarde a casa, y mis amigos estaban conmigo, esperaban a que se fueran. Entonces me decían lo que pensaban.

—Mi padre decía cosas del tipo: "Jim, tienes que luchar por lo que crees... Ante la duda, fíate de tu conciencia... No temas nunca equivocarte porque si no nunca acertarás". Yo me decía "Y dale, ya está de vueltas con lo de siempre". Pero en ocasiones realmente tuve muy en cuenta lo que me había dicho.

—Mi madre siempre me presionaba para que fuera mejor. "Puedes hacerlo mejor —me decía—, compruébalo, repítelo." No dejaba que me saliera con la mía jamás. En cambio, mi padre creía que yo era perfecta. Así que sabía a quién acudir en cada caso. Tuve una buena mezcla.

—Mis padres insistieron en que aprendiera todo tipo de habilidades: cómo cuadrar un talonario, cómo cambiar un neumático... Incluso me hacían leer cinco páginas en francés cada día.

Yo odiaba todo aquello, pero luego conseguí un trabajo muy bueno porque hablaba francés.

—Sé que no debería decir esto porque probablemente habrá muchas madres trabajadoras en esta sala, como yo misma, pero me encantaba encontrar a mi madre en casa cuando regresaba del colegio. Si me había ocurrido algo malo durante el día, siempre se lo podía contar.

—Así pues —comenté—, para muchos de vosotros vuestros padres fueron muy comprensivos durante los años de adolescencia.

—Bueno, eso sólo es cierto en parte —repuso Jim—, Además de las citas positivas de mi padre, hubo muchas cosas que me hicieron daño. Nada de lo que yo hacía era suficientemente bueno para él. Y me lo hacía notar muy claramente.

Las palabras de Jim provocaron una riada de comentarios y surgió un torrente de recuerdos desagradables.

—Mi madre no me dio mucho apoyo. Yo tenía muchos problemas y necesitaba consejos como agua de mayo, pero ella no iba más allá de lo de siempre: "Cuando yo tenía tu edad...". Al cabo de un tiempo me las arreglé para guardármelo todo para mí.

—Mis padres a menudo me hacían sentir culpable: "Eres nuestro único hijo...". "Esperamos mucho de ti...". "No muestras todo tu potencial..."

—Mis padres anteponían sus necesidades a las mías. Convertían sus problemas en los míos. Yo era la mayor de seis hermanos y querían que cocinara y limpiara y cuidara de mis hermanos y hermanas. No tuve tiempo de ser adolescente.

—A mí me pasó lo contrario: estaban demasiado pendientes de mí, me sobreprotegieron. No podía tomar ninguna decisión sin contar con su aprobación. Me hicieron falta muchos años de psicoterapia para empezar a ganar algo de confianza en mí misma.

—Mis padres procedían de otro país y tenían una cultura totalmente distinta. En casa todo estaba prohibido de forma estricta. No podía comprar lo que quisiera, ni ir donde me apetecía, ni vestir como yo quería. Incluso cuando entré en la universidad tenía que pedir permiso para todo.

Una mujer llamada Laura fue la última en hablar.

—Mi madre era al revés. Fue excesivamente indulgente. Jamás aplicó una regla. Yo entraba y salía cuando quería. Podía ausentarme de casa hasta las dos o las tres de la madrugada y a nadie le importaba. Nunca tenía hora para llegar a casa, ni se entrometían en nada.

«Llegó a permitir que me drogara en casa. Con dieciséis años, yo tomaba cocaína y bebía. Es tremendo la rapidez con la que me hundí. Todavía ahora estoy resentida con mi madre por no haber intentado ni siquiera darme un orden. Destruyó muchos años de mi vida.

El grupo se quedó callado mientras asumía el impacto de lo que acababa de oír. Finalmente, Jim intervino.

—Realmente los padres, aun con buena intención, pueden hacer mucho daño a sus hijos.

—Bueno, pero a fin de cuentas, todos sobrevivimos a eso —arguyó Michael—. Crecimos, nos casamos, creamos nuestra propia familia. De un modo u otro, logramos convertirnos en adultos.

—Es cierto —admitió Joan, la mujer que había hecho mención a sus años de psicoterapia—, pero perdimos mucho tiempo y energía intentando poner en su sitio todas las malas experiencias.

—Hay cosas que jamás se pueden poner en su sitio —añadió Laura —. Por esto estoy aquí. Mi hija empieza a actuar de un modo que me preocupa y no quiero repetir con ella lo que mi madre me hizo a mí.

El comentario de Laura devolvió al grupo al presente. Poco a poco, los asistentes empezaron a verbalizar lo que actualmente les preocupaba de sus hijos.

—A mí me inquieta la nueva actitud que adopta mi hijo. No admite las normas de nadie. Es un rebelde. Lo mismo que yo cuando tenía quince años. Yo lo ocultaba, pero él lo deja muy claro. No deja de insistir en esa actitud.

—Mi hija sólo tiene doce años, pero su ego le exige ser aceptada... especialmente por los chicos. Me da miedo que un día se ponga en una situación comprometida sólo para ser popular.

—Lo que me preocupa de mi hijo es su rendimiento escolar. Ha dejado de aplicarse. No sé si es que le interesan demasiado los deportes o, simplemente, que es un vago.

—La única cosa que tiene en la cabeza mi hijo hoy en día son sus nuevos amigos y actuar de forma "enrollada". No me gusta que vaya con ésos. Creo que son una mala influencia.

—Mi hija es como si tuviera dos personalidades. Fuera de casa es una muñeca: dulce, agradable, educada. Pero en casa es otra cosa. Si le digo que no puede hacer algo o que no puede tener una cosa, se vuelve muy desagradable.

—¡Como la mía! Sólo que con la única con la que es desagradable es con su madrastra. Es una situación muy tensa, especialmente cuando pasamos el fin de semana juntos.

—Me preocupa el ambiente en que viven los chavales. Los chicos de hoy no saben lo que fuman o beben. Me han contado historias de fiestas donde algunos chicos han puesto droga en las bebidas de las chicas sin que ellas se diesen cuenta para violarlas.

El ambiente se caldeaba con la ansiedad del grupo.

—Bueno, ahora que sabemos cuáles son los problemas —dijo Karen con una risa nerviosa—, rápido, necesitamos respuestas.

—No hay respuestas rápidas —repuse yo—. No, con adolescentes. Es imposible protegerles de todos los peligros del mundo actual, evitarles la agitación emocional de su adolescencia, y liberarles de una cultura popular que les bombardea con mensajes malsanos. Sin embargo, si sois capaces de crear un ambiente en casa en el que los chavales se sientan libres para expresar sus sentimientos, será más fácil que ellos estén dispuestos a oír los vuestros. Estarán más dispuestos a considerar vuestra perspectiva de adultos. Serán más capaces de aceptar las restricciones que les impongáis. Posiblemente será más fácil que vuestros valores los protejan.

—¡Así pues, todavía hay esperanza! —exclamó Laura—. ¿No es demasiado tarde? La semana pasada me levanté presa de un sentimiento de pánico tremendo. No podía dejar de pensar en que mi hija había dejado de ser una niña pequeña y que no había vuelta atrás. Me quedé tendida en la cama, paralizada y pensando en todo lo que había hecho mal, y me sentí tremendamente deprimida y culpable. Luego me dije: "Oye, que todavía estás viva. Todavía no se ha ido de casa. Siempre seré su madre". Tal vez pueda aprender a ser una madre mejor. Por favor, dime que no es demasiado tarde.

—Mi experiencia me dice que nunca es demasiado tarde para mejorar la relación con un hijo —le aseguré.

—¿De verdad?

—De verdad.

Había llegado el momento de empezar el primer ejercicio.

—Imaginad que soy vuestro hijo adolescente —dije al grupo—. Voy a deciros unas cuantas cosas que barrunto por la cabeza y os pido que respondáis de un modo que seguro que fastidiaría a la mayoría de los chicos. Vamos allá:

"No sé si voy a ir a la universidad."

A mis "padres—alumnos" se les ocurrió:

*"No digas tonterías. Te puedo asegurar que irás."*

*"Esa es la tontería más grande que podías decir."*

*"Es increíble que tú precisamente digas algo así. ¿Quieres dar un disgusto a los abuelos?"*

Todos se rieron con las ocurrencias. Yo proseguí con mis preocupaciones y lamentos:

"¿Por qué siempre tengo que ser yo quien sale a tirar la basura?"

*"Porque en casa no haces más que comer y dormir."*
*"¿Por qué siempre tienes que ser tú quien se queja?"*
*"¿Por qué tu hermano nunca se queja cuando le pido que me ayude?"*

"Hoy ha venido un policía a hablar de drogas. ¡Qué rollo! Lo único que pretendía era asustarnos."
*"¿Asustaros, dices? Lo único que quería era meter un poco de sentido común en vuestra cabeza."*
*"Si alguna vez te pillo con drogas sí que tendrás motivos para asustarte de verdad"*
*"El problema que tenéis los jóvenes de ahora es que creéis saberlo todo. Pues yo te digo que todavía os queda mucho por aprender."*

"No me importa la fiebre. Yo no pienso perderme para nada ese concierto."
*"Eso es lo que tú te crees. Esta noche no irás a ningún sitio si no es ala cama."*
*"¿Por qué quieres hacer una tontería así? Todavía no estás bien."*
*"Ni que fuera el fin del mundo. Habrá más conciertos. ¿Por qué no escuchas el último disco del grupo, cierras los ojos y te imaginas que estás en el concierto?"*
—Bueno, vale, pero creo que deberíamos centrarnos en cosas serias de verdad —se quejó Michael.
—De hecho —repuse—, como hijo tuyo, nada de lo que he oído hasta ahora se ha centrado en las cosas que son serias de verdad para mí. Habéis desoído mis sentimientos, habéis ridiculizado mis ideas, habéis puesto en entredicho mi buen juicio y me habéis dado

consejos que no quería. Y además todos lo habéis hecho con mucha facilidad. ¿Cómo es eso posible?

—Porque está grabado en nuestro cerebro —apuntó Laura—. Es lo que oímos cuando éramos niños. Nos viene a la cabeza de forma natural.

—A mí también me parece natural —dije— que los padres eviten sentimientos dolorosos y tristes. Es muy duro para nosotros oír a nuestros hijos adolescentes expresar su confusión, su resentimiento, su enojo o su desánimo. No podemos soportar verlos desdichados. Así pues, con la mejor de nuestras intenciones negamos sus sentimientos e imponemos nuestra lógica de adultos. Queremos mostrarles el modo "correcto" de sentir.

»Sin embargo nuestra escucha es lo que más les consolará. Ver que nosotros aceptamos sus sentimientos de pesar puede hacer que a nuestros hijos les resulte más fácil asimilarlos.

—¡Caramba! —exclamó Jim—. Si mi esposa estuviera aquí hoy diría "¿Lo ves? Es lo que te intentaba decir. Déjate de lógica. Déjate de preguntas. No me digas en qué me equivoco y qué debería hacer la próxima vez. Sólo escúchame",

—¿Sabéis? —dijo Karen—. La mayor parte del tiempo escucho a todo el mundo menos a mis hijos. Si una amiga mía estuviera pasando un mal trago no me atrevería a decirle qué hacer. Pero con los hijos todo es distinto. Voy a cambiar eso de inmediato. Puede que sea porque les escucho como madre. Y, como tal, creo que tengo que arreglar las cosas.

—Éste es el gran reto que tenemos planteado —dije—. Pasar de pensar en "¿Cómo voy a arreglar las cosas?" a "¿Cómo voy a hacerlo para que mis hijos arreglen las cosas por sí mismos?".

Entonces abrí mi cartera y saqué las viñetas que había preparado para esta primera reunión.

—En estas viñetas —expliqué— encontraréis algunos de los principios y estrategias básicas que pueden ayudar a nuestros adolescentes cuando tienen problemas o están pasando un mal momento. En todos los casos podéis comparar qué manera de hablar puede contribuir a su malestar y cuál puede ayudarles a hacerle frente. No os garantizo que nuestras palabras produzcan siempre los resultados positivos que se reflejan aquí, pero por lo menos no hacen ningún daño.

## En vez de no admitir los sentimientos

**La madre no quiere que Abby se sienta mal, pero al no admitir la pena de su hija, involuntariamente la acrecienta.**

**.. verbalizar los pensamientos y sentimientos**

**La madre no puede aliviar la pena de Abby, pero al verbalizar los sentimientos y pensamientos de su hija, le ayuda a afrontar la realidad y a reaccionar**

**En vez de no considerar los sentimientos..**

**La madre obra bienintencionadamente porque quiere que su hijo no tenga problemas en la escuela. Pero al reprobarle la actitud, al no atender a sus preocupaciones, al decirle lo que tiene que hacer, hace que al chico le resulte más difícil decidir qué tiene que hacer.**

**... reconocer los sentimientos con palabras o interjecciones ("Oh","Vaya", "Claro","Ya veo"...)**

**Las respuestas parcas y empáticas de la madre hacen que el hijo se sienta comprendido y le permiten centrarse en lo que tiene que hacer.**

## En vez de lógica y explicaciones...

**Si el padre responde de forma razonable a una petición disparatada, la hija se siente todavía más frustrada.**

## … conceder deseos con la fantasía

**Al dar a su hija lo que quiere con la fantasía, el padre le facilita la aceptación de la realidad.**

**En vez de ir en contra del propio criterio...**

**Para tener al hijo contento y evitar conflictos, la madre opta por dejar de lado su criterio y cede sin más.**

**... aceptar los sentimientos y redirigir la actitud inaceptable**

**Con su empatia por la situación de su hijo, la madre hace más fácil a su hijo la aceptación de los límites firmes que ella ha marcado**

Los comentarios surgieron antes incluso de que todos hubieran acabado de leer las viñetas.

—Es como si hubieras estado en mi casa. Digo exactamente todo cuanto sería mejor no decir.

—Me preocupa que las escenas que planteas tengan un final feliz. Creo que mis hijos jamás cederían tan pronto ni con tanta facilidad.

—Me parece que no se trata de que los chavales abandonen o cedan. Se trata de escuchar realmente lo que sienten.

Sí, claro, pero para hacerlo hay que cambiar el modo de escuchar.

—Y también hay que hablar de un modo distinto. Es como si tuviésemos que emplear un lenguaje totalmente nuevo.

—Y acostumbrarse a él —apunté—. Para asimilarlo hay que practicarlo. Vamos a empezar. Voy a volver a hacer de hijo adolescente. Expresaré las mismas preocupaciones que antes, sólo que esta vez, mamá y papá, vais a reaccionar utilizando alguna de las estrategias que acabáis de leer en las viñetas que os he enseñado.

El grupo se enfrascó de nuevo en leer las viñetas. Al cabo de un rato empecé con mi lista de preocupaciones. Algunas de las respuestas surgieron rápidamente, otras exigieron algo de tiempo. Empezaban las frases, se detenían, volvían atrás y, finalmente, encontraban las palabras que les parecían adecuadas.

"No sé si voy a ir a la universidad."

*"Parece que ir a la universidad te hace dudar."*

*"Te preguntas si la universidad es conveniente para ti."*

*¿Sabes qué sería fantástico? Poder ver a través de una bola de cristal cómo sería tu vida si no fueras a la universidad y cómo si lo hicieras..."*

"¿Por qué siempre tengo que ser yo quien sale a tirar la basura?"
*"Caramba, parece que esto te molesta de verdad."*
*"No parece que sea lo que más te gusta hacer. Mira, mañana quedamos en hacer turnos. Pero ahora mismo necesito que lo hagas."*
*"¿Te imaginas que la basura fuera sola al contenedor?"*

"Hoy ha venido un policía a hablar de drogas. ¡Qué rollo! Lo único que pretendía era asustarnos."
*"Así que crees que exageraba, que intentaba asustaros para que os mantengáis apartados de las drogas."*
*"La táctica del miedo realmente te incomoda."*
*"Me da la impresión que preferirías que los adultos proporcionaran información directa a la gente joven y que confiaran en que ella tome decisiones responsables."*

"No me importa la fiebre. Yo no pienso perderme para nada ese concierto."
*"Es realmente mala suerte estar enfermo ¡precisamente hoy! Sé que llevabas semanas esperándolo."*
*"Lo sé. Realmente tenías muchas ganas de ir. El problema es que con fiebre tienes que guardar cama."*
*"Aunque sé que habrá otros conciertos, seguro que te gustaría no tener que renunciar a éste."*

Al terminar el ejercicio, todos parecían satisfechos.
—Creo que empiezo a pillar el truco —dijo Laura—. Se trata de intentar poner palabras a lo que crees que tu hijo siente y no decir lo que tú sientes.
—Esto, precisamente, es lo que menos me gusta —rebañó Jim—. ¿Cuándo voy a expresar mis sentimientos, eso es, decir lo que quiero decir? Por ejemplo, "Hacer las faenas de casa es contribuir a la vida familiar"; "Ir a la

universidad es un privilegio: puede cambiarte la vida"; "Tomar droga es de bobos: puede destrozarte la vida".

—Es verdad —corroboró Michael—, a fin de cuentas somos los padres. ¿Cuándo podemos hablar de lo que nosotros creemos o valoramos?

—¡siempre hay ocasiones para hacer llegar este mensaje —dije—, pero para que os escuchen es mejor que primero demostréis a vuestros hijos que les habéis escuchado. Aun así, eso no es garantía de nada. Es posible que os acusen de no comprenderlos, de no ser razonables o de estar anticuados. Pero no os equivoquéis. A pesar de sus desaires y protestas, el adolescente quiere saber exactamente cuál es vuestra posición. Vuestros valores y creencias desempeñan un papel esencial en el momento de definir sus elecciones.

Inspiré profundamente. Aquella noche habíamos avanzado mucho. Era el momento de que los padres se fueran a casa y probaran lo que habían aprendido. Hasta entonces se habían fiado de la fuerza de mis convicciones, pero sólo poniendo en práctica las estrategias aprendidas con sus hijos y observando los resultados por sí mismos podían formarse su propio juicio.

—Nos vemos la semana próxima —dije—. Ya me contaréis cómo os ha ido.

**Las historias**

No sabía cómo iba a resultar la primera charla. Una cosa es intentar aplicar nuevos principios a problemas hipotéticos en un seminario con padres y otra, muy distinta, es encontrarte solo en casa, intentando salir adelante con hijos y problemas de verdad. Y, sin embargo, muchos de los padres lo hicieron. A continuación sigue una recopilación levemente modificada de sus experiencias. (Verán que la mayoría de las historias son de los mismos personajes que participaron de forma activa en la charla. Otras, en cambio,

provienen de padres que pocas veces participaron en las discusiones, pero que quisieron compartir por escrito el modo en que sus nuevas estrategias comunicativas habían influido en su relación con sus hijos adolescentes.)

Joan

Mi hija Rachel últimamente estaba triste. Pero cada vez que le preguntaba qué le pasaba ella me decía que nada. Entonces yo le inquiría: "¿Cómo te ayudaré si no me lo dices?". Y ella replicaba: "No quiero hablar de eso". A lo que yo respondía: "Tal vez si lo dices te sentirás mejor". Entonces me miraba con rabia y ponía punto final a la conversación.

Sin embargo, después de la charla de la semana pasada decidí probar el "nuevo enfoque". Le dije: "Rachel, llevas muchos días muy triste. Sea lo que sea, hay algo que realmente te está haciendo sentir muy mal".

Entonces empezó a llorar y poco a poco me fue contando la historia. Dos chicas que habían sido muy amigas suyas en primaria ahora pertenecían a la pandilla más popular del instituto y la esquivaban. Habían dejado de guardarle el sitio para comer juntas como antes, y no la invitaban a ninguna fiesta. Ni siquiera la saludaban cuando pasaba por el pasillo. Mi hija estaba convencida de que una de ellas había enviado un e—mail a otros compañeros comentando que la ropa que llevaba le hacía parecer gorda y que ni siquiera era de marca.

Me quedé de una pieza. Me habían dicho que este tipo de cosas ocurre en el instituto y sé lo crueles que pueden llegar a ser algunas chicas, pero jamás imaginé que algo así pudiera ocurrir a mi hija.

Lo único que quería en ese momento era paliar su dolor: decirle que se olvidara de esas chicas tan desagradables y malvadas. Que hiciera nuevas amistades. Mejores. Amistades que apreciaran lo fabulosa que es. Pero no le dije nada así. Me limité a describir cómo se podía sentir. "Vaya, cariño,

es muy duro ver que personas en las que confiabas y que creías amigas en realidad no lo son. Realmente tiene que doler mucho." "¡Cómo se puede ser tan estúpido!", exclamó llorando. Luego me contó que había otra chica en clase que ellas ridiculizaban por Internet, diciendo que iba sucia y que olía a meados.

Me costó creer lo que me decía. Le dije a Rachel que este tipo de actitudes sólo habla del tipo de personas que son y que no dice nada de los demás. Era evidente que para esas chicas el único modo de sentirse especiales, parte del grupo, era cerciorarse de que todos los demás quedaran fuera.

Ella asintió y hablamos mucho rato. Hablamos de amigos "de verdad" y de amigos "falsos" y de cómo ver la diferencia. Al poco me di cuenta de que ella se empezaba a sentir mejor. De todos modos, no podía decir lo mismo de mí. Al día siguiente, después de que Rachel se marchara al instituto, llamé a su tutora. Le dije que la llamada era confidencial, pero que creía que ella tenía que saber lo que ocurría.

No sabía qué tipo de respuesta iba a recibir, pero fue fantástica. Me dijo que se alegraba de mi llamada porque cada vez oía más historias de lo que ella denominó *ciberbulling y* que tenía previsto tratar el problema con la directora de la escuela para ver lo que se podía hacer para ayudar a hacer comprender a los estudiantes lo devastador que puede resultar este tipo de maltrato y acoso online.

Al final de la conversación me sentí mucho mejor. De hecho, me dije: *"Bueno, ¿quién sabe? Puede que salga algo bueno de todo esto".*

Jim

Mi hijo mayor trabaja media jornada en un restaurante de comida rápida. El pasado sábado, al regresar del trabajo arrojó la mochila sobre la mesa y empezó a hablar mal de su jefe con todo tipo de insultos.

Al parecer, el jefe le había pedido hacer algunas horas extra durante el fin de semana, a lo que él respondió con un "Tal vez". Sin embargo, cuando fue a trabajar el sábado por la mañana dispuesto a decirle que sí, aquel "cabrón" (en palabras de mi hijo) ya había dado las horas extra a otra persona.

El chaval tuvo suerte de que yo no dejara escapar todo lo que me vino a la cabeza: "¿Y te extraña? Pero ¿qué esperabas? ¡Espabila ya de una vez! ¿Cómo quieres que una persona lleve un negocio con un empleado que le dice que 'tal vez' que venga a trabajar. En estos casos 'tal vez' no es una respuesta aceptable".

Pero no le pegué ninguna bronca. Por esa vez, ni siquiera me molesté en regañarle por las palabrotas. Me limité a decirle: "Parece que no le contestaste al momento".

—No —contestó él—. Tenía que pensármelo.

—Entiendo —contesté.

—Además de trabajar quiero disfrutar, ¿sabes?

Me dije entonces que *el método no funcionaba.* Pero entonces, sin más, va y me dice:

—Me parece que me colé. Le debería haber llamado al llegar a casa y no haberle dejado colgado.

¡Caramba! Le mostré un poco de comprensión, y él admitió lo que debería haber hecho antes de todo.

Laura

Unos pocos días después de nuestro seminario, me llevé a mi hija a comprar pantalones vaqueros. ¡Craso error! Nada de lo que se probaba le iba bien: o no era de su talla, o no le gustaba el color, o no era de la marca que quería. Finalmente encontró unos que le gustaron, de corte bajo, muy

ajustados, tanto que apenas podía subirse la cremallera y le marcaban todo el trasero.

No dije nada. La dejé en el probador y fui a buscar una talla más. Cuando regresé todavía se estaba admirando en el espejo.

Miró entonces los pantalones que yo tenía en la mano y empezó a gritar:

—No pienso probarme éstos. ¡Tú quieres que esté fea! ¡Como tú estás gorda, piensas que todo el mundo debería llevar ropa ancha! Pues bien, que sepas que no pienso ocultar el cuerpo como tú.

Me dolió tanto, me enfadé tantísimo, que me acerqué mucho a ella para decirle todo lo que pensaba. Pero me contuve. En lugar de ello respondí:

—Te espero fuera.

Era todo lo que podía hacer en ese momento.

—Y los vaqueros, ¿qué? —dijo ella.

—Te espero fuera —repetí y la dejé en el probador.

Cuando por fin salió lo último que yo quería era "verbalizar sus sentimientos" pero, aun así, lo hice.

Sé que esos vaqueros te gustaban mucho. Y te has enfadado porque a mí no. —Luego le hice saber cómo me sentía—. Cuando me hablan del modo que lo has hecho algo me detiene. De pronto dejo de tener ganas de ir de tiendas, de ayudar y de hablar.

Ninguna dijo nada durante todo el viaje de vuelta a casa. Sin embargo, un poco antes de llegar a casa, ella musitó:

—Lo siento.

No fue una disculpa, pero me alegró oír aquello. También me sentí muy contenta de no haberle dicho nada de lo que luego me hubiera arrepentido.

Linda

No sé si la relación con mi hijo ha mejorado, pero creo que estoy progresando con sus amigos. Se trata de unos gemelos de trece años, Nick y Justin, dos chicos muy majos, pero totalmente descontrolados. Fuman (y creo que no sólo tabaco), hacen autostop y cuando, en una ocasión, sus padres los castigaron se escaparon por la ventana de su habitación y se fueron al centro comercial.

Mi hijo está encantado de que ellos se hayan interesado en él, pero a mí me preocupa. Estoy segura de que ha estado haciendo autostop con ellos, aunque él lo niega. Si por mí fuera le prohibiría salir con estos amigos fuera de la escuela. Pero mi marido dice que eso sólo empeoraría las cosas, que encontraría otro modo de verlos y que mentiría.

Desde el mes pasado nuestra estrategia ha consistido en invitar a cenar a los gemelos todos los sábados. Pensamos que teniéndolos en casa podemos vigilarlos mejor y llevarlos en coche adonde quieran ir. Por lo menos durante una noche tenemos la certeza de que no están en una esquina con los pulgares en alto esperando a que el coche de un desconocido los lleve.

Hasta ahora jamás nos había sido posible conversar con ninguno de los gemelos. Sin embargo, después de la charla de la semana pasada, hemos logrado hacer algún progreso.

El otro día los dos hablaban mal del profesor de ciencias, llamándole estúpido. Lo normal habría sido que defendiéramos al profesor. Pero esta vez no lo hicimos, esta vez intentamos comprender los sentimientos de los gemelos.

—Está claro que este profesor no os gusta —comentó mi marido.

Ellos fueron más allá:

—Es muy aburrido. Siempre nos está gritando, sin motivo alguno. Y si te pregunta algo y no lo sabes te regaña delante de todos.

—Me imagino que si vosotros, Nick *y* Justin, fuerais profesores no gritaríais ni avergonzaríais a los alumnos delante de los *demás.*
—¡Claro! —dijeron al unísono.
—Y tampoco .seríais aburridos. A la gente le gustaría teneros de profesores —añadió mi marido.
Ellos se miraron y se echaron a reír. Mi hijo los miraba embobado. Le parecía increíble que sus amigos, tan "guais", estuvieran conversando con sus padres, tan "carrozas".

Karen

La noche pasada Stacey y yo mirábamos un álbum de fotografías. Señalé una fotografía de ella en bicicleta cuando tenía seis años y dije:
—¡Qué guapa eras!
—Sí, bueno —dijo—. Eso era entonces.
—¿Qué quieres decir con "entonces"? —Que ahora no soy tan guapa. —¡Qué tontería¡ Estás muy bien.
—No —replicó—Estoy asquerosa. Llevo el pelo demasiado corto, tengo pocas tetas y mucho culo.
Cuando habla, así, no me deja indiferente. Me recuerda las inseguridades que yo tenía a su edad y a mi madre, con sus consejos sobre cómo estar mejor: que si "espalda recta", que si "hombros atrás", que "arréglate ese pelo", que si "ponte un poco de maquillaje que vas hecha unos zorros
Así que cuando ayer Stacey empezó a lamentarse mi primer impulso fue tranquilizarla con algo así como: "Tu culo no tiene nada de malo y el pelo te crecerá. Y lo mismo pasará con el pecho; además si esto no ocurre, siempre puedes ponerte sujetadores con relleno".
Bueno, es lo que se suponía que tenía que decir. Pero esta vez me dije: voy a por sus sentimientos. La abracé y le dije:

—Me parece que no estás muy contenta con tu aspecto... ¿Y sabes qué me gustaría? Que la próxima vez que te mires al espejo vieras lo que yo.
De pronto se volvió hacia mí con interés. —¿Y qué ves? Le dije la verdad:
—Una chica guapa, por dentro y por fuera. —¡Oh, bueno! Pero tú eres mi madre —me dijo y se marchó. Al cabo de un rato, la vi mirándose en el espejo grande del recibidor. Tenía la mano apoyada en la cadera y sonreía.

Michael

¿Recordáis que dije que mi hijo tenía una actitud negativa respecto al instituto? Bueno, pues al día siguiente del seminario bajó a desayunar con su malhumor habitual. Iba dando tumbos por la cocina, lamentándose de la presión a la que estaba sometido. Tenía dos exámenes importantes el mismo día: español y geometría.
Estuve a punto de decirle lo que siempre le digo cuando se pone así: "Si hicieras bien tu trabajo y estudiaras como debes, no tendrías que preocuparte tanto por los exámenes". Pero mi mujer me miró y me vino a la cabeza aquello de emplear la fantasía. Así que de pronto le dije:
—¿Te imaginas si ahora por la radio dijeran de pronto: "Grandes nevadas para el día de hoy, se espera una tormenta tremenda. ¡Todas las escuelas están cerradas!"?
Aquello lo tomó desprevenido. De hecho, sonrió. Eso me animó. Proseguí:
—¿No sería fantástico que cada vez que tuvieras que hacer un examen nevara?
Se rio un poco y contestó: —Ya me gustaría, ya...
Cuando se fue al instituto, estaba de mejor humor.

Steven

Hace un año que me he vuelto a casar y Amy, mi hija de catorce años, no acaba de aceptar a mi nueva esposa. Cada vez que paso a recoger a Amy en casa de su madre para pasar el fin de semana con Carol y conmigo ocurre lo mismo. En cuanto entra en el coche encuentra algo que criticar a Carol.

No hay modo de cambiar esta actitud, ni nada que yo pueda decirle. Ya le he dicho que es injusta con Carol, que no le da una oportunidad, que Carol se ha esforzado mucho en ser una amiga para ella... Pero por más que le hablo, ella siempre intenta demostrarme que estoy equivocado.

Me fue muy bien venir al seminario la semana pasada porque al siguiente domingo, cuando pasé a recoger a Amy, empezó de nuevo: "Odio venir a casa. Carol siempre está por ahí. ¿Por qué te casaste con ella?".

Me resulta imposible tratar este asunto y conducir a la vez así que me aparté de la calzada y apagué el motor. No dejaba de decirme: *"Tranquilo. No te enfades con ella. No intentes razonar con ella. Se trata de escuchar. Que lo saque todo ".* Así pues le dije:

—Bueno, Amy, parece que esto te molesta mucho. ¿Hay algo más que te incomode?

—No quieres escuchar lo que digo. Nunca —replicó.

—Pues aquí me tienes. Noto perfectamente lo enfadada que estás *y* lo mal que te sientes.

Eso le ayudó. Entonces salió la retahíla de críticas: que si no es tan agradable como te imaginas, que si es un poco falsa, que si sólo se preocupa de ti, que si finge que le gusto...

Ni una sola vez intenté ponerme del lado de Carol, ni convencer a Amy de que estaba equivocada. Me limité a escucharla atentamente y a musitar algunas interjecciones.

Finalmente ella suspiró y dijo:

—Bueno, y a fin de cuentas, ¿de qué sirve que te cuente todo esto?
—De mucho. Es importante para mí saber cómo te sientes.
Mi miró y vi que tenía lágrimas en los ojos.
—¿Sabes? —dije—. Tenemos que pasar más tiempo juntos los fines de semana, los dos solos.
—¿Y Carol? ¿No se enfadará?
—Carol lo comprenderá —le respondí.
Aquel mismo día, Amy y yo sacamos al perro y dimos un paseo muy largo por el parque. No sé si eso guarda alguna relación con la conversación, pero lo cierto es que aquel fin de semana fue el mejor que pasamos Carol, Amy y yo.

## Un breve recordatorio

### Admitir los sentimientos del adolescente

*Adolescente*—. ¡Oh, no! ¿Y ahora qué hago? ¡Les dije a los Gordon que haría de canguro el sábado, y ahora Lisa me llama y me invita a pasar la noche en su casa!

*Padre* Deberías...

En lugar de desoír los sentimientos del adolescente y darle consejos:

**Verbalizar los pensamientos *y* sentimientos:**
"Creo que estás entre dos fuegos: quieres ir a casa de Lisa,
pero no quieres quedar mal con los Gordon."

**Reconocer los sentimientos con palabras o interjecciones:**

"¡Vaya!"

**Conceder con la fantasía lo que la realidad no puede dar:**
"¿Te imaginas que te pudieras clonar? Uno de tus yoes haría de canguro y el otro iría a dormir a casa de tu amiga."

**Aceptar los sentimientos y redirigir la actitud:**
"Entiendo que te haría mucha ilusión ir a casa de Lisa. El problema es que ya te has comprometido con los Gordon y ellos cuentan contigo."

---

# Dos

# Aun
# "Vigilamos"

**Tenía ganas de empezar la sesión de aquella noche.** Al final de la sesión anterior, Jim me había comentado en un aparte que le incomodaba mucho no ser capaz de lograr que sus hijos adolescentes hicieran lo que él quería cuando él quería que lo hicieran. Reconocí que es un asunto difícil y le dije que la semana siguiente trataríamos este asunto con más detenimiento.
En cuanto todos hubieron llegado, escribí el tema de la sesión en la pizarra:

# Estrategias para propiciar la cooperación

—Empecemos por el principio —dije—. Cuando nuestros hijos eran pequeños los padres nos pasábamos una buena parte del tiempo "vigilando". Vigilábamos que se lavaran las manos, que se cepillaran los dientes, que tomaran verdura, que se acostaran temprano, *y* que dijeran siempre por favor y gracias.

»Había, además, cosas que vigilábamos que no hicieran: que no corrieran por la calle, que no se subieran a las mesas, que no tiraran arena, que no golpearan, que no escupieran ni mordieran...

—Creíamos que en cuanto llegaran a la adolescencia habrían aprendido la mayoría de las lecciones. Pero para nuestra desesperación, todavía estamos Vigilando'. Claro que nuestros hijos adolescentes no muerden ni se suben a la mesa, pero la mayoría de ellos necesita que le recordemos que hay que hacer los deberes y las tareas de la casa que tienen asignadas; que coman bien, que se aseen con regularidad, que duerman lo suficiente y que se levanten puntuales. Además tenemos que vigilar que no hagan algunas cosas. Son cosas típicas: 'No te frotes la boca con la manga'; 'No tires la ropa al suelo'; 'No hables tanto por teléfono'; 'No uses ese tono de voz conmigo'.

»Cada hogar es distinto. Igual que cada padre y madre son distintos. Así, cada adolescente también es diferente. Vamos a ver, ¿qué cosas pensáis que tenéis que 'vigilar' que haga o que no haga vuestro hijo adolescente durante todo un día? Empecemos por la mañana. Sin vacilar, empezaron a decir cosas:

*"Tengo que vigilar que no se duerma cuando suena el despertador. "*

*"Que no se vaya sin desayunar. "*

*"Que no lleve tres días seguidos la misma ropa. "*

*"Que no ocupe el baño de modo que nadie más pueda entrar. "*

*"Que no llegue tarde a clase porque haya perdido el autobús."*

*"Que no se pelee con su hermana. "*

*"Que se olvide de llevar consigo las llaves y el dinero para comer."*

—¿Y por la tarde? —pregunté—. ¿Cómo sería la lista de "vigilancia"?

*"Llamar al trabajo en cuanto llegues a casa. "*

*"Sacar el perro. "*

*"Hacer los deberes."*

*"No tomar comida basura.*

*"No traer amigos de otro sexo mientras no estoy en casa."*

*"No olvidarse de practicar el piano (o violín, o saxofón). "No marcharse de casa sin decir adónde. No molestar a su hermana."*

—Y ahora, por la noche —dije—. Otra vez, ¿qué cosas tienen y no tienen que hacer vuestros hijos?

Tras pensarlo un momento.,.

*"No encerrarse en la habitación. Pasar un rato en familia,"*

*"No tamborilear con los dedos en la mesa."*

*"No dejarse caer en la silla."*

*"No pasarse el día pegado al teléfono. Terminar los deberes."*

*"No pasarse la tarde en Internet. Terminar los deberes.ⁿ*

*"Por una vez, mostrarse de acuerdo cuando le pida que haga algo. I*

*"Por una vez, contestar cuando le pregunte qué le ocurre."*

*"No usar toda el agua caliente para la ducha."*

*"No olvidarse de ponerse la ortodoncia antes de irse a la cama."*

*"No acostarse tarde porque al día siguiente tendrá sueño."*

—Me canso sólo de oírlo —comentó Laura—. No es raro que acabe rendida al final del día.

—Y no puedes bajar la guardia —comentó una señora llamada Gail—. Estoy siempre detrás de mis chicos espoleándolos, pinchándolos y obligándolos a hacer esto o aquello. Desde que me divorcié aun es peor. Me veo a mí misma como un sargento.

—Pues yo no pienso como tú —comentó Michael—. Creo que te comportas como una madre responsable. Hacéis lo que un padre o una madre tiene que hacer.

—Entonces —preguntó Gail con cierto pesar—, ¿por qué mis hijos no hacen lo que se supone que tendrían que hacer?

—Lo que mi hija cree que tiene que hacer —comentó Laura— es hacer pasar un mal rato a su madre. Se enfada conmigo por la mínima cosa. Si yo le digo: "Por favor, quita los platos sucios de tu habitación" Ella me responde: "Ya está bien, siempre te metes conmigo".

Se oyeron entonces murmullos de reconocimiento en el grupo.

—Por lo tanto —dije—, con los adolescentes incluso la petición más simple y más razonable puede ser causa de una discusión breve o una larga batalla. Para comprender mejor el punto de vista de nuestros hijos vamos a ponernos en su piel. Vamos a analizar nuestra reacción a los métodos típicos empleados para que los adolescentes nos hagan caso. Imaginemos que yo soy vuestra madre. En cuanto me oigáis con vuestro "oído adolescente" intentad responder de forma inmediata, espontánea y visceral.

A continuación les indico los distintos enfoques que empleé y las respuestas que obtuve de mis "hijos".

Culpar y acusar: "¡Ya estamos otra vez! Pones aceite en la sartén, pones el fuego a tope y te marchas. ¿Qué ha pasado? ¡Podrías haber provocado un incendio!".

*"¡Deja ya de chillarme!"*
*"Tampoco me he ido durante tanto rato."*
*"Tenía que ir al lavabo. "*

Ofensas: "¿Cómo has podido olvidarte de poner el candado a la bicicleta nueva? Ha sido una solemne estupidez. No me extraña que te la robaran. ¡Es increíble lo irresponsable que eres!".
*"Soy un estúpido."*
*"Soy un irresponsable."*
*"Nunca hago nada bien. "*

Amenazar: "Si a ti no te parece importante hacer las tareas de casa, creo que tampoco es importante darte la paga".
*"Eres una bruja."*
*"Te odio."*
*"¡Qué ganas tengo de marcharme de casa!"*

Ordenes: "Y ahora apagarás el televisor y empezarás a hacer los deberes. Y basta de excusas. *¡Ahora* mismo!".
*"No me da la gana de hacerlo ahora. "*
*"Deja de molestarme."*
*"Haré los deberes cuando me apetezca. "*

Sermonear: " Tenemos que hablar de una cosa: son los eructos en la mesa. Puede que a ti te parezca divertido, pero en realidad no es más que mala educación. Ya nos guste o no, las personas nos juzgan por nuestros modales. Así qué, si tienes que eructar, por lo menos tápate la boca con la servilleta y pide disculpas".

*"¿Qué decías? Me he despistado." "Me apetece eructar."*
*"¡Qué superficial! Puede que los modales sean importantes para ti, pero a mí me importan un bledo."*

Advertencias: "Estás avisado: si empiezas a ir por ahí con ésos vas a saber lo que son problemas".
*"Tú no tienes ni idea de quiénes son mis amigos." "¿Y qué tienen de bueno tus amigos*
*"Di lo que quieras. No me importa nada. Ya sé lo que hago."*

Actitud de mortificación: "Sólo te he pedido que hagas una pequeña cosa para mí y es demasiado para ti. No lo entiendo. Trabajo muy duro para darte cuanto necesitas, ¿así me lo agradeces?".
*"¡Oh, qué mal hijo soy!"*
*"Si soy así, es por culpa tuya. No haberme mimado tanto." "Ya ves lo culpable que me siento."*

Comparaciones: "Si tu hermana recibe tantas llamadas será por algo. Tal vez si te molestaras más en ser tan agradable y sociable como ella, tendrías más amigos".
*"Ella es una falsa." "Odio a mi hermana." "Siempre la has preferido a mí."*

Sarcasmo: "Así que vas a ir del entreno de baloncesto a bailar con los amigos sin pasar por la ducha. ¡Vas a oler de maravilla! Las chicas harán cola para estar a tu lado".

*Ja, ja! ¡Mira qué guasa! "*
*"No es que tú huelas a rosas precisamente."*
*"¿Por qué no dices claramente lo que piensas?"*

Actitud profética: "Lo único que haces es culpar a los demás de tus problemas. Jamás afrontas tu responsabilidad. Te aseguro que si sigues así, tus problemas no harán más que empeorar".

*"Sí, claro, yo soy un perdedor."*

*"No tengo remedio. "*

*"Estoy condenado."*

—¡Basta ya! ¡Voy a tener un ataque de remordimientos! —exclamó Laura—. No dejo de decir todo esto a mi hija. Ahora que lo escucho como si yo fuera ella, odio cómo suena. Todo lo que oigo me hace sentir muy mal conmigo misma.

Jim parecía afectado.

—¿En qué piensas? —le pregunté.

—Pienso que mucho de lo que nos has mostrado me resulta dolorosamente familiar. Como ya os dije, mi padre no dudó nunca en desanimarme. Intento ser diferente con mis hijos, pero a veces es como si las palabras de mi padre salieran de mi boca.

—¡Sé lo que quieres decir! A veces me parece que soy igualita a mi madre —dijo Karen—. Y eso es algo que juré no hacer jamás.

—Muy bien. Ahora sabemos lo que *no* hay que decir —exclamó Gail—. ¿Y lo que *si* podemos decir?

—Ahora mismo —contesté sacudiendo las viñetas que había preparado—. Pero antes de distribuirlas, quiero que no olvidéis que las estrategias comunicativas que vais a ver no siempre funcionan. No hay palabras mágicas que puedan aplicarse a los adolescentes en cada situación. Por eso es importante conocer muchas estrategias. Mientras miráis las viñetas que os entrego, os daréis cuenta que el principio básico sobre el que descansan todos estos ejemplos es el respeto. Una actitud y un lenguaje respetuosos contribuyen a que nuestros adolescentes nos escuchen y cooperen.

**En vez de dar órdenes..**

**Las órdenes a menudo generan resentimiento y resistencias**

... describir el problema

AL describir el problema los adolescentes participan en su solución.

**En vez de arremeter contra el adolescente..**

**Cuando estamos enfadados a veces arremetemos contra nuestros adolescentes con palabras que los ofenden o los degradan. ¿Resultado? O se retraen o contraatacan.**

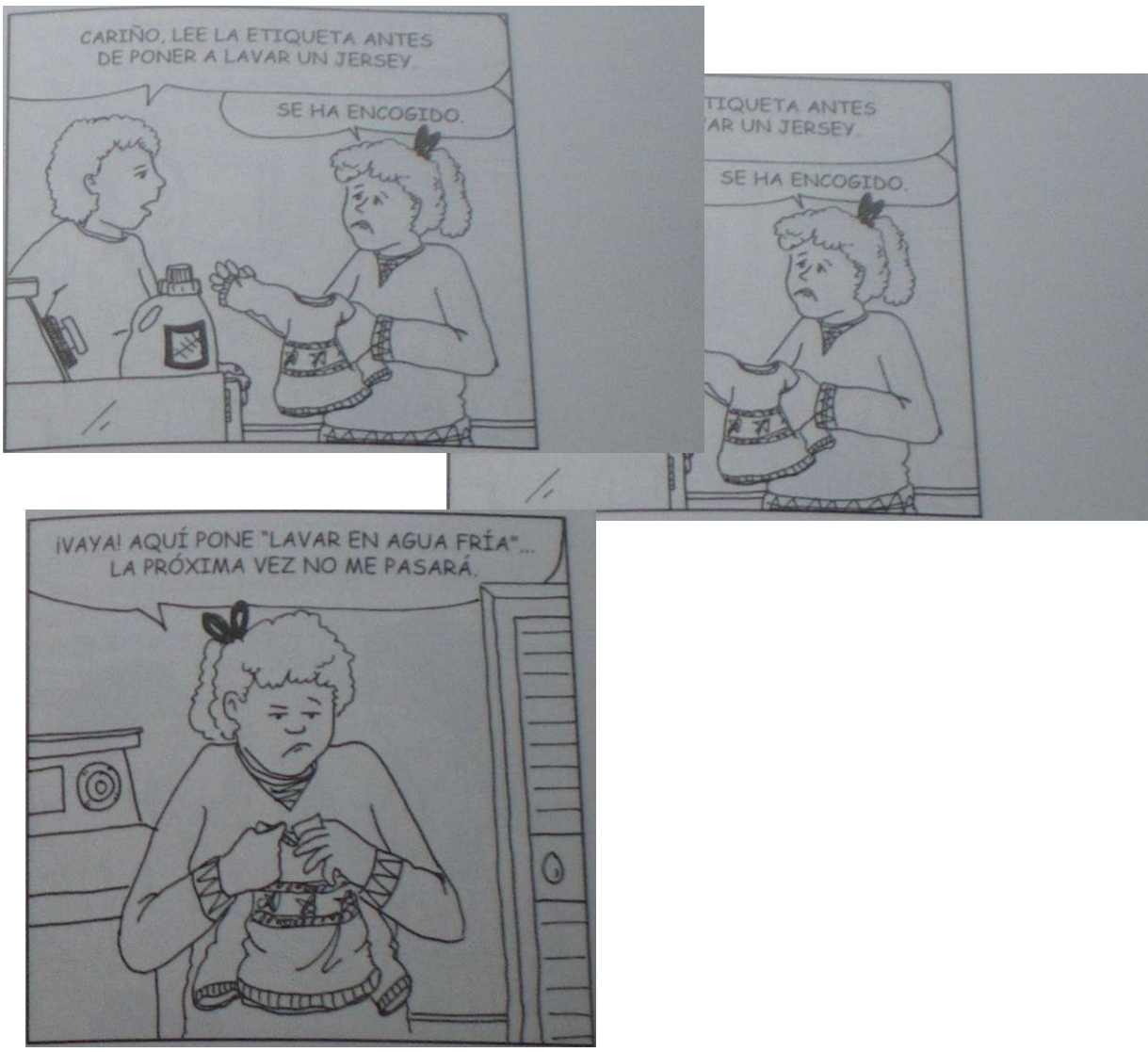
...describir lo que uno siente

Al describir nuestros sentimientos, resulta más fácil para los adolescentes escucharnos y responder de forma colaboradora.

En vez de acusar..

Cuando se acusa a los adolescentes, normalmente se ponen a la defensiva.

...Informar




Al dar información de forma sencilla y respetuosa estarán más dispuestos a asumir la responsabilidad de lo que se tiene que hacer.

**En vez de amenazas o dar órdenes..**

**Muchos adolescentes reaccionan ante las amenazas con rebeldía o con una mansedumbre malhumorada**

... ofrecer opciones

Es más fácil que hagan lo que queremos si encontramos una opción que satisfaga nuestras necesidades y las suyas.

**En vez de sermonear..**

**Los adolescentes no acostumbran a atender a los discursos largos.**

## ... decirlo con una sola palabra

**Un recordatorio breve centra su atención y resulta más fácil que hagan lo que les pedimos.**

En vez de **señalar lo que está mal..**

**Los** adolescentes no atienden frente a comentarios críticos.

**comunicar los valores y expectativas propios**

Cuando los padres comunican sus expectativas de **forma** clara **y** respetuosa los adolescentes pueden escuchar **mejor** intentar adecuarse a esas expectativas.

**En vez de reprimendas.**

**Los adolescentes son especialmente sensibles a la desaprobación de sus padres.**

**... hacer algo inesperado**

**Al sustituir** el humor por la crítica, cambiamos el ambiente **y** fomentamos la actitud bromista de todos.

**En vez de dar la lata...**

Algunos adolescentes reaccionan lentamente frente a una petición razonable.

**... ponerlo por escrito**

A menudo la palabra escrita llega donde la voz no **alcanza.**

Los comentarios empezaron a surgir conforme los padres miraban las páginas y estudiaban las viñetas:

—.Esto no sólo es para adolescentes. No iría mal que mi marido usara estas estrategias también en mí. —¿En ti?

—Bueno, vale, conmigo. De hecho, para mí. Lo que quiero decir es que esto podría ayudar a muchos matrimonios.

—Seguro que hay quien mira estas estrategias y se dice: "Eso no es nada nuevo. Sólo es sentido común".

—Que es el menos común de los sentidos. Si lo fuera, no nos habríamos reunido aquí esta noche.

—Nunca lograré aprenderme esto de memoria. Colgaré las viñetas en la cara interior de la puerta de mi armario.

Un padre nuevo en el grupo y que no había intervenido antes levantó la mano.

—¡Hola, soy Tony! Tal vez tendría que callarme y no decir nada porque la semana pasada no estuve aquí, pero me parece que estos ejemplos sólo sirven para tratar las cosas del día a día, los asuntos cotidianos: una mochila sucia, una camiseta rota, malos modales en la mesa.... He venido aquí porque creía que encontraría el modo de abordar aquellas cosas que los adolescentes hacen y que realmente preocupan a los padres, como el consumo de tabaco, el alcohol, el sexo y las drogas.

—Es verdad que éstas son las grandes preocupaciones de la actualidad —concedí—. Pero creo que el *modo en que abordamos las cosas del día a día, los asuntos cotidianos, es lo que establece una base para tratar "lo gordo".* El modo en que abordamos problemas como el de la mochila sucia o la camiseta rota, o los malos modales en la mesa puede hacer que mejoremos o empeoremos una relación. El modo cómo reaccionamos ante los cambios de humor de nuestros hijos hará que ellos se aparten de nosotros o se nos acerquen. Nuestra reacción frente a lo que han hecho o

han dejado de hacer es lo que puede suscitar resentimiento o crear confianza y fortalecer su relación con nosotros. Y a veces sólo esa relación es la que mantiene a salvo a nuestros hijos adolescentes.

»Cuando se sientan tentados, en conflicto o si están confusos sabrán dónde pedir consejo. Cuando esas abominables voces de la calle los atraigan escucharán también otra voz en sus cabezas, la vuestra, con vuestros valores, vuestro amor y vuestra confianza en ellos.

Al cabo de un largo silencio, Tony preguntó: —¿La reunión ha terminado? Miré el reloj.

—Acaba de terminar —le dije.

—Perfecto —dijo, sacudiendo las viñetas—, voy a probar alguna de estas cosas esta noche y quiero llegar a casa cuando los chavales todavía estén levantados.

**Las historias**

En las historias que siguen a continuación verá el modo en que los padres utilizaron sus nuevas habilidades por separado, combinadas y, a veces, en situaciones que iban más allá de "las cosas del día a día, los asuntos cotidianos".

*Gail*

Esta última sesión parece hecha a medida para mí. Me he divorciado hace poco, acabo de empezar a trabajar a jornada completa y si hay algo que necesito como agua de mayo es ayuda. Mis dos hijos son ahora adolescentes, pero jamás han sido muy dados a ayudar en casa, algo de lo que yo soy culpable porque no me gusta incordiarles y siempre acabo haciendo las cosas sola.

El sábado por la mañana me senté con los dos y les expliqué que yo no encontraba el modo de combinar mi nuevo trabajo y hacer todo lo que

hacía antes. Les expliqué que necesitaba que me ayudaran y que ahora teníamos que trabajar codo con codo como una familia. Les hice una lista de todas las tareas que tenían que hacerse en casa y les pedí que escogieran tres de las que quisieran responsabilizarse. Sólo tres. Incluso les permití cambiar las tareas al final de cada semana.

La primera reacción ya era de esperar: las quejas acerca de la presión a la que están sometidos en el instituto y aquello de que "nunca tenían tiempo para nada".

Pero finalmente se comprometieron a hacer tres tareas. Colgué la lista en la nevera y les dije que me sentía muy aliviada de pensar que al regresar a casa del trabajo encontraría la ropa planchada, el lavaplatos sin platos y la mesa limpia y preparada para la cena.

Hay que decir que no ocurrió exactamente eso. Pero han hecho algunas de sus tareas, en algunas ocasiones. Cuando no las hacen, me limito a señalar la lista y se ponen manos a la obra.

Si lo hubiera sabido años atrás...

*Laura*

Mi hija ha encontrado un nuevo modo de hacerme saber que he hecho algo que no le agrada. No me habla. Y si oso preguntarle qué es lo que no funciona, se encoge de hombros y mira al techo, lo cual me enfurece.

Sin embargo, después de la reunión de la semana pasada, me decidí a intentar hacer algo totalmente distinto. Al llegar la encontré sentada a la mesa de la cocina tomando algo. Retiré una silla para mí y le dije:

—Kelly, no me gusta nada lo que ocurre entre nosotras.

Ella se cruzó de brazos y apartó la vista. No permití que aquello me detuviera:

—Estoy convencida de que hago algo que realmente te molesta, entonces dejas de hablarme, lo cual me molesta; finalmente acabo chillándote, lo cual todavía te molesta más. Así que, Kelly, me he dado cuenta de que necesito que me digas directamente si hay algo que te preocupa.

Ella se encogió de hombros y apartó la vista de nuevo. No parecía dispuesta a facilitarme las cosas.

—Si tanto cuesta—le dije—dame, por lo menos, una señal, un signo. No me importa lo que sea. Da un golpe en la mesa, agita un trapo de cocina, ponte papel higiénico en la cabeza. Lo que sea.

—¡Ah, mamá! ¡No digas tonterías!

Y se marchó.

Me dije: "Estoy haciendo tonterías". Pero, al cabo de unos minutos, Kelly regresó a la cocina con una expresión divertida en la cara y algo blanco en la cabeza.

—Pero... ¿qué llevas en la cabeza? ¡Oh! ¡Vaya! ¡Si es papel higiénico!

Las dos nos echamos a reír. Y por vez primera durante mucho tiempo hablamos de verdad.

*Joan*

La noche pasada mi hija de quince años nos anunció que se iba a hacer un *piercing* en la nariz.

Perdí los nervios y empecé a chillarle.

—¡¿Te has vuelto loca?! Una nariz tan bonita... ¿por qué quieres perforártela? ¿Por qué quieres mutilarte? ¡Es la idea más estúpida que he oído en mi vida!

Ella respondió en el mismo tono.

—¡Sólo quiero un aro pequeño en la nariz! Deberías ver lo que llevan otras chicas. Kim lleva una bola en la lengua; Briana, un aro en la ceja y Ashley, uno en el ombligo.

—¡Para mí son tan estúpidas como tú!

—¡Es imposible hablar contigo! ¡No entiendes nada de nada! —gritó y se marchó de la habitación muy enfadada.

Me quedé allí plantada diciéndome: *"Y yo soy la madre que va a sesiones de comunicación. ¡Qué bien!"*. Pero yo estaba decidida a no abandonar. Tenía que encontrar un modo mejor de conectar con ella.

Así que busqué en Internet información sobre el *body piercing.* Entonces supe que donde vivo es ilegal hacer *piercings,* tatuajes o marcas en el cuerpo de una persona de menos de dieciocho años sin el consentimiento oficial por escrito de los padres o el tutor, con la única excepción del *piercing* en las orejas. Además encontré todo un apartado dedicado a las enfermedades que se pueden contraer por instrumental sucio o situaciones insalubres, como hepatitis, tétanos, infecciones, forúnculos...

Cuando por fin salió de su cuarto, me disculpé por las cosas que había dicho de ella y de sus amigas, y le dije que había encontrado unas informaciones en Internet que yo creía que tenía que ver. Le mostré la pantalla.

Ella lo miró y dijo:

—Pues yo no conozco a nadie que se contagiara de nada. Me da igual: quiero hacérmelo.

—El problema —le repliqué— es que yo no estoy dispuesta a que lo hagas. Tu salud me importa demasiado.

—Vale, vale —admitió—, si es así, iré a un médico y le pediré que me lo haga. Sólo tienes que darme permiso por escrito.

—Lo siento pero no puedo. Todavía tengo objeciones. Me conozco: ver a mi hija con una cosa colgándole de la nariz me molestaría muchísimo. Y no

quiero sentirme molesta cada vez que te vea. Cuando tengas dieciocho años, y si esto sigue siendo importante para ti, ya decidirás si te lo haces o no.

No se puede decir que ella aceptara con entusiasmo mi decisión, pero parece que la ha aceptado. Por lo menos de momento.

*Tony*

Paul, mi hijo de catorce años, anda por casa como si viviera en otro planeta. Si le pido que haga algo, me dice:

—Sí, papá.

Y ahí queda todo. Le entra por un oído y le sale por el otro. Así que el pasado fin de semana hice cosas "inesperadas". Dos veces.

Primera vez. Con una voz grave, como si fuera el conde Drácula, le dije:

—Yo querer que tú ssssacar bazzzzuraaaaa. —Me miró sorprendido—— Y no querer ezzzzperrrrarrrr. Porrrque ezzzperrrar me vuelfffe locccoooooo.

El se rio y dijo:

—Vwwaalle, vale, entonzzzzes será mejor que lo hassserrrrr.

Segunda vez. Vi una taza con cereales que había dejado en el suelo de su habitación. La señalé y, con mi voz normal, le pregunté:

—Oye, Paul, ¿tú sabes qué es esto?

—Sí, claro, es una taza.

Repliqué:

—¡Pues no! Es una invitación a una fiesta.

—¿Una, qué?

—Una invitación a todas las cucarachas del barrio para que acudan a una fiesta en la habitación de Paul.

Sonrió.

—Vale, papá, ya he captado el mensaje.

Recogió la taza de cereales y la llevó a la cocina. Lo divertido no siempre funciona. Pero es bonito ver que a veces sí.

*Michael*

Esta semana mi hija me vino con una treta.

—Papá —me dijo—, voy a pedirte una cosa, pero no quiero que te dé un ataque cuando la oigas y me digas que no. Sólo quiero que me escuches.

—Te escucho.

—En la fiesta para celebrar mis dieciséis años quiero que haya vino. Pero, antes de que te sulfures, tienes que saber que mucha gente de mi edad toma vino en las fiestas de cumpleaños. Es un modo de hacer especial la velada.

Estoy seguro que leyó mi desaprobación en la cara porque avanzó otras posibilidades.

—Bueno, vale, si no quieres, que no sea vino. Creo que si no hay, por lo menos, cerveza, nadie querrá venir. De hecho, tampoco se tendría que ofrecer directamente porque mis amigos podrían traerla y entonces no habría ningún problema. Vamos, papá. No es mucho Nadie se emborrachará. Lo prometo. Sólo queremos divertirnos.

Estuve a punto de darle un no de inmediato, pero, en lugar de ello, le dije:

—Jenny, como veo que esto es muy importante para ti, voy a tener que pensármelo.

Cuando le dije a mi esposa lo que Jenny me había pedido, consultó las notas que habíamos tomado de la sesión anterior y señaló "ponerlo por escrito".

—Si se lo escribes, lo leerá —me dijo—. Si se lo dices se limitará a discutir contigo.

Así que le escribí la carta siguiente:

*Querida Jenny,*

*Tu madre y yo hemos sopesado detenidamente eso de servir vino en tu fiesta de aniversario. No podemos decirte que si por los motivos siguientes:*

1. *Es ilegal servir alcohol a toda persona menor de edad.*
2. *Si incumpliésemos la ley y algún invitado de tu fiesta sufriera un accidente al regresar a casa, nosotros, por ser tus padres, seríamos los responsables ante la ley. Y, lo que es peor, moralmente nos sentiríamos también responsables de ello.*
3. *Si hacemos la vista gorda y permitimos que tus amigos lleven cerveza lo que decimos en realidad es: "No nos importa que vosotros incumpláis la ley, siempre y cuando nosotros como padres finjamos que no sabemos lo que está ocurriendo. Esto no sería honrado y sí muy hipócrita por nuestra parte.*

*Cumplir dieciséis años es todo un acontecimiento y merece una fiesta. Si te parece, hablaremos de cómo podemos celebrar esta ocasión de una forma que sea segura, legal y divertida para todos.*

*Te quiere,*

*Papá.*

Pasé la carta por debajo de la puerta de su habitación. Ella no la ha mencionado, pero aquel mismo día, tras algunas llamadas a sus amistades, nos vino con algunas propuestas para compensar no tener bebida "de verdad", como contratar a un imitador de Elvis Presley, una fiesta con *karaoke* o invitar a alguien para que haga cartas astrales.

Todavía estamos negociando. Mi esposa y yo hemos decidido que, independientemente de lo que decidamos, esa noche andaremos cerca. Nos han dicho que a veces los chavales se marchan de la fiesta, van a buscar bebidas que han dejado escondidas o en la motocicleta, y luego regresan, sonrientes y candorosos. Nos han hablado también de chicos que llevan

agua embotellada a las fiestas, sólo que esa "agua" en realidad es vodka o ginebra.
No pretendemos comportarnos de forma intrusiva, e intentaremos ser discretos. Pero vamos a mantener los ojos bien abiertos.

*Linda*
¿Sabéis que dije que colgaría las viñetas en la cara interna de la puerta de mi armario? Bueno, pues lo hice, y ha resultado de gran ayuda. Esta semana, cada vez que iba a pegar un chillido a mis hijos, me frenaba, me iba a la habitación, abría el armario, miraba las viñetas y, aunque la situación no fuera la misma, encontraba una idea mejor de cómo manejarme.
Sin embargo, el viernes pasado, vi que mi hijo se había retrasado para ir al instituto y que, por lo tanto, me hacía llegar tarde al trabajo. Entonces perdí los estribos.
—¡Con trece años y todavía no tienes sentido del tiempo! ¿Por qué siempre me haces esto? Te compré un reloj nuevo. ¿Acaso lo llevas alguna vez? No, claro. ¡Ni se te ocurra marcharte mientras te estoy hablando!
El se paró, me miró y me dijo:
—¡Mamá, anda, vete a leer la puerta del armario!

---

## un breve recordatorio

Para lograr la cooperación de un adolescente

En lugar de dar órdenes ("¡Baja esa música! ¡Pero ya!") se puede:

Describir el problema: "Me resulta imposible pensar o hablar con la música tan alta".

Describir los sentimientos personales: "Me duelen los oídos".
Proporcionar información: "Una exposición frecuente al sonido intenso puede dañar el oído de las personas".

Ofrecer una opción: "¿Qué prefieres, bajar el volumen o bajarlo sólo un poco y cerrar la puerta de la habitación?".

Decirlo con una sola palabra: "¡Esa música!".

Expresar los valores y/o expectativas propios: "Creo que tenemos que adaptarnos al nivel de tolerancia a la música fuerte de cada cual".

Hacer algo inesperado: Ponerse las manos en los oídos, hacer el gesto de bajar el volumen, juntar las palmas de las manos e inclinarse en un gesto de agradecimiento.

Ponerlo por escrito: La música potente
mola a mucha gente;
pero a mis oídos,
les quita el "sentío".

---

# Tres

# Castigar o no castigar

Nuestra tercera sesión todavía no había empezado. Los padres estaban en corrillos, profundamente enfrascados en sus conversaciones.

Cacé al vuelo algunas frases:

"Después de lo que ha hecho, va a estar castigada durante todo el mes."

"Y entonces me dije, ya está bien de hacer de papá enrollado. He sido demasiado blando con él. Esta vez lo castigaré."

*"Bueno* —me dije—, *todavía no hemos hablado de los castigos, pero parece que todos estamos ya más que preparados."*

—Laura, Michael —dije—, ¿os importaría explicarnos a todos por qué os habéis enfadado tanto con vuestros hijos?

—No sólo me enfadé —contestó Laura con vehemencia—. Lo pasé muy mal. Kelly estaba invitada a la fiesta de cumpleaños de su amiga Jill a las seis de la tarde. A las siete me llamó la madre de Jill. "¿Dónde está Kelly? —me preguntó—. En la invitación ponía que tenemos hora en la bolera a las siete y media. La estamos esperando."

»Me puse muy nerviosa. Le dije: 'No lo entiendo. Se ha ido con tiempo. Tendría que haber llegado hace rato'. 'Seguro que no hay motivo para preocuparse —dijo la madre de Kelly—— Sólo espero que llegue pronto' y colgó.

»Me obligué a esperar quince minutos antes de volver a llamar. Jill me contestó esta vez: 'No, Kelly todavía no ha llegado. Incluso en el instituto le he dicho que no llegara tarde'.

«Entonces sí que me entró el pánico. Me pasó de todo por la cabeza. Veinte tremendos minutos más tarde sonó el teléfono. Era la madre de Jill. 'Creo que te gustará saber que Kelly por fin ha llegado. Al parecer se encontró a un chico mientras venía hacia aquí y se enfrascó tanto en la conversación

que se olvidó de que la estábamos esperando. Espero no haber perdido la reserva de la bolera.'

»Me disculpé por mi hija y le di las gracias por llamar. Pero cuando Kelly llegó a casa después de la fiesta arremetí contra ella: '¿Tú sabes lo que me has hecho pasar? ¿Cómo eres tan poco considerada? ¿Cómo has podido ser tan irresponsable? Nunca piensas en nadie más que en ti misma. Era el *cumpleaños* de Jill, ¿acaso sentiste consideración alguna hacia tu amiga? ¡No! Todo lo que a ti te importa son los chicos y divertirte. Pues bien, bonita, la diversión se ha terminado. ¡Castigada todo el mes! ¡Y no sueñes siquiera en que cambiaré de idea porque no lo haré!.

»Bueno, eso es lo que le dije entonces. Pero ahora, no sé. Tal vez fui demasiado severa...

—A mí me parece —comentó Michael— que Kelly ha recibido exactamente lo que merecía. Lo mismo que mi hijo.

Todas las cabezas se volvieron hacia él.

—¿Qué ha pasado? —preguntó alguien—. ¿Qué ha hecho?

—En realidad se trata de lo que no ha hecho —contestó Michael—. En concreto, sus deberes. Desde que Jeff forma parte del equipo de fútbol sólo piensa en eso. Cada día regresa tarde del entrenamiento, desaparece en su habitación tras cenar y cuando le pregunto si hace los deberes me contesta: "No te preocupes, papá. Estoy en ello".

»Pues bien, el domingo, cuando Jeff hubo salido, entré en su habitación y vi una carta en el suelo, junto a la puerta.

La cogí y vi que iba dirigida a mi atención. Estaba abierta e iba con fecha de la semana pasada. Era una notificación del profesor de matemáticas. En las dos últimas semanas Jeff no le había entregado ningún deber, *ninguno*. Cuando leí aquello me enfadé muchísimo.

»En cuanto entró por la puerta arremetí contra él. Con la carta en alto le dije: '¡Me has mentido sobre tus deberes! ¡Has abierto una carta que iba

dirigida a mí! ¡Y jamás me has enseñado esta notificación! Pues bien, tengo noticias para ti, guapito. Te acabas de quedar sin fútbol para el resto del trimestre. Mañana llamo al entrenador'.

»¡Papá, no puedes hacerme esto!', me dijo. Yo le repliqué: 'Yo no te hago nada, Jeff. Tú te lo has hecho a ti mismo. Y punto'.

—¿Y punto, de verdad? —preguntó Laura.

—Jeff cree que no. Lleva una semana intentando hacerme cambiar de idea. Igual que mi mujer. — Michael la miró intencionadamente—. Cree que he sido demasiado duro. ¿Verdad?

—¿Tú qué piensas? —le pregunté a Michael.

—Creo que Jeff sabe lo que realmente quiero.

—Sí —convino Tony—, a veces el castigo es el único modo de meter en cintura a un chaval y hacer que se vuelva más responsable.

—Me pregunto —dije, dirigiéndome a todo el grupo— si realmente el castigo hace más responsable a una persona. Reflexionad un momento y pensad en vuestra experiencia cuando érais adolescentes.

Karen contestó la primera.

—El castigo a mí me hacía menos responsable. Cuando tenía trece años mi madre me pilló con un cigarrillo y me prohibió hablar por teléfono. Lo único que consiguió fue que fumara más. La diferencia es que lo hacía en el patio, donde nadie me podía ver. Luego entraba en casa, me cepillaba los dientes y decía: "¡Hola, mamá!" con mi mejor sonrisa. Así durante años. Y, aunque lo lamento, sigo fumando.

—No sé —dijo Tony—, creo que tiene que haber un tiempo y un lugar para el castigo. Por ejemplo, yo mismo. Yo era un mal chico. La pandilla con la que andaba siempre se metía en problemas. Éramos un grupo bastante salvaje. Uno de los chicos acabó en prisión. De verdad, si mi padre no me hubiera castigado por algunas de las cosas que hice no sé dónde estaría hoy.

—Y yo no sé dónde estaría hoy —dijo Joan—, de no haberme sometido a terapia para eliminar el efecto de todas las veces en que me castigaron.

Tony la miró asombrado ante aquel comentario.

—No te entiendo —le dijo.

—Mis padres —explicó Joan— creían firmemente que si un hijo suyo hacía algo malo y no lo castigaban eran unos irresponsables. Siempre me decían que me castigaban por mi propio bien. Pero eso no era bueno para mí. Me convertí en una adolescente malhumorada y deprimida sin ninguna confianza en mí. Y no tenía a nadie con quien hablar en casa. Me sentía muy sola.

Suspiré. Lo que habían contado eran exactamente los efectos colaterales y perdurables del castigo. De hecho, hay niños que se desaniman con los castigos y que se sienten tan impotentes que empiezan a perder la confianza en sí mismos.

También hay niños que, como Tony, creen que realmente son "malos" y que necesitan el castigo para ser "buenos".

Hay otros, como el caso de Karen, que se enfadan y se resienten tanto del castigo que persisten en su conducta aunque idean modos para que no los pillen. En lugar de ser más honestos, se vuelven más cautelosos, más reservados, más astutos.

Sin embargo, por lo común, el castigo es el método preferido de aplicar disciplina. De hecho, muchos padres consideran que la disciplina y el castigo son la misma cosa. ¿Cómo podía demostrarles mi convencimiento de que *en una relación de comprensión no hay espacio para el castigo?*

En voz alta pregunté entonces:

—Si nos forzaran de algún modo en eliminar el castigo como método de disciplina, ¿realmente nos quedaríamos sin recursos?

¿Nuestros hijos adolescentes llevarían la batuta? ¿Serían unos chavales consentidos desconsolados, indisciplinados, egocéntricos, sin noción alguna sobre lo bueno y lo malo y capaces de no hacer caso alguno a sus padres? ¿Hay métodos que no sean el castigo que motiven a nuestros adolescentes a comportarse de forma responsable?

En la pizarra escribí:

Alternativas al castigo

4. Comunicar los sentimientos.
5. Comunicar las expectativas.
6. Enseñar a corregirse.
7. Ofrecer alternativas.
8. Actuar.

Pregunté a Laura y a Michael si estarían dispuestos a intentar aplicar estas habilidades a la situación actual que atravesaban con sus hijos. Ambos se mostraron de acuerdo con ello. En las páginas siguientes ustedes verán, en forma de viñetas, el resultado de nuestro esfuerzo por mostrar escenas acordes con estas nuevas directrices de comportamiento. Primero vimos cómo Laura podía tratar el asunto con su hija Kelly, cuya mala noción del tiempo había preocupado tremendamente a su madre.

## Alternativas al castigo

## Comunicar las expectativas

## Enseñar a corregirse

## Ofrecer alternativas

Pero ¿y si Kelly vuelve a hacer lo mismo? Imaginemos que la madre recibe otra llamada diciendo Dónde está Kelly? . La siguiente vez que Kelly quiera visitar a una amiga la madre puede

El grupo se quedó impresionado. Surgieron muchos comentarios:

—Antes, cuando hablaste de alternativas al castigo, creí que querías un enfoque "enrollado", en el que los padres dan al hijo una reprimenda que le hace ver las cosas claras. Pero esto es duro. Dices lo que sientes y lo que esperas, y luego das la oportunidad de responsabilizarse de su actitud.

—Y encima ni eres injusto, ni brusco, ni haces que la chica se sienta como una mala persona. Eres duro, pero respetuoso. Respetuoso con ella y contigo mismo.

—Sí, el enemigo ya no eres tú, el progenitor. Tú estas del lado de tu hijo, pero quieres que mejore.

—Y le muestras el modo de hacerlo.

—Además no comunicas aquello de: "Yo tengo todo el poder sobre ti. No voy a permitirte hacer esto... o me quedo con lo otro". En lugar de ello, recolocas el poder en manos del adolescente. La pelota vuelve a caer en el terreno de Kelly. Ella es quien tiene que saber qué hacer para tranquilizar a su madre: llamarla si se atrasa, llamarla al llegar y asegurarse de que llama de nuevo antes de volver a casa.

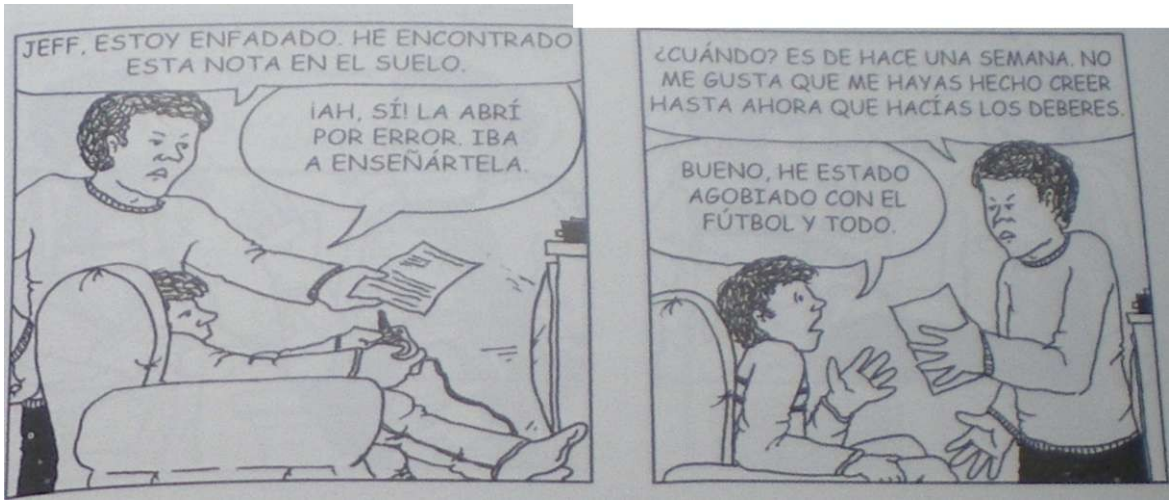
Laura rezongó y se puso la mano en la cabeza.

—No *sé* —dijo—. Cuando lo hablamos aquí con todos vosotros me siento confiada. Pero ¿y cuando estás ahí? Este enfoque exige mucho al padre. Exige que adoptes una actitud totalmente nueva. De hecho, castigar a un hijo es mucho más fácil.

—Más fácil, de momento —le concedí—. Pero si el objetivo es ayudar a tu hija a asumir responsabilidades y, a la vez, mantener una buena relación con ella, el castigo sería un fracaso.

»Por otra parte, Laura, es cierto lo que dices: este enfoque exige un cambio de pensamiento. Vamos a hacer más prácticas. Veamos cómo aplicar esta estrategia al problema que Michael tiene con su hijo.

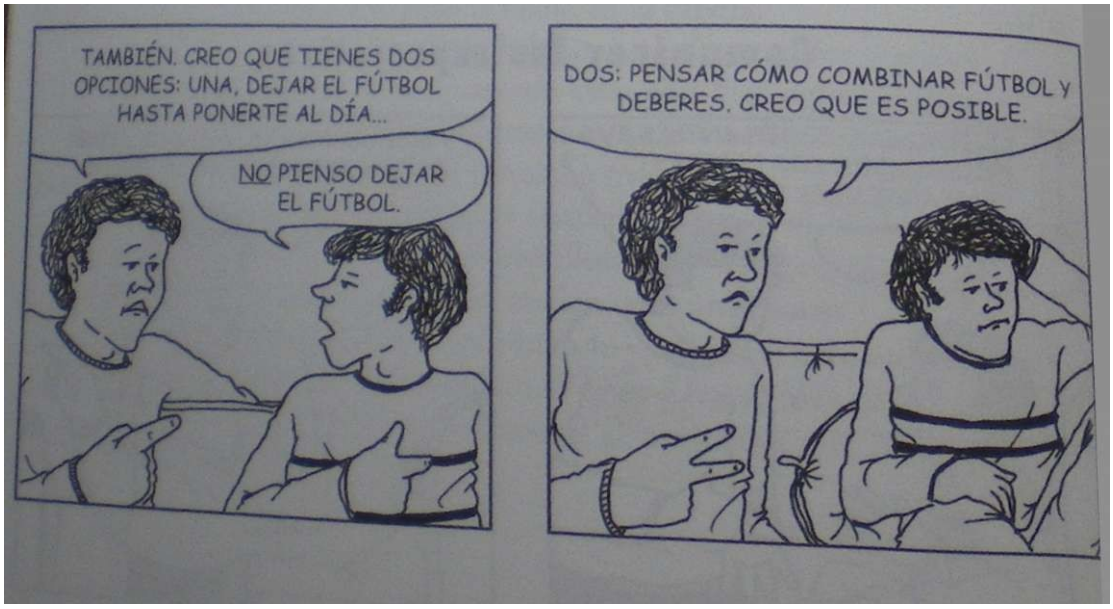
Alternativas **al castigo Comunicar los sentimientos**




## Comunicar las expectativas

## Enseñar a corregirse

## Ofrecer alternativas



¿Y si Jeff hace los deberes, se pone al día pero, poco a poco, vuelve a dejar de lado los deberes? Entonces el padre puede:

**Actuar**

Tony negó con la cabeza.

—Creo que me he perdido: no veo la diferencia entre "actuar" y castigar a Jef. En los dos casos el padre le saca del equipo.

—¡Ahí ¡Yo creo que he empezado a pillarlo! —dijo Laura, volviéndose hacia Tony—. Cuando castigas a un niño le cierras la puerta. No tiene adónde ir. Está todo hecho. En cambio, cuando "actúas" aunque al chico no le guste lo que haces, todavía tiene la puerta abierta. Le queda una oportunidad: puede afrontar lo que ha hecho e intentar cambiarlo, todavía puede invertir lo malo por lo bueno.

—Me gusta la manera en que lo expresas, Laura —dije—. Nuestro objetivo al actuar no sólo consiste en poner fin a una actitud inaceptable, sino también dar a nuestros hijos la oportunidad de aprender de sus errores, de enmendarse. El castigo puede poner fin a una actitud, pero también puede impedir que los chicos aprendan a corregirse a sí mismos.

Miré a Tony. Parecía escéptico. Continué, completamente decidida a convencerle.

—Me figuro que el adolescente al que han castigado durante una semana no se queda en su habitación pensando *"Qué suerte tengo con unos padres tan fabulosos. Me han enseñado una lección muy valiosa. No lo haré nunca más".* Es más probable que el muchacho o la muchacha se diga: "*Son horribles*' o "*Son injustos*" o *"Me las pagarán"* o " *Lo volveré a hacer, pero esta vez no me pillarán"*\

El grupo ahora escuchaba muy interesado. Intenté resumir.

—En mi opinión, el problema del castigo es que permite que el adolescente fácilmente deje de lado su mala acción y, en cambio, se centre en lo poco razonables que son sus padres. Y, lo que es peor, esto le evita hacer un esfuerzo por ser más maduro y responsable.

»¿Qué esperamos que ocurra cuando un adolescente hace algo malo? Queremos que vea que lo que ha hecho estaba equivocado, que entienda

que estaba mal. Queremos que le sepa mal haber hecho aquello, que piense en el modo de no volver a hacerlo nunca más. Y también que piense seriamente en cómo va a corregirse.

Dicho de otro modo, para que *se produzca un cambio de verdad» nuestros hijos adolescentes tienen que hacer sus "deberes " emocionales. Y el castigo interfiere en este proceso tan importante.*

La sala quedó en silencio. Me pregunté en qué estarían pensando los padres. ¿Todavía dudaban? ¿Lo habría explicado bien? ¿Podían aceptar lo que habían oído? Miré el reloj. Era tarde.

—Hemos trabajado muy duro hoy —dije—. Os veré la semana que viene.

Tony levantó la mano. —Una última pregunta —exclamó. —Adelante.

—¿Y si empleas todas las estrategias que hemos trabajado esta noche y no consigues nada? Imagina que no sabe corregirse a sí mismo. ¿Entonces qué?

—Eso sólo significa que el problema tiene que trabajarse más. Que es más complicado de lo que parecía a simple vista y que habrá que emplear más tiempo y recopilar más información. Tony me miró asombrado. —¿Cómo?

—Con la resolución de problemas. —¿La resolución de problemas?

—Es un proceso del que hablaremos la semana que viene. Entonces trataremos sobre el modo en que padres e hijos pueden unir fuerzas, explorar las posibilidades y resolver los problemas de forma conjunta.

Por vez primera aquella noche, Tony sonrió.

—Suena muy bien —dijo—. Esa reunión no me la pierdo.

Seguro.

# Las historias

Durante la semana que siguió a la sesión sobre las alternativas al castigo varias personas explicaron cómo pusieron en práctica las nuevas estrategias.
Tony fue el primero en contar una historia de Paul, su hijo de catorce años.

*Tony*

Paul y su amigo Matt venían corriendo por la calle, sin aliento sonriendo de oreja a oreja.
—¿Qué pasa, chicos? —les pregunté,
—Nada.
Se miraron y se echaron a reír. Luego Matt susurró algo al oído de Paul y se marchó.
—¿Qué es lo que no me puedes decir? —le pregunté a Paul. No me contestó—. Dime la verdad. No voy a castigarte.
Finalmente lo logré. El caso es que él y Matt habían ido en bicicleta a la piscina comunitaria y la encontraron cerrada. Probaron todas las puertas, encontraron una que no estaba cerrada y entraron. Encendieron todas las luces y se lanzaron a correr por ahí, armando jaleo, dando patadas a las sillas de la entrada, tirando colchonetas por todas partes, incluso en la piscina. Para ellos había sido una gran diversión.
Mi hijo tuvo suerte de que le hubiera prometido que no le iba a castigar porque, la verdad, cuando oí lo que había hecho, se lo habría hecho pasar muy mal: se habría quedado sin paga, sin ordenador y habría estado castigado de forma indefinida... Habría hecho cualquier cosa para borrar aquella sonrisa estúpida de su cara.

—Paul, escúchame. Esto es serio. Lo que habéis hecho tiene un nombre: vandalismo.

Enrojeció y empezó a chillar.

—¿Lo ves? No tendría que habértelo contado. Sabía que me montarías un pollo. ¡No hemos robado nada ni hemos hecho pipí en la piscina!

—Bueno, eso ha estado bien. Enhorabuena —dije—. Pero, Paul, es muy serio. Mucha gente del barrio se esforzó mucho para reunir el dinero suficiente para construir una piscina para sus familias. Se sienten orgullosos de ello y trabajan muy duro para mantenerla. Es la piscina en la que tú aprendiste a nadar.

—¿Qué intentas hacer? —preguntó Paul—, ¿Que me sienta culpable?

—Si dices eso es porque sabes que lo que habéis hecho está mal y necesitas enmendarlo.

—¿Qué quieres que haga?

—Quiero que regreses a la piscina, pero ya, y que dejes las cosas tal como las encontraste.

—¿Ahora mismo? Si acabo de llegar a casa...

—Sí, ahora. Te acompañaré en coche.

—¿Y qué hay de Matt? Fue idea suya. ¡Él también debería venir! ¡Voy a llamarle!

Le llamó. Primero Matt dijo:

—Eso nunca.

Arguyó que su madre lo mataría si llegaba a saberlo. Entonces me puse yo al teléfono.

—Matt, los dos lo habéis hecho y los dos tenéis que arreglarlo. Pasaré a recogerte dentro de diez minutos.

El caso es que llevé a los dos chavales a la piscina. Por suerte, la puerta todavía estaba abierta. El local daba pena. Les dije a los chicos:

—Bueno, ya sabéis qué tenéis que hacer. Os esperaré en el coche.

Veinte minutos más tarde, salieron y me dijeron:
—Ya está. ¿Quieres verlo?
—Claro, voy allá.
Entré para comprobar. Todo estaba arreglado. Todas las sillas de la entrada estaban recogidas y las colchonetas volvían a estar en su sitio.
—Bueno, todo parece correcto. Vamos, apagad las luces y salgamos.
En el camino de vuelta, los muchachos no dijeron nada. No puedo hablar por Matt, pero creo que Paul comprendió por fin por qué no debería haber hecho lo que habían hecho. Creo que se alegró de poder "corregir" lo que había hecho.

*Joan*

Estaba haciendo la cena cuando Rachel llegó a casa. Vi que tenía los ojos rojos y la sonrisa atontada, y supe que estaba "colocada".
Aunque no estaba segura de que fuera marihuana, deseé que no fuera algo peor.
—Rachel, vas colocada —dije.
—Siempre te estás imaginando cosas —replicó y se marchó a su habitación.
Yo me quedé de una pieza. No podía creerlo. Era la misma niña que el mes pasado me había confesado: "Tienes que jurar que no se lo dirás a nadie, mamá, pero Louise ha empezado a fumar porros. ¿Te lo puedes creer? ¿No te parece horrible?".
Me acuerdo que pensé: *"Gracias a Dios que no es mi hija ".* ¡Y ahora esto! No sabía qué hacer. ¿Tenía que castigarla? ¿Prohibirle salir después de la escuela? (Evidentemente, nada de ir a casa de Louise.) ¿Tenía que insistir en que viniera a casa directamente a partir de ahora? Sabía que todo aquello

no llevaría más que a disputas y llantos. Además, no eran opciones muy realistas.

Sin embargo, tampoco yo podía fingir que no había pasado nada. Sabía que no serviría de nada intentar hablar con ella hasta que los efectos de lo que se había tomado o fumado hubieran desaparecido. Por otra parte, necesitaba tiempo para pensar. ¿Y si le contaba mis experiencias de cuando yo era adolescente? Y si lo hacía, ¿hasta dónde tenía que contarle? ¿Eso le podía ayudar? ¿O tal vez lo utilizaría como excusa para justificar lo que estaba haciendo ("Tú lo hiciste y no te pasó nada")? Lo cierto es que durante esas horas mentalmente mantuve cientos de conversaciones distintas con ella. Por fin, después de cenar, cuando parecía haber vuelto en sí, hablamos.

La conversación fue así:

—Rachel, no quiero que confieses nada, pero sé lo que he visto y sé lo que sé.

—¡Mamá! ¡Mira que eres dramática! Sólo fue un porro de nada. No me digas que tú a mi edad no lo probaste nunca.

—Lo hice, pero era un poco más mayor. Tenía dieciséis años, no trece.

—¿Lo ves? Y no te ha pasado nada.

—No. Pero en esa época, sí. Mis amigos de siempre, los que tú llamarías los "buenos" me dieron la espalda, y mis notas empeoraron.

»De hecho, cuando empecé no tenía ni idea de dónde me metía. Pensé que era algo inocuo. Tan malo como un cigarrillo.

—¿Y qué te hizo dejarlo?

—Barry Gifford, un chico de mi clase. Chocó contra un árbol al salir de una fiesta donde todo el mundo tomaba drogas. Barry terminó en el hospital con el brazo roto. Al cabo de unos días nos hicieron participar en un programa de concienciación sobre las drogas y nos dieron unos folletos. Después de eso decidí que no merecía la pena continuar con aquello.

—Bueno, probablemente te estaban intentando asustar.
—Es lo que pensé. Pero me leí el folleto. Había cosas que ya sabía, pero muchas otras eran nuevas para mí.
—¿Como cuáles?
—Como que la marihuana permanece en el cuerpo durante días tras haberla consumido. Interfiere en la memoria y en la coordinación de movimientos, e incluso en el ciclo menstrual. Además, un porro es peor incluso que los cigarrillos. Yo no sabía que la marihuana lleva más productos químicos cancerígenos que el tabaco. Eso me sorprendió mucho.
De pronto, Rachel parecía preocupada. La abracé y le dije:
—Escucha, hijita, si pudiera te perseguiría día y noche para asegurarme que nadie jamás te da o te vende algo que te puede hacer daño. Pero eso sería bastante idiota por mi parte. Por eso tengo que confiar en que tú eres lo suficientemente lista como para protegerte de toda la basura que hay por ahí. Estoy segura de que lo eres. Estoy convencida de que siempre harás lo correcto en tu vida, por mucha presión que recibas.
Ella todavía parecía preocupada. La abracé y ahí quedó todo. Nunca volvimos a hablar de ese tema. Creo que lo que le dije le influyó, pero no me fío del todo.
Los jóvenes mienten a sus padres sobre las drogas (lo sé porque yo lo hacía), así que aunque no estoy muy de acuerdo con el fisgoneo, creo que de vez en cuando le inspeccionaré la habitación.

*Gail*

Neil, mi hijo de quince años, me preguntó si Julie, su amiga desde la infancia, podía pasar la noche en casa el sábado. Los padres de la chica iban a una boda fuera de la ciudad, y la abuela, que era quien tenía que pasar la noche con ella, estaba enferma y no podía estar con ella.

Me dije: ¿por qué no? Mi hijo pequeño iba a pasar el fin de semana en casa de su padre, así que Julie podía pasar la noche en su cuarto. Naturalmente, hablé con la madre de Julie para saber qué pensaba de ello. Ella aceptó encantada el ofrecimiento, aliviada de saber que un adulto responsable iba a cuidar de su hija durante aquella noche.

Cuando Julie vino, le enseñé dónde iba a dormir. Luego los tres cenamos y miramos un vídeo.

Al día siguiente, la madre de Julie llamó por teléfono para decir que ya había regresado y que quería hablar con Julie. Subí las escaleras para despertarla. La puerta de la habitación estaba entreabierta y entonces vi que la chica no había dormido allí. Las almohadas que el día antes yo había colocado cuidadosamente estaban exactamente como las había dejado. Me quedé ahí pasmada cuando oí una risotada de la habitación de Neil.

Golpeé con fuerza su puerta y grité que la madre de Julie estaba al teléfono y que quería hablar con ella. Cuando por fin la puerta se abrió, Julie salió con expresión avergonzada. Me esquivó la mirada, bajó corriendo las escaleras para hablar con su madre y luego subió a toda prisa las escaleras para recoger su mochila. Me dio las gracias "por todo” y se marchó a su casa.

En cuanto se hubo marchado monté en cólera.

—Neil, ¡¿cómo has podido hacerme esto?! Prometí a la madre de Julie que me responsabilizaría de ella. ¡Que iba a estar a salvo y protegida!

—Pero mamá, ella.,, —farfulló Neil.

—No me vengas con "pero mamá". Lo que habéis hecho no tiene excusas —le interrumpí.

—Pero mamá, no ha pasado nada.

—¡Ah, claro! ¡Dos adolescentes pasan la noche juntos en la misma cama y no pasa nada! ¿Acaso te piensas que soy tonta? Pues bien, voy a decirte

algo que no va a ocurrir el próximo fin de semana. Olvídate ya de la excursión a la nieve con la clase.

Lo dije, era mi intención y creía que aquello era exactamente lo que él merecía. A continuación, salí de la habitación para no tener que oírle decir lo poco razonable que soy.

Al cabo de unos minutos cambié de idea. ¿Privar a Neil de la excursión a la nieve podría ayudarle a darse cuenta de que no debería haber hecho lo que había hecho? Así que regresé a su cuarto y le dije:

—Oye, Neil, olvida lo que te he dicho sobre la excursión a la nieve. Ahora te diré exactamente lo que quiero decir: sé que el sexo es una parte normal y saludable de la vida, pero a los padres nos preocupa mucho cuando nuestros hijos son los protagonistas. Nos preocupa que las hijas se queden embarazadas, y de que los hijos sean padres. Nos angustia el sida y todo lo demás...

No me dejó terminar.

—¡Mamá, basta ya! No necesito una disertación sobre el sexo. Ya me la sé. Además, llevo rato intentando que comprendas que no pasó nada. Estuvimos tendidos en la cama mirando la televisión.

Bueno, tal vez fuera cierto, o tal vez no. Decidí concederle el beneficio de la duda.

—Me alegra de que me lo digas, Neil. Porque cuando invitaste a Julie a pasar la noche en casa, tú también aceptaste una responsabilidad: hacia Julie, hacia su madre... y hacia mí. Y las responsabilidades hay que asumirlas.

Neil no dijo nada, pero por la expresión de su cara, me parece que aquellas palabras dieron en el blanco. Y aquello me bastó. Entonces pude dejar el tema.

***Jim***

Mi esposa y yo pensamos que lo habíamos previsto todo cuando compramos el nuevo ordenador. Lo colocamos en la sala de estar (a pesar de las objeciones de Nicole, nuestra hija de doce años, que insistía en tenerlo en su habitación); instalamos el filtro de software más sofisticado, porque habíamos oído decir que hay por lo menos tres millones de sitios porno a los que un chico adolescente puede acceder de forma accidental, y diseñamos un horario bastante flexible para que toda la familia pudiera disfrutar del ordenador. Además, dejamos muy claro a Nicole que el ordenador estaba prohibido a partir de las nueve de la noche y que sólo podía utilizarse para hacer los deberes y para conectarse en línea con los amigos.

¿No está mal, verdad? Pues bien, hace unas noches me desperté un poco después de medianoche, vi luz en la sala de estar, me levanté para apagarla y me encontré a Nicole pegada al ordenador. Estaba tan absorta que ni siquiera me oyó. Me puse detrás de ella y leí en la pantalla: "Courtney, pareces muy maja, muy divertida y muy sexy. ¿Cuándo nos podemos encontrar?". En cuanto se dio cuenta de que estaba ahí, escribió un código que luego supe que significaba que su padre estaba ahí y puso en negro la pantalla.

Yo me quedé helado. Había oído muchas historias de jovencitas que conocían chicos adolescentes en los *chat.* El chico las adulaba, les decía lo mucho que tenían en común, les hacía sentirse especiales, y poco a poco conseguía que ellas consintieran en citarse. Lo malo era que aquel adolescente encantador en realidad era un viejo verde depravado dispuesto a hacerle cualquier cosa a la chica.

—Nicole, ¿me puedes decir qué estás haciendo? ¿Tienes idea del peligro al que te expones? ¡No me queda más remedio que prohibirte utilizar el ordenador!

Inmediatamente ella se puso a la defensiva.

Dijo que no había para tanto, que sólo se estaba divirtiendo, que ni siquiera había usado su nombre real, y que era suficientemente lista para conocer a un "pirado" de una persona normal.

—Nicole —repuse—, escúchame. ¡Es imposible que sepas distinguirlo! Los peores desequilibrados saben aparentar ser personas encantadoras y totalmente normales. Saben perfectamente cómo volver loca a una chica. Tienen mucha práctica.

Entonces le dije que quería su contraseña porque a partir de ahora su madre y yo comprobaríamos de vez en cuando si había estado conectada.

¿Cómo reaccionó? Que si no nos fiábamos de ella... que no teníamos ningún derecho... que me estaba metiendo en su intimidad, etc. Pero cuando terminé de explicarle algunas historias tremendas sobre cómo estos chicos "normales" se convierten en acosadores sexuales, secuestradores, violadores o incluso algo peor sólo pudo decir, con voz muy apagada:

—Bueno, no te puedes creer todo lo que te digan.

Creo que ella sólo intentaba guardar las apariencias. Pero creo que en parte se sintió aliviada de que su padre velara por ella y que no fuera un incauto.

---

un breve recordatorio

**Alternativas al castigo**

*Adolescente:* Juraste que dejarías de fumar y todavía lo haces. ¡Qué hipócrita que llegas a ser!

*Padre—,* Eres un bocazas. Castigado todo el fin de semana.

En lugar de *ello:*

Comunicar los sentimientos:

"Este tipo de conversaciones me molestan mucho."

Comunicar las expectativas:

"Cuando intento dejar el tabaco quiero que mi hijo me apoye, no que me ataque."

Ofrecer alternativas:

"Los insultos ofenden. Prefiero que me digas algo que me ayude o que me lo pongas por escrito."

Enseñar a corregirse:

"Cuando uno sabe que ha ofendido a otra persona, es bueno disculparse."

*Pero ¿y si el adolescente continúa faltando al respeto?*

Actuar (mientras se sale de la habitación):

"Esta conversación ha terminado. No tengo por qué escuchar más insultos."

# Cuatro
# Soluciones consensuadas

Karen empezó la sesión antes incluso de que todos hubieran tomado asiento.

—¡Qué ganas tenia de que llegara esta noche! ¿Os acordáis la semana pasada cuando Tony preguntó qué hacer cuando no funcionaba ninguna alternativa al castigo? Mencionaste algo sobre la resolución de problemas. El caso es que tengo un problema tremendo con Stacey y no sé cómo solucionarlo.

—Lo bueno —contesté— es que no tienes que solucionarlo tú sola. El método de cinco pasos que os mostraré hoy enseña cómo padres y adolescentes se pueden sentar y resolver problemas de forma consensuada.
—¿Sentarse? —exclamó Laura—. ¿Quién tiene tiempo de sentarse? En casa todos vamos siempre a algún sitio a toda prisa. Nos hablamos entre las prisas.
—Es cierto que hoy en día las prisas forman parte de nuestra rutina —convine—. No es fácil encontrar tiempo. Sin embargo, este proceso lo exige. No es posible pensar juntos de forma creativa si alguno tiene prisa o está nervioso. Para que este enfoque dé sus frutos, hay que esperar a que las dos partes estén relativamente tranquilas.
—Sí, claro —repuso Tony—, pero en cuanto le dices al crío que quieres hablar con él sobre algo que hace y que a ti no te hace gracia, por muy *tranquilo* que tú estés, *él* no lo estará para nada.
—Por eso —dije— el primer paso, tras indicar el problema, es hacer que el adolescente cuente su versión de la historia. Esto significa dejar de lado vuestros sentimientos, de forma provisional, y escucharle. En cuanto sienta que habéis escuchado su opinión y que lo comprendéis probablemente estará en mejores condiciones de escucharos.
—¿Y luego? —preguntó Karen con impaciencia.
—Y luego —continué— es cuestión de que ambos cooperéis para encontrar una solución que resulte aceptable para todas las partes. Voy a daros un ejemplo personal: cuando mi hijo tenía unos catorce años descubrió el *heavy metal.* Se dedicaba a escuchar esa, por así decirlo, música a un volumen tan fuerte que las ventanas vibraban. Le pedí que bajara el volumen. No sirvió de nada. Le grité que la bajara. Y como si nada. Probé todas las estrategias que os he mostrado para lograr su cooperación: describí el problema, le di información, le ofrecí alternativas,

le escribí una nota... incluso utilicé el humor. Me pareció algo muy divertido. A él no le hizo ninguna gracia.

»Una noche perdí los nervios. Entré furiosa en su habitación, desenchufé el equipo de música y le amenacé con quedármelo para siempre. Ya podéis imaginaros la discusión a gritos que siguió a todo eso.

»Aquella noche me costó mucho dormirme. Al día siguiente decidí intentar algo que nunca había usado: la resolución de conflictos. Esperé a haber desayunado antes de sacar el tema. Sin embargo, en el instante en que mencioné la palabra 'música' él se incorporó con un sobresalto.

»—¡Oh, no, otra vez no! —dijo.

»—Pues claro que sí, otra vez —repuse—. Pero esta vez voy a intentar ver las cosas desde tu punto de vista... realmente me gustaría oír tu opinión.

»—¡Ya era hora! —exclamó sorprendido. Entonces me explicó cómo se sentía—: Creo que te pasas un poco. La música no está tan fuerte. Tiene que estar a un volumen tal que te permita sentir el ritmo y escuchar la letra. Las letras molan, aunque tú las odies. Seguramente si las escucharas también te gustarían.

»No quise discutir con él. Escuché atentamente todo lo que me dijo y luego le pregunté si ahora podía escuchar mi opinión.

»—Ya sé qué opinas: a ti te parece que está demasiado alta.

»—Tienes razón. Intento que no me afecte, pero lo hace.

»—¿Por qué no llevas tapones en los oídos?

»Otra vez tuve que hacer un esfuerzo para no discutir. Anoté la propuesta y dije:

»—¡Es una idea! ¡Vamos a ver qué otras cosas podemos pensar que nos vayan bien a los dos!

»Elaboramos una lista con todo tipo de posibilidades —desde llevar auriculares hasta aislar la habitación, poner moqueta en el cuarto, bajar un poco el volumen, cerrar la puerta del dormitorio y la de la cocina...

«Cuando leímos la lista eliminamos rápidamente que yo me pusiera tapones en los oídos (me negaba a ir por casa con los oídos taponados), que él se pusiera auriculares (un volumen alto podía dañarle el oído) y encargar un aislamiento acústico (demasiado caro). Pero estuvimos de acuerdo en que poner moqueta en su habitación, cerrar las puertas y bajar el volumen —aunque fuera un poco— serían medidas útiles. Con todo, me di cuenta de que lo que él quería realmente es que escuchara la música con él para, 'por lo menos, darle una oportunidad'.

»Entonces escuché y, al cabo de un rato, me di cuenta de por qué esa música le atraía. E incluso empecé a comprender por qué esas palabras que me parecían de tan mal gusto para mí resultan fabulosas para los adolescentes. Creo que los adolescentes se sienten atraídos por canciones que expresen su ira y su frustración.

»No creáis que ahora esa música me gusta. Sin embargo, logré tener una actitud más receptiva respecto a ella. Creo que como yo estuve dispuesta a pasar un tiempo con él en su mundo, él tuvo también una actitud más dispuesta para adaptarse a mí.

»En ocasiones me llegó a preguntar.

»—Mamá, ¿está demasiado fuerte?

«Bueno, ésta es mi experiencia. Ahora veremos si este mismo enfoque sirve para una situación con la que posiblemente estéis todos familiarizados: el desorden, el caos, el revoltijo de cosas que hay en el dormitorio de un adolescente.

Se rieron todos.

—Yo le llamo la pocilga —dijo Michael.

—En casa —añadió Laura— lo llamamos “el agujero negro" porque lo que entra ahí dentro nunca más vuelve a salir.

—;Y qué decís de los chicos?

En la sala se empezaron a oír palabras como: "vago", "guarro", "vives como un cerdo"... "Con una habitación así, ¿quién querrá casarse contigo?"
Abrí la cartera.
—Aquí os presento una alternativa a este tipo de conversaciones —dije y les entregué las viñetas que muestran la resolución de problemas en acción, paso a paso.
En las páginas que siguen a continuación, les muestro lo que presenté al grupo.

**Soluciones consensuadas**

## Dejar que el adolescente exponga su punto de vista

## *Exponer* el punto de vista propio

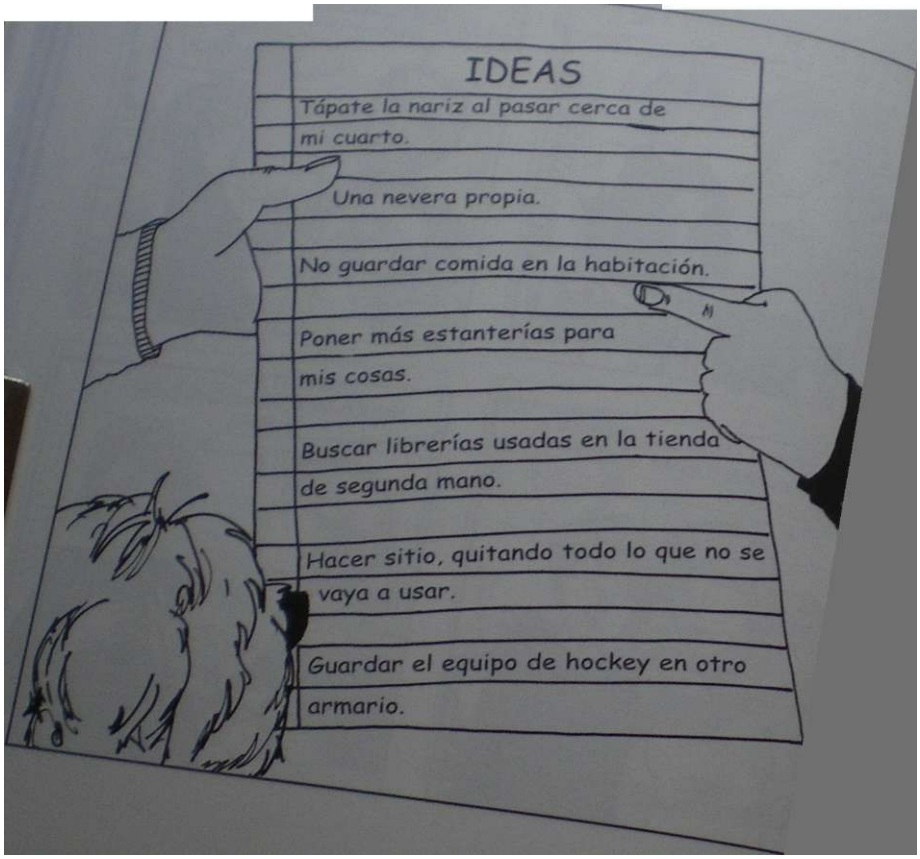
## Paso III

## Invitar al adolescente a buscar soluciones consensuadas

## Paso IV

**Anotar todas las ideas,**

**Las que sean, sin enjuiciarlas**



## Paso V

**Revisar la lista.**

**Decidir las ideas admisibles para los dos,**

**buscar el modo de ponerlas en práctica**

—No pretendo ser negativa —dijo Karen—, porque es posible que esta estrategia pueda funcionar con un chico que tiene la habitación desordenada. Pero esto no es un problema grave. Esta semana Stacey ha hecho algo que realmente me preocupa. Soy consciente de que me sacó de mis casillas y de que empeoré más las cosas. Pero no veo cómo podría haber empleado esta estrategia con ella.

—¿Qué ha hecho? —Quiso saber Laura—. Nos tienes en ascuas.

Karen tomó aire.

—Pues ahí va: el pasado viernes mi marido y yo salimos a cenar y al cine. Antes de marcharnos, Stacey, que tiene trece años, nos preguntó si podían venir dos amigas suyas a casa y, claro, le dijimos que sí. La película terminó pronto y, cuando volvimos a casa, vimos dos chicos saliendo a toda prisa por la puerta trasera. Mi marido salió corriendo detrás de ellos. Yo entré en casa.

»En cuanto abrí la puerta, me di cuenta de que algo no iba bien. Las ventanas estaban abiertas de par en par, hacía mucho frío en casa y todo olía a tabaco; Stacey y sus amigas estaban en la cocina metiendo latas de cerveza en el fondo de una bolsa de basura y tapándolas con papel de periódico.

»En cuanto me vio dijo:

»—No ha sido culpa mía.

»—Ya hablaremos después —le dije y les pedí a las chicas que se fueran a casa. En cuanto salieron, Stacey empezó a contarme una larga historia y me empezó a pedir miles de disculpas.

»Le dije que no me la creía, que ella conocía las normas y que las había infringido de forma deliberada. Le advertí que su padre y yo todavía no

habíamos terminado con ella. Por eso estoy aquí. Pero ¿resolución de problemas en este caso? No sé. Realmente no veo cómo eso podría ayudar en algo.

—No sé sabe si no se intenta —dije—. ¿Querrías hacer un juego de rol conmigo?

Karen me miró insegura.

— ¿De quién tengo que hacer?

—De quien quieras. Se lo pensó un instante.

—Creo que sería bueno que hiciera de Stacey porque sé lo que ella me diría. Bueno, ¿cómo empiezo?

—Como yo soy tu madre —dije— y soy quien está preocupada por el problema, me toca a mí comenzar la conversación.

Acerqué mi silla a Karen.

—Espero que tengas un momento, "Stacey", porque tenemos que hablar sobre la noche pasada.

Karen (ahora Stacey) se dejó caer hacia atrás en la silla y abrió los ojos.

— ¡Pero si intenté hablar contigo y no quisiste escuchar!

—Ya lo sé —dije— y realmente es algo que resulta muy molesto. Pero ahora estoy dispuesta a escucharte. Así discurrió nuestro diálogo:

*Stacey:* Como te dije, no esperaba que esos chicos aparecieran. Ni siquiera los conozco. No son de mi clase. Son mayores.

*Madre:* Así que esos chicos os tomaron por sorpresa.

*Stacey:* Sí. Cuando abrí la puerta a Jessie y Sue, los dos estaban detrás de ellas. No los había invitado. Le dije a Jessie que os cabrearíais si dejaba entrar chicos a casa.

*Madre:* Así que dejaste muy claro que querías que se fueran.

*Stacey:* Sí, pero ellos dijeron que sólo estarían unos minutos.

*Madre:* Y tú te lo creíste.

*Stacey:* Sí. Y tampoco imaginé que, ya sabes, que fueran a fumar o a beber. Les dije que no lo hicieran y se echaron a reír. Además yo no sabía que Jessie fumaba.
*Madre:* Así que tú hiciste lo posible para pararlos pero, por mucho que dijiste, nadie te hizo caso. Estabas en una posición delicada, Stacey.
*Stacey:* ¡Vaya si lo estaba!
*Madre:* Stacey, yo lo vi de otro modo. Me quedé de una pieza cuando llegué a casa y vi unos chicos saliendo por la puerta, olí el humo del tabaco en casa y luego encontré las latas de cerveza en la basura y...
*Stacey:* Pero, mamá, si te dije que no era culpa mía.
*Madre:* Ahora lo entiendo. Pero me gustaría estar segura de que eso no vuelve a repetirse jamás. Ahora, lo que me importa es encontrar el modo en que te sientas cómoda con tus amigas en casa, y cómo papá y yo podemos estar seguros de que nuestras normas se respetan, tanto si estamos o no en casa.
*Stacey:* No me parece tan difícil. Sólo tengo que decir a Sue y Jessie que no traigan chicos cuando vosotros no estéis en casa.
*Madre:* Vale. Lo voy a poner por escrito. Es la primera sugerencia para nuestra lista. Ahora va mi otra idea: instalar una mirilla en la puerta. Así podremos ver quién está ahí fuera antes de abrir.
*Stacey:* Y si alguien quiere fumar, le diré que salga fuera.
*Madre:* Podemos poner algunas señales de no fumar por la casa. Siempre puedes decir que tu malvada madre se emperró en ello... ¿Qué más?
De pronto, Karen se salió del personaje.
—Ya sé que no hemos terminado y que ahora deberíamos examinar las sugerencias y decidir cuáles son las mejores y todo eso, pero tengo que explicar cómo me he sentido haciendo de Stacey. Ha sido extraño. Me he sentido tan respetada... que mi madre me escuchaba de verdad... que podía contarle cómo me sentía sin que me saltara a la yugular... que yo era muy

lista porque aportaba ideas, y que mi madre y yo somos un equipo fabuloso.

Sonreí a Karen**.** A su modo, tan inimitable, había expresado la esencia de lo que yo había intentado comunicarle.

Le agradecí que se hubiera metido tanto en su personaje y de haber compartido ese proceso interno con nosotros. Se oyeron varios aplausos.

Karen les miró con severidad.

—No aplaudáis todavía —dijo—. El telón de la gran función todavía no se ha levantado. Ahora, la madre de verdad tiene que irse a casa y lidiar con la Stacey de carne y hueso. ¡Deseadme suerte!

En la sala sonaron varias voces: —¡Que tengas suerte, Karen!

Con este ambiente tan animado, terminó la sesión.

**Las historias**

Cuando los padres dedicaron tiempo para sentarse con sus hijos adolescentes y probar con la estrategia de resolución de problemas, tuvieron experiencias totalmente únicas. A continuación detallo los aspectos más destacados de lo que explicaron:

*Karen: La resolución de problemas ayuda a saber lo que pasa realmente.*

Cuando salí de la reunión la semana pasada no sabía si Stacey querría hablar conmigo. Había muy mal ambiente entre las dos. Pero en cuanto hube dado el primer paso del "método", eso es, escuchar de verdad su punto de vista y aceptar todos sus sentimientos, ella pasó a ser una persona totalmente distinta. De pronto, me empezó a decir cosas que jamás me habría dicho en otras circunstancias.

Así, supe que uno de los chicos era el nuevo novio de Jessie y que ella no hacía más que reírle las gracias, así que cuando él le ofreció un cigarrillo Jessie lo tomó y se lo fumó.

No dije nada. Me limité a escuchar y a asentir con la cabeza. Luego me contó que los chicos habían traído un pack de seis latas de cerveza y que cuando se lo terminaron empezaron a buscar alcohol por la casa. Uno de ellos encontró el armario donde guardamos las bebidas y los dos se sirvieron whisky. Intentaron que las chicas se tomaran un "trago", pero sólo Jessie lo hizo.

¡Por Dios, me tuve que contener tanto! Pero estoy contenta de haberlo hecho porque conforme hablábamos comprendí en qué situación se encontraba Stacey. Me di cuenta que una parte de ella estaba excitada por aquella experiencia, pero que la situación en general la asustaba y la tenía desbordada.

Saber aquello hizo que el resto de nuestra conversación resultara mucho más fácil. No tuve tiempo de decirle cómo me sentía (Stacey ya sabe perfectamente lo que opino sobre fumar y beber) y no nos resultó difícil hacer una lista de soluciones. Esto es lo que acordamos:

• No se aceptan chicos a no ser que los padres estén en casa.
• No se permiten bebidas alcohólicas.
• Cualquiera que quiera fumar tiene que hacerlo fuera.
• Mamá será la encargada de decir (de forma simpática) a Sue y Jessie las nuevas normas de la casa.
Papá colocará un cierre en el armario de la bebida.
· Si hace falta la ayuda de un adulto y es imposible ponerse en contacto con los padres, se llamará a alguno de los números telefónicos que hay en la puerta de la nevera.

Cuando terminamos la lista nos sentimos muy bien. Habíamos solucionado un problema juntas. En lugar de dejar que yo fijara las normas, Stacey había intervenido en el modo en que iban a ser.

*Laura: No siempre hay que seguir todos los pasos de la resolución de problemas para alcanzar una solución.*

Cuando Kelly entró tan campante en mi habitación para enseñarme su nuevo vestido rebosaba entusiasmo.

—Mira, mamá, lo que me he comprado con el dinero de mi cumpleaños. ¿A que es guapo? ¡Es pura moda! ¿Te gusta?

La miré y me dije: "*Gracias a Dios que en **su** colegio llevan uniforme*".

Y lo siguiente fue: "*Bueno, tal vez éste es el momento en que madre e hija se dediquen a la resolución de problemas".*

Empecé por lo primero: sus sentimientos.

—Ya veo, Kelly. Te encanta como queda esta camiseta tan corta con estos téjanos tan bajos de cintura.

Luego le dije lo que yo pensaba:

—A mí me parece que este estilo es demasiado sugerente. No me gusta que mi hija vaya por la calle enseñando tanto y mostrando el ombligo. Creo que da una impresión que no es la que se pretende.

No le gustó oír aquello. Se sentó derrotada en una silla y dijo:

—¡Oh, mamá, qué anticuada eres!

—Es posible —admití—. Pero ¿no podríamos llegar a una solución que...?

Pero antes de poder terminar la frase ella me espetó:

—Bueno, pues, no lo llevaré "en público". Sólo en casa, cuando esté con mis amigas. ¿Vale?

—Vale —dije.

Y así terminó el asunto. Por lo menos, de momento. Sé cómo van algunas cosas hoy en día. Las chicas salen de casa con el aspecto de señoritas perfectas, y en cuanto doblan la esquina se anudan las camisetas, se bajan los vaqueros y, de nuevo, el ombligo sale a la luz.

*Jim: No hay que rechazar ninguna sugerencia de un adolescente. Puede que la peor idea saque las mejores.*

Jared, mi hijo de catorce años, ha empezado a quejarse de pronto de que su hermana, de doce años, lo está volviendo loco. Siempre que él tiene amigos en casa, ella encuentra motivos para entrar en la habitación de él y llamar la atención. Entiendo lo que ocurre, y Jared se enfurece. Chilla para que su hermana se marche y grita a mi esposa para que la mantenga lejos.

Una noche, después de cenar, decidí intentar la resolución de problemas con él.

El primer paso me exigió cierto autocontrol. Me forcé a sentarme y a escuchar todos sus lamentos sobre su hermana. En cuanto empezó, no podía parar:

—Es horrible... siempre anda por ahí cuando mis amigos están en casa... dice que necesita papel o que me quiere enseñar algo... y nunca llama a la puerta... Y cuando le digo que se marche se queda ahí parada como una imbécil.

Reconocí que aquello tenía que ser realmente irritante para él, pero opté por no decirle lo irritante que era para mí oír sus lamentos constantes sobre su hermana. Sabía que él no estaba de humor para oír mis sentimientos.

Lo primero que sugirió cuando le dije que necesitaríamos algunas ideas constructivas para solucionar aquello fue "enviarla a Marte".

Lo escribí y sonrió.

El resto de la lista salió rápidamente:

• Colgar una señal de "Prohibido entrar" en la puerta. (Idea de Jared.)

• Papá debería decirle a ella que no podía entrar jamás en la habitación de Jared a no ser que él esté de acuerdo. (Idea de Jared.)

• Jared tenía que decir a su hermana, de forma tranquila y diplomática que quería que le respetara su intimidad cuando tiene a sus amigos de visita. (Idea de papá.)

• Hacer un trato con ella. Si me deja solo con mis amigos, no la molestaré cuando vengan a casa sus amigas. (Idea de Jared)

Lo dejamos ahí. Esto ocurrió hace unos días. Desde entonces, Jared ha hablado con Nicole y yo, también. Pero la gran prueba esta por venir. Los amigos de Jared van a venir a ensayar el sábado.

*Michael: Al aplicar la resolución de problemas con adolescentes, ellos tienden a utilizarla contigo.*

Oí de pasada a Jeff hablando por teléfono con un amigo sobre un concierto de rock "grandioso" al que tenían que ir como fuera. Cuando colgó me dijo:

—Papá, tengo que hablar contigo.

Me dije: " *Vaya, vaya, otra vez. Otra vez la misma discusión: que si nunca me dejas ir a ningún sitio, que no va a pasar nada terrible, que ningún otro padre... etc., etc. ".*

Pero, para mi asombro, dijo:

—Papá, Keith quiere que vaya a un concierto el sábado por la noche. Es aquí, en la ciudad, pero antes de que digas nada en contra, quiero oír todas tus objeciones, todos los motivos por los que crees que no tengo que ir. Los escribiré. Ya sabes, igual que hiciste conmigo la semana pasada.

Mi lista era larga. Le dije que no me hacía gracia imaginar a dos chicos de quince años de pie y solos esperando el autobús de noche. Que me preocupaban las drogas que circulan por los conciertos. Le hablé de los atracadores y ladrones que buscan objetivos fáciles. Tampoco me hacían gracia las lesiones que podía provocar eso que los modernos llaman *mosh,* eso es, cuando la gente se lanza desde el escenario y los demás la sujetan... a veces. Mencioné además los temas musicales violentos que dejan en mal sitio a las mujeres, la policía, los homosexuales y las minorías.

Cuando terminé, miró las notas y fue considerando cada una de mis preocupaciones.

Me dijo que se aseguraría de que él y Keith no estarían solos en la parada del autobús; que se guardaría la cartera en el bolsillo interno de la cazadora

y que la llevaría abrochada por la cremallera; también me aseguró que ni él ni sus amigos andan metidos con drogas; que no sabía si se haría o no *mosh,* pero que, en cualquier caso, él se limitaría a mirar. Finalmente me dijo que no era tan tonto como para que las bobadas de una canción le volvieran una persona intolerante.

Me impresionó tanto su madurez que le dejé ir con una condición: que en lugar de tomar el bus, su madre y yo los acompañaríamos en coche a la ciudad, iríamos al cine mientras ellos estaban en el concierto y que luego los recogeríamos.

—Si estás de acuerdo —le dije—, lo único que tienes que hacer es llamar para las entradas y saber a qué hora comienza el concierto.

Me dio las gracias y yo le agradecí haberse tomado en serio mis preocupaciones. Le dije que el modo en que había enfocado el asunto me había permitido pensar bien las cosas.

*Joan: Hay problemas que van más allá de la resolución de problemas. A veces es preciso recurrir a un profesional*

Primero pensé que Rachel había adelgazado por el ejercicio que últimamente hacía, pero no lograba entender por qué ella siempre estaba cansada y no tenía hambre. Guisara lo que guisara, incluso sus platos favoritos, ella se limitaba a tomar uno o dos bocados y el resto lo apartaba del plato; cuando le decía que comiera un poco más me decía que no tenía hambre o que estaba muy gorda.

Una mañana entré en el baño por despiste y me la vi al salir de la ducha. No me creí lo que vi. Tenía el cuerpo consumido. Era piel y huesos. Aquello me intranquilizó mucho. No sabía si éste es un problema de los de sentarse y hablar, pero tenía que intentarlo. El primer paso, reconocer sus sentimientos, fracasó estrepitosamente. Le dije:

—Cariño, sé que he estado fastidiándote sobre eso de que no comes, sé que puede resultar irritante, y entiendo por qué...
Antes de que yo pudiera decir algo más, ella me interrumpió enseguida:
—No quiero hablar de este asunto. No es asunto tuyo. Es mi cuerpo y lo que como es cosa mía y basta.
Luego se fue a su cuarto y cerró la puerta de golpe.
Entonces llamé al médico de cabecera. Le conté lo que pasaba y me pidió que le llevara a Rachel cuanto antes para poder hacerle un chequeo.
Cuando finalmente salió de la habitación le dije:
—Rachel, aunque sé que piensas que lo que comes no es asunto mío, sí lo es. Eres mi hija, te quiero y quiero ayudarte. Y, como no sé cómo hacerlo, he concertado una cita con el médico de cabecera.
Me lo hizo pasar muy mal ("¡Yo no necesito ayuda! *¡ Tú sí* que tienes problemas, no yo!"). Pero no cedí. Cuando finalmente acudimos a la consulta, el médico confirmó mis temores. Rachel tiene un trastorno alimentario. Había perdido cinco kilos y medio, no tenía la regla desde hacía algunos meses y tenía la presión sanguínea baja.
El doctor le habló muy claro. Le dijo que tenía un trastorno de salud que podía ser muy grave y que exigía atención inmediata; le comentó que había tenido suerte de que se le había diagnosticado a tiempo y que la iba a inscribir en un programa especial. Ella le preguntó qué tipo de programa, y él le explicó que era una terapia combinada, con un tratamiento individual y en grupo y asesoramiento sobre la alimentación.
Al marchar, Rachel parecía abrumada. El médico le sonrió y le cogió de la mano diciéndole:
—Te conozco desde que eras un bebé. Eres una chica valiente. Confío mucho en ti. Cuando entres en el programa lograrás que te ayude.

No sé si Rachel se dio cuenta de lo que le había dicho, pero yo me sentí muy aliviada por aquellas palabras. No tenía que hacer frente a todo aquello sola. Fuera había ayuda.

## Soluciones consensuadas

*Padre:* Es la segunda vez que llegas más tarde de la hora.
Pues bien, ya te puedes ir olvidando de salir el próximo sábado por la noche. Te quedarás en casa todo el fin de semana.
En vez de ello:
paso 1: Dejar que el adolescente exponga su punto de vista.
*Padre:* Parece que te resulta difícil cumplir con la hora de volver a casa.
*Adolescente:* Soy la única que tiene que estar en casa a las diez. Siempre tengo que marcharme cuando los demás se lo están pasando en grande.
paso 2: Exponer el punto de vista propio.
*Padre:* Si confío en que vendrás a una hora y no llegas, me preocupo mucho. Mi imaginación se desata.
Paso 3: Invitar al adolescente a buscar soluciones consensuadas.
*Padre:* Vamos a ver si se nos ocurren algunas ideas para que tú puedas pasar un poco más de tiempo con tus amigos, y yo esté más tranquilo.
Paso 4: Anotar todas las ideas sin enjuiciarlas.

- Déjame estar todo el tiempo que quiera y no me esperes. (Adolescente)
- No te dejaré salir más hasta que te cases. (Padre)
- Cambiar el horario de llegar a casa hasta las once. (Adolescente)

- Ampliar el horario de llegada a casa a las diez y media, provisionalmente. (Padre)

Paso 5: Revisar la lista *y* decidir qué ideas son factibles.

*Adolescente:* Llegar a las diez y media está mejor. Pero ¿por qué provisionalmente?

*Padre:* Puede ser permanente. Sólo tienes que demostrarme que de ahora en adelante serás puntual.

*Adolescente:* De acuerdo.

# Cinco
# La sesión con los chicos

**Quería conocer a los chicos.**

Había oído hablar de ellos y les había mencionado, había pensado en ellos y quería conocerlos. Pregunté a los padres qué ***les*** parecería que hiciera algunas sesiones con ellos: una, para conocerlos; otra, para enseñarles algunas estrategias básicas de ***comunicación y*** finalmente otra en la que todos pudiéramos ***encontrarnos.***

***La*** respuesta fue inmediata: "Sería fantástico", "Una idea fantástica", "No sé si lograré que venga, pero lo intentaré con todas mis fuerzas", "Tú sólo di la fecha. El vendrá". Acordamos tres fechas.

Conforme iban entrando en la sala, yo intentaba adivinar quién era hijo de quién. ¿Aquel chico alto y delgado era Paul, el hijo de Tony? Se parecía un poco a él. ¿Y esa chica de sonrisa amable era la hija de Laura, Kelly? Pero me reprendí: *tenía que conocer a esos jóvenes como personas individuales y no como prolongaciones de sus madres o padres.*

Cuando todo el mundo estaba ya en su sitio comencé:

—Tal como vuestros padres os habrán contado, me dedico a enseñar métodos de comunicación para ayudar a personas de todas las edades a entenderse mejor entre ellas. Como seguro que ya sabéis, eso de "entenderse" no siempre es fácil. Exige que seamos capaces de escucharnos entre nosotros y que nos esforcemos por comprender el punto de vista de la otra persona.

»Los padres, desde luego, comprenden su propio punto de vista, pero creo que la mayoría de ellos, y yo incluida, necesitamos entender más profundamente el punto de vista de la generación más joven. Por esto estáis aquí. Hoy me gustaría hacerme una idea mejor de lo que vosotros creéis que es verdadero, bien para vosotros o para vuestros amigos.

El chico que se parecía a Tony sonrió.

—Bueno, ¿y qué quieres saber? ¡Pregunta, soy un experto!

—Sí, seguro —se mofó otro chico—. ¿En qué?

—Pronto lo veremos —dije, repartiendo una página con preguntas que había preparado—. Me gustaría que echéis un vistazo a estas preguntas y veáis qué podéis responder. Luego hablaremos de ello.

Alguien levantó la mano. —¿Sí?

—¿Y quién verá lo que escribamos?

—Sólo yo. No tenéis que escribir vuestro nombre en el papel. Nadie sabrá quién escribió qué. Lo importante para mí es que seáis sinceros en las respuestas.

No estaba del todo segura de que se avinieran a escribir después de todo un día en la escuela, pero lo hicieron. Leyeron atentamente cada pregunta, miraron por la ventana, se inclinaron sobre los papeles y escribieron rápida y sinceramente. Cuando todos hubieron terminado analizamos juntos la lista de preguntas e hicimos una puesta en común. La mayoría de los chicos leyeron sus respuestas en voz alta; otros hicieron sus aportaciones de forma

espontánea y unos cuantos adolescentes escucharon atentamente porque preferían entregar sus respuestas por escrito.

A continuación les presento lo que dijeron de un modo resumido.

¿Qué creéis que la gente piensa cuando hacen un comentario del tipo "bueno, ya se sabe, son tan jóvenes"?

*"Que somos unos inmaduros, unos niños mimados, y que somos muy pesados. Pero no estoy de acuerdo. Todo el mundo puede ser así, tenga la edad que tenga."*

*"Que todos los adolescentes somos un problema. Pero no es cierto. Eso resulta ofensivo. No hay sólo un tipo de adolescente. Todos somos distintos."*

*"Ellos siempre dicen: 'Eso ya deberías saberlo' o 'Compórtate por la edad que tienes'. Pero ésta es nuestra edad."*

*"Me resulta ofensivo e insultante que los adultos demuestren tan poca confianza en nuestras capacidades."*

*"Se piensan que nos conocen. Dicen: 'Nosotros teníamos los mismos problemas cuando éramos jóvenes'. Pero no se dan cuenta de que los tiempos han cambiado y los problemas también."*

¿Qué pensáis que es lo mejor de vuestra edad, para vosotros o para vuestros amigos?

*"Tenemos más privilegios y menos limitaciones."*

*"La diversión y hacer lo que nos gusta."*

*"Tener novios."*

*"Salir hasta tarde los fines de semana e ir al centro comercial con los amigos."*

*"Disfrutar la vida sin las responsabilidades que luego sé que tendré."*

*"Tener cerca la posibilidad de conducir."*

*"Tienes la libertad para experimentar, pero también la seguridad y el cariño de la familia para regresar si algo va mal."*

¿Qué cosas preocupan a los chicos de vuestra edad?

*"No encajar."*

*"No ser aceptado socialmente."*

*"Perder amigos."*

*"A los adolescentes nos preocupa lo que los demás piensen de nosotros.*

*"Nos preocupa nuestro aspecto: la ropa, el pelo, los zapatos, las marcas.*

*"Las chicas tienen que estar delgadas y guapas, y los chicos, simpáticos y atléticos."*

*"Nos preocupa la competencia académica, tener que hacer montañas de deberes cada noche y tener que estudiar tanto."*

*"Nuestro futuro y sacar buenas notas. "*

*"Nos preocupan las drogas y la violencia, los ataques terroristas y cosas así. '*

*"Los adolescentes tenemos mucha presión. Puede que incluso más que los padres. Ellos pueden decirnos lo que se les antoje, pero nosotros no podemos decirles a ellos nada de lo que quisiéramos."*

Qué dicen o hacen vuestros padres que resulta útil para vosotros?

*"Mis padres tratan todos los asuntos conmigo, e intentamos llegar a una solución."*

*"Mi madre sabe cuándo estoy de mal humor y me deja sola. "*

*"Mi madre siempre me dice que estoy muy guapa, aunque no sea cierto. "*

*"Mi padre me ayuda con los deberes cuando no los entiendo. "*

*"Una vez mi padre me contó un problema que tuvo de pequeño. Cuando me vi metido en uno aquello me hizo sentir mejor. "*

*"Mi madre me dice cosas que puedo decir si alguien quiere que pruebe droga."*

*"Mis padres siempre me dicen: 'En la vida hay que tener un objetivo: si tienes uno tú te mantendrás en tu camino'. "*

¿Hay algo que vuestros padres hagan o digan que no os sirva de nada?

*"Acusarme de cosas que no son ciertas. Si, por ejemplo, les digo algo que me pone histérica, me dicen: 'Cálmate' u 'Olvídalo Esto realmente me joroba."*

*"Odio que me digan que me porto mal. Ningún niño nace portándose mal Eso no demuestra cómo eres en el fondo. A veces es culpa de los padres. Pueden ser un mal ejemplo, "Mis padres critican mis hábitos de estudio, son injustos porque en el instituto voy bien."*

*"Odio que mis padres me chillen. "*

*"Mis padres trabajan demasiado. Nunca hay tiempo suficiente para hablar con ellos de cosas normales."*

*"Los padres no deberían pasarse la vida criticando y corrigiendo a sus hijos. Mi hermano se crió así. Y ahora tiene problemas con la autoridad. Ha dejado todos sus trabajos porque no puede hacer frente a la autoridad. Yo soy igual que él No puedo oír una corrección. Odio que me corrijan. "*

Si pudieras dar un consejo a los padres, ¿cuál sería?

*"Que no digan 'Dime lo que quieras' y luego se enfaden y nos larguen rollos cuando lo hacemos."*

*"No decir cosas como '¿Todavía estás colgada al teléfono?' u '¿Otra vez comiendo?', cuando es evidente que lo estamos haciendo."*

*"Que no digan que no hagamos algo que ellos hacen, como fumar o beber."*

*"Si llegan a casa de mal humor no descargues tus problemas en nosotros ni nos culpes por el mal día."*

*"De ningún modo, los padres no deberían actuar de buen rollo para la galería y luego en casa insultarte, maltratarte y faltarte al respeto."*

*"Si los hijos se comportan mal puede ser porque es lo que ven en casa. Así que, incluso cuando los padres se enfadan y quieren decir algo malo deberían intentar reprimirse."*

*“ Los padres deberían creer en nosotros. Aunque hagamos algo mal, no significa que seamos malas personas,”*

*“Que no critiquen a nuestros amigos porque realmente no los conocen. "*

*"Que no nos hagan sentir culpables por preferir estar con nuestros amigos que con nuestra familia."*

*"Si quieren que los hijos les digan la verdad, que no los castiguen por cualquier cosa. “*

*"Aunque los hijos ya no sean pequeños, que les digan que les quieren."*

*"Si hay algún modo de que tus hijos disfruten de la vida sin ponerse en peligro, búscalo y síguelo porque es lo que necesitamos."*

Si pudieras dar un consejo a otros adolescentes, ¿cuál sería?

*"No hagas tonterías como tomar drogas sólo para agradar a los demás chicos."*

*"Sé agradable con todo el mundo, incluso con los chicos que no son populares."*

*"No colabores con los chicos que la toman contra otro. ”*

*"No hagas daño a otros chicos con correos electrónicos que les critiquen. "*

*"Cultiva amistades verdaderas y buenas. Porque cuando la vida es dura y no tienes a nadie más, ellos estarán ahí."*

*"Si quieres que tus padres te dejen llegar a casa más tarde, empieza por llegar puntual."*

*"Si tu novio dice que te va a dejar si no hace el amor contigo lo mejor es que lo dejes. “*

*"No creas que serás capaz de fumar unos cigarrillos de vez en cuando y ya está. Mi amiga empezó así y ahora ya fuma un paquete al día."*

*"Si fumas o tomas drogas, tienes que saber que estás comprometiendo tu vida y tu futuro. Hay chicos que dicen. No me importa. Es mi cuerpo y hago lo que quiero con él. Pero se equivocan. No son los únicos que*

*sufrirán. Todas las personas que les quieren también se sentirán tristes y decepcionadas. "*

¿Qué te gustaría que fuera distinto en casa, en la escuela o con los amigos?

*"Me gustaría que mis padres se dieran cuenta de que ya no soy un bebé y que me dejaran hacer más cosas, como ir a la ciudad con mis amigos."*

*"Me gustaría que los profesores no fueran tan estrictos con los deberes. Todos actúan como si la suya fuera la única asignatura. Tenemos que acostarnos tarde para terminarlo todo. No es extraño que luego estemos cansados en clase."*

*"Me gustaría pasar un poco más de tiempo con mis amigos porque, entre las horas de clase y las de música, apenas puedo quedar."*

*"Me gustaría que los chicos no finjan ser simpáticos y luego te critiquen a la espalda. "*

*"Me gustaría que mis amigos se llevaran bien y no me obligaran a tomar partido."*

*"Me gustaría que la gente no te juzgara por tu aspecto y por lo que llevas. Por eso me gusta Internet. Ahí no importa cómo eres  tanto da si eres raro o feo. "*

*"Me gustaría que la gente joven no se peleara por estupideces como 'Te vi con mi chico' las disputas no resuelven nada. Lo único que consigues es que te expulsen de clase y que luego además tus padres te castiguen."*

*"Me gustaría que los padres no presionaran tanto para que sus hijos sean perfectos. Quiero decir, bueno, sólo vivimos una vez, así que ¿por qué no relajarse y disfrutar un poco de la adolescencia? ¿Por qué tenemos que hacerlo todo bien siempre? Sí, tenemos objetivos y sueños, pero ¿acaso no podemos conseguirlos también sin toda esa presión?"*

Cuando quedó contestada la última pregunta todos me miraron expectantes.

—¿Sabéis lo que me gustaría? —les dije—. Me gustaría que padres y adolescentes de todo el mundo pudieran escuchar lo que habéis dicho esta tarde. Creo que aprenderían cosas muy valiosas que les ayudarían mucho.

Los adolescentes parecían contentos por mi comentario.

—Antes de marcharnos —les dije—. ¿Hay algo de lo que hemos dicho que creéis que vuestros padres deberían saber?

Una mano se levantó tímidamente, primero un poco y luego del todo. Era el chico que se parecía a Tony.

—Sí, dígales que a veces gritamos y decimos cosas que les incomodan mucho pero que no se las deberían tomar tan a pecho. Muchas veces ni siquiera queremos decir eso.

—Es verdad —confirmó la chica con la sonrisa parecida a la de Laura—. Y dígales también que no se pongan como locos si no ordenamos la habitación o no hacemos las tareas de casa. No somos unos niños mimados. A veces estamos demasiado cansados, tenemos otras preocupaciones o necesitamos hablar con los amigos.

Otra chica intervino.

—Y pregúnteles a los padres cómo se sentirían si en cuanto llegaran a casa del trabajo nosotros arremetiésemos contra ellos con cosas como: "Has vuelto a dejar los platos sucios en el fregadero" o "Quiero que empieces la cena pero ya" o "Nada de televisión hasta que hayas pagado todas las facturas".

Todos se echaron a reír.

—De todos modos —admitió la chica—, desde que va a sus clases mi madre ya no chilla tanto. No sé qué aprende aquí, pero ahora no se sulfura tanto como antes.

—Lo que tu madre y los demás padres están aprendiendo —respondí— son unas mismas estrategias comunicativas que tengo ganas de explicaros la

semana próxima. Entonces analizaremos algunas ideas que ayudan a la gente a entenderse mejor en sus relaciones.

—¿En todas las relaciones? —preguntó una muchacha—. ¿También con los amigos?

—También con los amigos —respondí. Pero hubo algo en el tono de la pregunta que me hizo detener un instante.

De hecho, mi plan no era centrarme en las amistades en la siguiente sesión, pero de pronto me pareció que tal vez sería lo apropiado. Tenía que dejarme llevar por lo que habían dicho. Al escuchar la cantidad de comentarios acerca de sus amistades me di cuenta de la pasión que los adolescentes ponen en sus interacciones con los compañeros.

—¿Qué os parecería —pregunté al grupo— si en la siguiente sesión vemos cómo esas estrategias comunicativas pueden aplicarse a vuestra relación con los amigos?

No hubo una respuesta inmediata. Los chavales se miraron entre ellos y luego me miraron a mí. Finalmente uno dijo:

—Estaría muy bien. Los demás asintieron.

—Pues haremos eso —dije—. Hasta la semana próxima

# Seis

# Sobre sentimientos amistades y familia

"Mueve el culo, cabrón."

"Cállate, cara culo."

Las expresiones que iba oyendo conforme me abría paso entre grupos de adolescentes que se arremolinaban en las consignas al final de la hora de clase me impresionaron. La responsable de la asistencia a familias y a estudiantes me salió al encuentro.

—¡Qué suerte encontrarla! —exclamó—. Hoy hemos trasladado la reunión al aula 307. No se preocupe: ya he hablado con los chicos y les he comunicado el cambio.

Le di las gracias y me apresuré por las escaleras, intentando esquivar la estampida de jóvenes que bajaba a toda prisa entre empujones y empellones.

—¡Hostia! ¡A ver si miras por donde pasas, pedazo de animal!

—¡Que te den, gilipollas!

—¡Eh, espérame, cabrón!

¿Había ocurrido alguna cosa? ¿O acaso los adolescentes se hablan así entre ellos?

Cuando llegué al aula 307 la mayoría de los chicos estaba esperando. Les saludé y, en cuanto tomaron asiento, les expliqué lo que acababa de oír.

—Decidme —pregunté—, ¿ese modo de hablar es el normal?

Mi pregunta les pareció ingenua y se rieron.

—¿Y no os molesta? —quise saber.

—No, ¿de qué? Se dice en broma. Todo el mundo lo hace.

—No todo el mundo.

—Pero muchos chicos sí.

Aquello me dejó bastante perpleja.

—Como sabéis —dije—, estudio las relaciones, el modo cómo las palabras que usamos para comunicarnos afectan al modo en que nos relacionamos afectivamente. Por eso necesito saber, de verdad, si realmente no os importa levantaros e ir al instituto cada día sabiendo que, antes de que el día acabe, alguien os habrá llamado "cabrón", "gilipollas", o algo peor.

—A mí, no me importa —dijo uno de los chicos encogiéndose de hombros.

—A mí, tampoco —añadió otro.

—Así que nadie tiene nada en contra de este modo de hablar —dije sin poder contenerme.

Hubo un breve silencio.

—A veces me molesta —admitió una chica—. Sé que no debería, porque mis amigas y yo nos tratamos así y es como una broma, para divertirnos. Pero si acabas de suspender un examen y alguien te llama "imbécil", que es algo que me ocurrió una vez, o cuando, en otra ocasión, después de haberme cortado el pelo, mi amiga me llamó gusano, entonces no me hizo tanta gracia. Hice ver que no me importaba, pero sólo era de cara a la galería.

— ¿Qué crees que pasaría —le pregunté— si no fingieras, si dijeras a tus amigas lo mal que eso te hace sentir?

Ella dijo que no con la cabeza.

—Eso no sería bueno.

—¿Por...?

—Porque entonces me insultarían o se burlarían de mí.

—Sí —admitió otra chica—. Pensarían que eres demasiado sensiblera, o que estás intentando ser distinta o mejor, y entonces dejarían de ser amigas tuyas.

Se levantaron muchas manos. Había mucho que decir sobre ese tema.

—Pero eso no son buenos amigos. Es una mierda tener que hacerse el hipócrita y fingir que a uno no le importa algo, sólo para encajar.

—Vale, pero mucha gente haría lo que fuera por sentirse aceptada.

—Es cierto. Conozco a una persona que empezó a beber y a hacer otras cosas sólo porque sus amigos lo hacían.

—Pero eso es de tontos, porque tienes que ser capaz de hacer lo que crees que es correcto y dejar que los amigos hagan lo que quieran. Es lo que yo digo: "Vive y deja vivir".

—Sí, claro, pero eso no pasa en la vida real. Tus amigos influyen mucho en ti. Y si no te adaptas, te dejan de lado.

—¿Y qué? ¿Quién quiere amigos así? Creo que un amigo de verdad es alguien con quien puedes ser tú mismo, alguien que no te intenta cambiar.

—Alguien que te escucha y que también se preocupa de lo que sientes.

—Eso es, alguien a quien poder hablar si tienes cualquier problema.

Me conmovió lo que estaba oyendo. Para aquellos jóvenes sus amigos eran tan importantes que algunos estaban dispuestos a sacrificar una parte de ellos mismos para formar parte del grupo. Y eso a pesar de que todos sabían, en cierto modo, qué es lo que da sentido a una amistad satisfactoria para todas las partes implicadas.

—Vamos a intentar sintonizar —dije—. Desde la última reunión, he estado pensando en el modo en que las estrategias que enseño a los adultos pueden encajar en las relaciones entre adolescentes. Acabáis de decir muy claramente que la cualidad que más valoráis en un amigo es la capacidad de escuchar, aceptar y respetar lo que queréis decir. Y bien, ¿cómo se puede poner esto en la práctica?

Abrí mi cartera y saqué el material que había preparado.

—Vais a ver varios ejemplos de un amigo que intenta comunicarse con otro. Veréis además el contraste entre la respuesta que puede acabar con una relación, y aquella que da apoyo y resulta reconfortante.

«Repasaremos juntos estas viñetas —les dije mientras las repartía—. ¿A alguno de vosotros le gustaría hacer de uno de los personajes?

No vacilaron ni un instante. Todos querían "actuar". Entre risotadas, todos leyeron su papel con energía y pasión. Mientras miraba las viñetas y escuchaba las voces de los chicos de verdad, me sentí como si viera dibujos animados.

**En vez de ofender...**

**Cuando la gente está desilusionada, los cuestionamientos y las críticas les hacen sentir peor.**

**escuchar asintiendo y usando sólo interjecciones**

**A veces, un gesto de comprensión, una interjección o una sola palabra pueden hacer que un amigo se sienta y piense mejor.**

**En vez de no admitir ideas y sentimientos...**

**Cuando un amigo no atiende a tus sentimientos seguramente no querrás continuar una charla con él.**

**... verbalizar los pensamientos y sentimientos**

**Es más fácil hablar con alguien que admite tus sentimientos y te permite llegar a tus propias conclusiones.**

***En* vez de desestimar deseos..**

**Cuando un amigo no admite tus deseos y te ofende sólo por el hecho de tenerlos te hace sentir defraudado y frustrado.**

**concede con fantasía lo que no puedes dar en realidad**

**Es más fácil afrontar la realidad si un amigo nos concede lo que queremos con la fantasía.**

—Bueno, ¿qué os parecen estos ejemplos? —pregunté.

Los chicos tardaron algo en responder.

—No hablamos así, pero tal vez sería bueno que lo hiciésemos.

—Es cierto. Ver los ejemplos que muestran el modo "equivocado" fastidia un poco.

—Pero no basta con hablar "correctamente". Es preciso que os creáis lo que decís. Si no, la gente pensará que sois unos hipócritas.

—Hay cosas que no suenan naturales. Es una manera distinta de hablar. Pero igual si te acostumbras...

—Yo me acostumbraría a oírlo. Pero no sé si lograría hablar así ni tampoco lo que mis amigos pensarían si lo hiciera.

—Creo que es alucinante. Me gustaría que todo el mundo se tratara así.

—Cuando dices todo el mundo, ¿piensas también en hijos que hablasen así a sus padres? —pregunté. Eso les tomó por sorpresa. —¿Como cuándo?

—Como cuando vuestra madre o vuestro padre está molesto por alguna cosa.

Por las expresiones intrigadas de sus caras me di cuenta de que no habían pensado en esa nueva posibilidad.

—Imaginaos —proseguí— que una noche vuestro padre o vuestra madre llegan a casa cansados del trabajo y lamentándose de su jornada: que si había mucho tráfico, que si el ordenador se le colgó, que si el jefe no ha dejado de chillar en todo el día y que todo el mundo ha tenido que quedarse más tiempo para compensar el tiempo perdido...

«Entonces podríais reaccionar diciendo: '¿Y tú crees que tu día ha sido horrible? ¡Si supieras cómo ha sido el mío!'. También podríais demostrar comprensión con un '¡Oh, vaya!', podríais verbalizar los sentimientos y pensamientos de vuestros padres, o incluso darles con la imaginación lo que la realidad no puede darles.

El grupo se había quedado intrigado ante el reto que les acababa de proponer.

Hubo una pequeña pausa y luego, uno tras otro, se dirigieron a sus padres imaginarios:

—Caramba, mamá, parece que has tenido un mal día.

—¡Qué rabia da cuando el ordenador se cuelga!

—Seguro que no te gusta que el jefe se pase el día chillando.

—No es nada divertido quedarse atrapado en un atasco.

—Seguro que te gustaría tener un trabajo al que pudieras ir a pie.

—¡Y que nunca tuvieras que volver a quedarte hasta tarde!

—Y que el jefe se retirara y tuvieras otro que no chillara.

Todos me miraban sonrientes y satisfechos consigo mismos.

—¿Sabéis? —dijo una chica—. Voy a probarlo esta noche con mi madre. Se pasa el día lamentándose del trabajo.

—Pues yo lo haré con mi padre —comentó un chico—. Muchas veces llega tarde a casa y se queja de que está cansado.

—Me imagino —les dije— que esta noche habrá varios padres agradecidos. No os olvidéis de acompañarles en nuestro último encuentro la semana que viene. Será interesante ver qué ocurre cuando trabajemos todos juntos.

---

## un breve recordatorio

**Los sentimientos tienen que reconocerse**

*Chica:* ¡Briana es una engreída! Me pasó por el lado en el pasillo y ni me saludó. Sólo dice hola a la gente "guay".

*Amiga:* No le des importancia. ¿Por qué preocuparse por ella?

En lugar de no admitir los sentimientos:

**Reconocer los sentimientos con una interjección o una palabra:**

"¡Vaya!"

**Identificar los sentimientos:**

"Aun sabiendo lo engreída que es, es una actitud molesta. A nadie le gusta sentirse despreciado."

**Concede con la fantasía lo que la realidad no puede dar:**

"¿Te imaginas que uno de estos chicos o chicas 'guays' le diera a Briana un poco de su propia medicina, que pasara por su lado sin hacerle caso y que luego sonriera a otra persona con un hola inmenso?"

---

# Siete

# Padres e hijos juntos

Aquella noche fue especial. Conforme las familias iban entrando en la sala y se sentaban se notaba cierta tensión. Nadie sabia *qué* esperar. Y menos yo. ¿Se sentirían inhibidos los padres ante la presencia de sus hijos? ¿Los hijos se retraerían al ver que sus padres los observaban? ¿Conseguiría que las dos generaciones se sintieran cómodas? Tras darles la bienvenida dije:

—Esta noche vamos a ver modos de hablar y escuchar que pueden resultar útiles para todos los miembros de la familia. Aunque, en principio, esto no debería ser difícil, en ocasiones lo es. Por lo general eso se debe, simplemente, a que los miembros de una familia no son iguales. Somos personas únicas: tenemos intereses, temperamento, gustos y necesidades

diferentes que a menudo chocan y entran en conflicto. Si uno pasa un tiempo con una familia al poco oirá comentarios del tipo:

*»'¡Qué calor hace! Voy a abrir la ventana.*

*»'¡No, que me hielo!*

*»'Baja el volumen de esa música,, ¡Está muy alta!'*

*»'¿Alta?¡Pero si apenas se oye!*

*»Vamos, aprisa, que Llegamos tarde.*

*»Tranquilo, que hay tiempo.*

»Y durante la adolescencia de los hijos se generan todavía más diferencias. Los padres quieren continuar protegiendo a sus hijos de todos los peligros del exterior. Pero los adolescentes son curiosos. Quieren tener la oportunidad de poder explorar el mundo.

»La mayoría de los padres quiere que sus hijos estén de acuerdo con *sus* ideas sobre lo bueno o lo malo. Pero algunos adolescentes las cuestionan y toman por bueno o malo lo que sus amigos creen.

»Por si no fuera suficiente con lo dicho para acabar de encender las tensiones dentro de la familia, hay que considerar también que en la actualidad los padres están más ocupados que nunca y que se encuentran sometidos a una presión mayor.

—¡Y tanto! —exclamó Tony.

El muchacho que se encontraba sentado junto a Tony musitó:

—Y los hijos de hoy en día están más ocupados y con más presión que nunca.

Aquella declaración fue coreada por un grupo de síes.

Me reí y proseguí:

—Así pues, no es de extrañar que los miembros de una misma familia, aun queriéndose se irriten, se molesten y, a veces, se enfaden entre ellos. Así las cosas, ¿qué podemos hacer con esos sentimientos negativos? A veces nos salen sin que apenas podamos reprimirlos. A veces me he visto diciendo a

mis hijos: "¿Por qué siempre haces lo mismo?... ¡Nunca aprenderás!... ¿Qué te pasa?". Y mis hijos me han dicho: "Esto es estúpido... Eres injusta... Las madres de los demás les dejan...".

Asomaron sonrisas de complicidad en las caras de todos, jóvenes y mayores.

—De alguna manera —proseguí—, y aunque esas palabras nos salgan de la boca, sabemos que este modo de hablar no hace más que enojar todavía más al otro, ponerlo más a la defensiva, incapacitarlo todavía más para por lo menos tener en cuenta el otro punto de vista.

—Por eso —admitió Joan con un suspiro— a veces escondemos nuestros sentimientos y no decimos nada: para que haya un poco de paz.

—A veces —admití— decidir "no decir nada" es una buena idea. Por lo menos, no empeora más las cosas. Por suerte, sin embargo, el silencio no es nuestra única opción. Si alguna vez alguien de la familia nos hace enfadar tenemos que pararnos, tomar aire y preguntarnos algo muy importante: *"¿Cómo puedo expresar mis sentimientos verdaderos de un modo que el otro me escuche e incluso tenga en cuenta lo que tengo que decir?".*

»Sé que mi propuesta no es fácil. Significa que necesitamos decidir de forma consciente no decir a nadie lo malo de él o ella, y limitarnos a hablar de nosotros mismos, de lo que sentimos, lo que queremos, lo que no nos gusta y lo que nos gustaría.

Aquí me detuve un momento. Los padres ya me habían oído decir aquello varias veces. Para sus hijos aquélla era la primera vez. Unos cuantos me miraban con curiosidad.

—Voy a daros unas cuantas viñetas —dije— que ilustran lo que os acabo de explicar. Me parece que demuestran el poder que tienen tanto los padres como los hijos de aumentar o disminuir el sentimiento de enojo. Tomaros unos minutos para mirar los ejemplos y decirme luego qué os parecen. Aquí están las viñetas que di al grupo.

**a veces los hijos hacen enfadar a los padres**

**Cuando los padres se sienten frustrados a veces dejan ir expresiones de enfado.**

**En vez de acusar... expresar lo que se siente o lo que gustaría**

**Los adolescentes escuchan mejor si se les dice lo que uno siente en vez de decirles lo maleducados que son y lo equivocados que están.**

**A veces los padres hacen enfadar a los hijos**

**Cuando se ofende a los adolescentes, ellos tienden a responder con la misma actitud.**

**En vez de contraatacar... expresar lo que se siente o lo que gustaría**

**Los padres están más dispuestos a escuchar cuando se les dice lo que se siente en lugar de expresar lo que ellos no hacen bien.**

Observé cómo se miraban las viñetas. Al cabo de unos minutos pregunté:

—¿Qué os parecen?

El hijo de Tony, Paul, fue el primero en contestar. (Sí, aquel chico alto y delgado era, en efecto, el hijo de Tony.)

—No están mal —dijo—, pero cuando me enfado no pienso en lo que debo y lo que no debo decir. Me dejo ir.

—Sí —confirmó Tony—. Es igual que yo. Las dice a bocajarro.

—Es cierto —admití—: es muy difícil pensar o hablar de forma razonable cuando uno se siente enfadado. A veces, cuando mis hijos adolescentes hacían cosas que me ponían muy furiosa exclamaba: "¡Ahora mismo estoy furiosa y no me hago responsable de lo que pueda hacer o decir! ¡Mejor que os apartéis de mi vista!". Me parecía que esto les daba cierta protección y a mí, tiempo para serenarme.

—Y luego, ¿qué? —quiso saber Tony.

—Luego salía, daba una vuelta a la manzana o pasaba el aspirador por toda la casa. La cuestión era hacer algo físico, algo que me mantuviera activa. ¿Qué cosas os ayudan a serenaros cuando estáis muy, muy enfadados?

Hubo algunas sonrisas avergonzadas. Los adolescentes fueron los primeros en responder.

*"Yo cierro la puerta y pongo la música a tope."*

*"Yo digo palabrotas por lo bajo."*

*"Me voy en bici durante un buen rato."*

*"Aporreo la batería."*

*"Hago flexiones hasta no poder más."*

*"Me peleo con mi hermano."*

Hice un gesto hacia los padres.

—¿Y vosotros?

*"Voy a la nevera y me tomo un helado enorme."*

*"Me pongo a llorar." "Grito contra alguien."*

*"Llamo a mi marido al trabajo y le cuento lo ocurrido. " "Me tomo unas aspirinas."*

*"Escribo todo lo que se me ocurre en un papel y luego lo rompo y lo tiro."*

—Bueno, pues ahora imaginaros —les dije— que ya habéis hecho lo que sea para sacudiros la rabia y que sois capaces de expresaros mejor. ¿Podéis hacerlo? ¿Sois capaces de decir a la otra persona lo que queréis, lo que sentís en lugar de acusarla o culparla? Por supuesto. Sin embargo, esto requiere una reflexión previa y va bien hacer un poco de práctica.

»En las viñetas que os he pasado he utilizado ejemplos de mi propio hogar. Ahora me gustaría que pensarais en algo que ocurre en vuestros hogares y que os molesta, os irrita o bien os enfada. En cuanto lo tengáis pensado lo anotáis.

Parecían todos algo sorprendidos por la propuesta.

—Puede tratarse de algo muy grave o muy leve —añadí—, o algo que ya haya ocurrido o incluso que podría ocurrir.

Los padres y los hijos se miraron cohibidos. Algunos sonreían por lo bajo y, al cabo de unos instantes, todos tenían algo escrito.

—Ahora que os habéis centrado en el problema —dijo—, vamos a intentar pensar en dos modos distintos de resolverlo. Primero anotad las cosas que podríais decir y que empeorarían todavía más la situación.

Aguardé a que todos las hubieran escrito.

—Y ahora, lo que podríais decir para que la otra persona os escuchara y considerara vuestro punto de vista.

La sala quedó en silencio mientras reflexionaban sobre la tarea que les había propuesto. Cuando todos parecían haber terminado dije:

—Ahora, cada uno de vosotros recogerá sus notas, buscará un padre o un hijo que no sea el propio y se sentará a su lado.

Al cabo de unos minutos de ruidos confusos de sillas y gritos —"¡Necesito un hijo!" o "¿Quién quiere ser mi padre?"—, todos volvieron a estar sentados con su nueva pareja.

—Bien —dije—, ahora que ya estamos preparados para dar el paso siguiente, vais a leer alternativamente vuestras declaraciones *y* anotaréis las reacciones. Luego hablaremos de ello.

No sabían cómo comenzar. Primero tuvieron que ponerse de acuerdo en quién empezaba. Pero, una vez decidido, tanto los padres como los hijos desempeñaron su papel con convicción. Primero se hablaban suavemente entre ellos y poco a poco, la conversación se animó y aumentó el tono. Una pelea fingida entre Michael y Paul (el hijo de Tony) atrajo la atención de todos:

—Tú siempre lo dejas para el último minuto.

—¡Mentira! He dicho que lo haría más tarde.

—¿Cuándo?

—Después de cenar.

—Demasiado tarde.

—No lo es.

—Lo es.

—¡No me jorobes más y déjame solo!

De pronto, al darse cuenta de que la sala estaba en silencio y que todos los miraban, se callaron.

—Estoy intentando que mi hijo empiece a hacer los deberes más pronto —explicó Michael—, pero me lo pone muy difícil.

—Es que no me deja en paz —dijo Paul—. No se da cuenta de que cuanto más insista él en que haga algo más lo atrasaré.

—Vale, abandono —dijo Michael—. Pero ahora déjame probarlo del otro modo. —Suspiró—. Hijo mío, he estado pensando... Mira, te he insistido en que hagas antes los deberes porque me parece que es lo mejor. Pero, a

partir de hoy, confiaré en que tú los empezarás a hacer cuando te parezca oportuno.

»Lo único que te pido es que los acabes antes de las nueve y media o las diez como máximo para que puedas descansar suficiente.

Paul dibujó una sonrisa.

—¡Oye, papito, eso ha ido mucho mejor! ¡Me gusta!

—Así que ahora lo he hecho bien —dijo Michael con orgullo.

—Sí —respondió Paul—. Ya lo verás, lo haré. Voy a hacer los deberes. *No* tendrás que recordármelo.

El grupo se animó con aquella demostración que acababan de presenciar. Varios grupos de padres e hijos se avinieron a leer sus discusiones en alto. Nos reclinamos en los asientos y escuchamos con atención.

Padre *(acusando)—.*

*"¿Por qué siempre tienes que discutir lo que te digo que hagas? Nunca te ofreces a ayudar. Lo único que dices es ¿por qué yo? ¿Y él, por qué no? Estoy ocupado."*

Padre *(expresando sus sentimientos)•. "Odio tener que discutir siempre cuando te pido que me ayudes. Me gustaría mucho oír: Mamá, basta ya. Me pongo manos a la obra"*

Adolescente *(acusando)'.*

"¿Por qué no me has dado los mensajes? Jessica y Amy me han dicho que habían llamado y tú no me has dicho nada. Ahora me he perdido el partido por tu culpa."

Adolescente *(expresando sus sentimientos)'. "Mamá, es realmente importante que me des los mensajes. He perdido un partido porque cambiaron el día y no lo he sabido hasta que ha sido demasiado tarde."*

Padre *(acusando)'.*

*"Todo lo que sabes decir es: 'Dame esto' ´Compra aquello', 'Llévame ahí', 'Llévame allá'. Haga lo que haga, nunca tienes suficiente. ¿Alguna vez me das las gracias? ¡No!"*

Padre *(comunicando sus sentimientos)'.*

*"Me gusta ayudarte en todo lo que puedo. Pero cuando lo hago me gustaría que me dieras las gracias."*

**Adolescente** *(acusando):*

*¿Por qué no eres como las otras madres? Todos mis amigos pueden ir al centro comercial solos. Me tratas como si fuera un bebé.*

**Adolescente** *(expresando sus sentimientos)'. "Odio estar en casa los sábados por la noche cuando todos mis amigos están en el centro divirtiéndose. Creo que soy suficientemente mayor para cuidar de mí mismo."*

Laura, que había estado escuchando con especial interés a su hija cuando leía esta última afirmación lanzó una exclamación: —¡Ah, no, Kelly Ann! Tanto me da lo que digas o cómo lo digas. No voy a permitir que una niña de trece años vaya de noche sola al centro comercial. Es de locos. Con la de cosas que ocurren hoy en día. Kelly enrojeció.

—Mama*, porfa...* —suplicó.

Los demás nos dimos cuenta de que lo que había sido un ejercicio para el grupo era un conflicto real y habitual entre Laura y su hija.

—¿Acaso me equivoco? —me preguntó Laura—. Aunque vaya con sus amigas, no son más que niñas. Me parece irresponsable permitir que unas chicas tan jóvenes deambulen por el centro comercial de noche.

—Mamá, nadie deambula —replicó Kelly con fervor—. Vamos de tiendas. Es totalmente seguro. Siempre hay gente.

—Muy bien —dije—, en este caso tenemos dos puntos de vista totalmente distintos. Laura, tú estás convencida de que el centro comercial no es un

lugar apropiado para que una chica de trece años vaya de noche sin nadie que la controle. Te parece que puede haber demasiados problemas.

»Kelly, a ti el centro comercial te parece totalmente seguro y crees que te deberían permitir ir con tus amigas. —Me volví hacia el grupo—. ¿Estamos en una situación sin salida, o se nos ocurre algo que satisfaga tanto las necesidades de Kelly como de su madre?

El grupo no perdió ni un segundo. Tanto los padres como los chicos se lanzaron a resolver el problema.

*Padre (a Laura):* Te cuento lo que hago con mi hija. La llevo en coche a ella y a sus amigas y les digo que pueden permanecer ahí dos horas. Al cabo de una hora ella tiene que llamar y lo mismo cuando esté lista para marcharse. Sé que es una lata para ella, pero eso me tranquiliza.

*Chica adolescente (a Laura):* Compra un móvil a Kelly.

Así puede llamarte si tiene problemas y puedes contactar con ella en cualquier momento. *Otro padre (a Laura):* ¿Y si llevas a las niñas en coche y las dejas sueltas por ahí? Te estás un rato con ellas, luego te vas a hacer algunas compras y quedáis a una hora y en un sitio para encontraros y regresar a casa. *Chico adolescente (dieciséis años, alto y guapo, a Kelly):* Si quieres ir al centro comercial con tus amigas, ¿por qué no dejas que tu madre os acompañe?

*Kelly:* ¿Estás tonto? A mis amigas no les gustaría.

*Laura:* ¿Por qué? Les caigo bien a todas.

*Kelly:* Que no. Sería embarazoso para mí.

*El mismo adolescente guapo (sonriendo a Kelly):* ¿Y si dices a tus amigas que lo aguanten sólo una o dos veces, para que tu madre vea lo que hacéis y conozca los sitios adonde vais? Así, tal vez, se tranquilice un poco.

*Kelly (encantada con él):* Comprendo. *(Mira inquisitivamente a su madre.)*

*Laura:* Yo estaría dispuesta.

Me impresionó lo que acababa de ver. Más que la rapidez con que se había resuelto el conflicto, lo que más me conmovió fue la respuesta del grupo ante la situación de Laura y Kelly. Nadie había tomado partido. Todos habían demostrado un gran respeto por los sentimientos encontrados tanto de la madre como de la hija.

—Acabáis de demostrar de un modo muy claro —dije— el modo de resolver diferencias de un modo civilizado. Me parece que hemos logrado superar la tendencia natural de imponer nuestra posición, que creemos correcta, frente a la de la otra persona, que juzgamos equivocada: "Te equivocas en eso o en aquello". ¿Por qué creéis que no nos resulta normal indicar lo que está bien? ¿Por qué no somos igual de rápidos cuando alabamos que cuando criticamos?

Hubo una pausa muy breve a la que siguió toda una ráfaga de respuestas. Las primeras, las de los padres:

—Es más fácil encontrar los defectos. No hace falta mucho esfuerzo. Pero decir algo agradable exige cierta reflexión.

—Es verdad. La noche pasada mi hijo bajó un poco la música cuando se dio cuenta de que yo estaba hablando por teléfono. Me gustó que lo hiciera, pero no me preocupé de darle las gracias por ser tan considerado.

—No sé por qué hay que alabar a los hijos por cumplir sus obligaciones. Nadie me da las gracias por poner la cena en la mesa cada noche.

—Mi padre creía que elogiar no era bueno para los hijos. Jamás me dio una alabanza porque temía que se me subieran los humos.

—Mi madre, en cambio, era al revés. No dejaba de repetirme lo fantástica que era: "¡Pero qué guapa, qué lista eres y qué talento!". No se me subieron los humos porque nunca la creí.

Los adolescentes se unieron a la discusión:

—Sí, bueno, pero si una chica se cree a sus padres y piensa que es especial seguro que cuando va a la escuela y ve como son los demás puede tener una decepción tremenda.

—Creo que los padres y los maestros dicen cosas como "Genial" o "Bien hecho" porque creen que lo tienen que hacer, para animarte. Pero a mis amigos y a mí nos parece falso.

—Y a veces los mayores te elogian para conseguir que hagas lo que ellos quieren que hagas. Deberíais haber oído a mi abuela cuando me corté el pelo. "Oh, Jeremy, casi no te conozco. ¡Qué guapo estás! Deberías ir peinado así siempre. ¡Si pareces una estrella de cine!"

—Las alabanzas no me parecen mal si son sinceras. Cuando me elogian reconozco que me siento muy bien.

—¡A mí también me gustan! Me gusta que mis padres digan algo bueno sobre mí delante de mí. De hecho, creo que para la mayoría de los chicos las alabanzas pueden ser buenas de vez en cuando.

—Tengo una noticia para todos vosotros, jovencitos —dijo Tony—. La mayoría de los padres sabe hacer elogios de vez en cuándo.

Los padres aplaudieron.

—Bueno —dije—, habéis expresado muchas opiniones sobre las alabanzas. A algunos de vosotros os gustan y no os importaría oírlas un poco más a menudo. En cambio, a otros os resultan algo molestas. Os parece que los elogios son fingidos o manipulaciones.

»Me pregunto si esta discrepancia no tendrá algo que ver con el modo en cómo os halagan. Yo creo que sí.

«Expresiones como "Eres el mejor... tan sincero... tan listo... tan generoso" pueden incomodarnos. Nos recuerdan las veces en que no hemos sido tan buenos, honestos, listos o generosos.

«¿Y qué hacer? Pues, describir. Podemos describir lo que vemos o lo que sentimos. Podemos describir el esfuerzo que ha realizado una persona, o sus logros. Cuanto más específicos seamos, mejor.

«¿Observáis la diferencia entre decir: '¡Qué listo eres!' y 'Llevas rato con este problema de álgebra y no has parado ni has abandonado hasta que has conseguido la respuesta'?

—Por supuesto —exclamó Paul—, Lo segundo que has dicho es mucho mejor.

—¿Qué es lo que lo hace mejor**?** —le preguntó.

—Si me dices que soy listo, pienso "ya me gustaría a mí" o "me está dando coba". Pero, con la segunda expresión me digo: "Oye, ¡qué listo soy! Soy capaz de no abandonar hasta conseguir una respuesta".

—Parece que es el modo en que funciona —dije—. Cuando alguien describe lo que hemos hecho o intentamos hacer acostumbramos a ganar un mayor aprecio por nosotros.

—En las viñetas que os doy a continuación, veréis ejemplos de padres e hijos en situaciones de elogio: primero, con una evaluación y luego, con una descripción. Observad sobre todo la diferencia en lo que la gente se dice a sí misma después de cada enfoque.

**Cuando se elogia a los adolescentes**

**En vez de valorar...**

**... verbalizar lo que se siente**

**El tipo de elogio conduce a los adolescentes a conclusiones muy distintas sobre ellos.**

**Cuando se elogia a los adolescentes**

**En vez de valorar...**

**... describir lo que se ve**

**Las valoraciones intranquilizan a los adolescentes. Pero una descripción elogiadora de sus esfuerzos o logros siempre es bienvenida.**

**Cuando se elogia a los padres**

**En vez de valorar...**

**... verbalizar lo que se siente**

**Las personas tienden a no hacer caso de los elogios valorativos. Una descripción sincera y entusiasta resulta más fácil de aceptar.**

**Cuando se elogia a los padres**

**En vez de valorar...**

**... describir lo que se ve**

**A menudo las palabras ayudan a que la persona valore mejor sus puntos fuertes.**

Observé entonces que Michael asentía con la cabeza mientras examinaba las viñetas.

—¿En qué piensas, Michael? —pregunté.

—Pienso que antes de esta noche habría afirmado que cualquier halago era mejor que ninguno. Creo firmemente en lo importante que es que la gente se dé palmaditas en el hombro. Pero empiezo a ver nuevos modos de hacerlo.

—¡Y además mejores! —afirmó Karen, blandiendo las viñetas—. Ahora entiendo por qué mis hijos se molestan tanto cuando les digo "¡Genial!" o "¡Fantástico!". Se ponen a mil. Tendré que recordármelo constantemente: *Describe, describe.*

—¡Sí! —exclamó Paul desde el fondo de la sala—. Hay que dejar a un lado las exageraciones y decir lo que te gusta verdaderamente de la persona.

Aproveché entonces aquel comentario de Paul. —Imaginemos que todos hacemos exactamente esto, ya mismo —dije— Por favor, regresad con vuestra familia auténtica. Tomaos un instante para reflexionar sobre algo concreto que os gusta de vuestro padre o de vuestro hijo. En cuanto os venga a la cabeza, escribidlo. ¿Qué diríais para que la otra persona sepa lo que admiráis o valoráis en ella?

Una oleada de risas nerviosas recorrió la sala. Los padres y los hijos se miraron, apartaron la vista y luego escribieron en el papel. Cuando todos hubieron terminado, les pedí que se intercambiaran los papeles.

Miré tranquilamente cómo las sonrisas asomaban, los ojos se humedecían y la gente se abrazaba. Fue muy bonito verlo. Se oyeron comentarios como: "No pensaba que te habías dado cuenta"... "Gracias. Me siento muy feliz"... "Estoy contenta de que te fuera bien"... "Yo también te quiero mucho." El guarda de seguridad me hizo señas desde la puerta. —Un momentito —le dije en voz baja. Luego me dirigí al grupo—: Bueno, hemos llegado al final

de nuestra última sesión. Esta noche hemos analizado cómo expresar nuestra irritación de formas más constructivas que dolorosas.

«Además hemos visto modos diferentes de expresar nuestro aprecio para que cada miembro de la familia se sienta visible y valioso.

»Y ya que hablamos de aprecio quiero que sepáis que ha sido un placer enorme para mí trabajar con vosotros durante estas semanas. Los comentarios, vuestros puntos de vista, las sugerencias, vuestra disposición para explorar nuevas ideas y probarlas han hecho que esto haya resultado una experiencia muy gratificante para mí.

Todos aplaudieron. Pensé que la gente quería marcharse. Pero no fue así. Se quedaron charlando entre ellos y luego cada familia se acercó a saludarme personalmente. Querían que supiera que aquella noche había sido muy importante, muy significativa, para ellos. También los jóvenes me dieron la mano y me dieron las gracias.

Cuando todo el mundo se hubo marchado, me quedé sumida en mis pensamientos. Los medios de comunicación acostumbran a presentar una imagen de padres y adolescentes como elementos opuestos. Sin embargo, aquella noche yo había sido testigo de una dinámica muy distinta: padres e hijos asociados. Dos generaciones aprendiendo y empleando estrategias de comunicación. Dos generaciones contentas de tener una oportunidad para hablar entre ellas. Contentas de conectar entre sí.

La puerta se abrió.

—¡Qué bien que no te hayas marchado aún! —Eran Laura y Karen—. Queríamos saber si podríamos tener otra reunión el próximo miércoles, sólo para padres.

Dudé. No tenía previsto continuar.

—El caso es que en el aparcamiento hemos hablado de un tema que concierne a nuestros hijos y que hemos preferido no sacar esta noche con ellos delante.

«Tu no te preocupes por nada. Ya nos ocuparemos nosotros de contactar con todos.
«Somos conscientes de que es algo inesperado y hay gente que dijo que no podría venir. Pero realmente es importante.
»¿Podrás? Sabemos que eres una persona ocupada, pero si tuvieras el tiempo...
Vi la expresión ansiosa en sus caras y mentalmente recompuse mi agenda.
—Encontraré tiempo para ello —dije.

---

## un breve recordatorio

**Al hijo adolescente**

En lugar de acusarle o insultarle:
"¿Quién ha sido tan bobo que se ha ido de casa y ha olvidado cerrar la puerta?"
Expresar lo que se siente: "Me disgusta pensar que alguien haya podido entrar en casa mientras nosotros no estábamos"
Expresar deseos y/o expectativas: "Me gustaría que la última persona que se va de casa se asegure de que la puerta está cerrada".

**A** LOS PADRES

En lugar de acusarle o mofarte:
"¿Por qué siempre me riñes a gritos delante de mis amigos? ¡Nadie más tiene unos padres que hagan eso!"
Expresar lo que se siente: "No me gusta que me grites delante de mis amigos. Resulta muy violento para mí".

**Expresar deseos y/o expectativas:** "Si hago algo que te irrita basta con que digas: 'Necesito hablar contigo un momento', y me lo dices en privado".

# Elogiar

**Al hijo adolescente**

En lugar de valorar:

"¡Qué responsable eres!"

Describir la acción: "A pesar de estar muy ocupada con los ensayos te has acordado de llamar al ver que ibas a ' retrasarte".

Describir lo que se siente: "Esa llamada me ha tranquilizado mucho. ¡Gracias!".

**A los padres**

En lugar de valorar: "Bien hecho, papá."

Describir la acción: "Te has pasado la mitad del sábado arreglando la canasta de baloncesto para mí".

Describe lo que se siente: "Te estoy muy agradecido".

# Ocho
# Hablar del sexo y de las drogas

Aquella noche el grupo era más reducido. Eso nos permitió trasladarnos a la biblioteca y sentarnos cómodamente alrededor de una mesa de reunión. Algunos asistentes empezaron hablando de la reunión de la semana anterior, de lo mucho que habían disfrutado con ella. Comentaron que en casa las cosas iban mejor y que, desde entonces, tanto ellos como sus hijos se pillaban empleando algunas estrategias negativas que antes usaban y que entonces se sonreían con complicidad, se decían "¡Cambio!" y empezaban de nuevo. Explicaron que aunque el nuevo lenguaje les parecía un poco raro y no estaban todavía familiarizados con él se sentían muy bien.

Karen intentaba escuchar con paciencia, pero me di cuenta de que apenas podía contenerse. Cuando se produjo la primera pausa en la conversación espetó:

—Siento ser negativa y todavía siento más sacar el tema de este modo, pero estoy muy inquieta por algo que ocurrió en una fiesta a la que Stacey acudió la semana pasada. Se detuvo y tomó aire para continuar diciendo: —Oí que una de las niñas de su clase había hecho sexo oral con algunos chicos. No soy una mojigata y no me creo tampoco inocentona, Se perfectamente que los adolescentes de hoy pasan por cosas que en nuestra edad eran inimaginables. Pero ¡a doce y trece años! ¡En nuestro barrio! ¡En una fiesta de cumpleaños!

Todos los asistentes quisieron intervenir acerca de este tema:

—Parece increíble, ¿verdad? Pero por lo que he estado leyendo ocurre en todas partes. E incluso entre niños más pequeños. Y no sólo en fiestas. Lo

pueden hacer en los lavabos del colegio, en el autobús escolar y en casa, antes de que sus padres lleguen del trabajo.

—Lo que me resulta más inquietante es que para los chicas no es una gran cosa; para ellos, el sexo oral es lo que un beso de buenas noches era para nosotros. No creo ni que lo consideren sexo. A fin y al cabo, no hay penetración y la chica sigue siendo virgen. Y como tampoco es posible quedarse embarazada, se imaginan que es una práctica segura.

—Y no lo es. Eso es lo que asusta. Mi hermano es médico y me dijo que los chicos pueden contraer las mismas enfermedades del sexo oral que las del sexo normal, como el herpes oral o la gonorrea. Según él, la única protección válida es el condón. Y, aun así, tampoco es completamente seguro. Si un chico tiene verrugas en los genitales u otro tipo de lesiones en el escroto el preservativo no sirve porque no cubre toda la zona genital.

—Me pongo enfermo con sólo escucharlo. Es como una pesadilla. Creo que la única protección de verdad es no hacer nada de nada.

—De acuerdo, pero las cosas son como son. El mundo de hoy ha cambiado. Por lo que he oído, el sexo oral es algo que las chicas hacen a los chicos y no al revés. Algunas lo hacen en público.

—Yo también lo he oído decir. Seguro que en estos casos la niña se siente obligada a "actuar" para ser popular. De lo que no se da cuenta es que luego las voces corren y finalmente adquiere la fama de "guarra" o de "putilla".

—Pero, en cambio, la reputación del chico aumenta y puede alardear.

—Me preocupan tanto los chicos como las chicas. ¿Cómo sienten luego, por ejemplo, cuando se encuentran en el pasillo del instituto al día siguiente? ¿Cómo puede afectar este tipo de sexo —porque, para mí sí lo es, porque en él intervienen los órganos sexuales— en sus futuras relaciones?

Karen se iba poniendo nerviosa con cada comentario.

—Vale, vale —dijo—. Es muy habitual y muchos chicos están metidos en eso pero ¿qué hago ahora? No puedo hacer ver que no lo sé. Sé que tengo que hablar con Stacey sobre lo que ocurrió en esa fiesta, pero no sé ni siquiera cómo empezar. De hecho, incluso me resulta violento sacar el tema.

Se produjo una pausa larga. Los asistentes se miraban entre ellos y me miraban a mí. No era una cuestión sin importancia.

—De la única cosa de que estoy segura —empecé a decir— es de lo que *no* hay que decir, que sería: "Stacey, sé todo lo que pasó en aquella fiesta de la semana pasada y estoy asombrada y molesta. ¡Es lo más repugnante que he oído en mi vida! ¿De verdad que sólo había una chica haciendo 'tú-ya-sabes-qué' a los chicos? ¿Seguro? ¿Alguien te pidió que lo hicieras? ¿Y tú, lo hiciste? ¡Y no me mientas!".

»En lugar de transmitir repulsa o de castigarla habrá más posibilidades de tener una conversación provechosa si te obligas a mantener un tono de voz neutro y le haces unas preguntas de un carácter más general que personal. Por ejemplo: 'Stacey, he oído algo que me ha dejado de piedra y que me gustaría que me explicaras. Alguien me dijo que en las fiestas como a la que fuiste la semana pasada se practica sexo oral'.

»Tanto si te da la razón como si te lo niega, esto te permite continuar la conversación, y, de nuevo, con un tono sin prejuicios, puedes seguir diciendo algo así como: 'Desde que lo oí no dejo de preguntarme si eso es algo que las chicas hacen porque se sienten presionadas por los chicos. ¿O se creen que eso las hará populares? ¿Y si la chica se niega? Entonces, ¿qué ocurre?'.

Sólo después de que Stacey te cuente tanto como pueda contarte sin violentarse, tú podrás expresar tu punto de vista. Pero, como el tema puede resultar muy difícil para los padres, es posible que necesites un poco de tiempo antes de decidir exactamente lo que le quieres decir.

—Ya sé lo que le quiero decir —espetó Karen con tono sombrío—. Pero me temo que ella no querrá oírlo.

Laura la miró con asombro.

—¿Qué es lo que no querrá oír?

—Que me parece erróneo que una persona emplee a otra para satisfacer una necesidad sexual, o que "haga favores" a alguien sólo para ser popular. Es demasiado degradante. Esto es no ser respetuoso contigo mismo. Y eso tanto se puede decir de los chicos como de las chicas.

—A mí no me suena mal —dijo Laura—, ¿por qué no le puedes decir eso a Stacey?

—Bueno, poder puedo. —Karen suspiró—. Pero conozco a mi hija. Lo más seguro es que me diga que soy una neuras y que estoy anticuada, que yo no lo "capto" y que a los chicos de hoy en día eso no les parece tan grave. Es sólo algo que hacen en algunas fiestas. ¿Y qué se puede decir ante una cosa así?

—Puedes empezar —dije— reconociendo su punto de vista: "Así que para ti y para mucha gente de tu edad eso no es tan grave". A continuación, puedes comunicarle tu opinión como adulta: "A mí me parece que el sexo oral es un acto muy personal e íntimo, y no un juego para las fiestas. No es algo que se hace por mera diversión. Me pregunto si alguno de los participantes en estas cosas luego no se siente mal y no hubiera preferido no haberlo hecho". Tanto da lo que Stacey replique a esto, tú ya le has dado algo en qué pensar. Por lo menos, sabe cuál es la opinión de su madre.

—¡Exacto! —intervino Michael—. Y, ya que estás en ello, puedes aprovechar para contar a Stacey los riesgos para la salud: sobre las enfermedades de transmisión sexual que se pueden contraer con el sexo oral o con cualquier otro tipo de sexo. Tiene que comprender que hay enfermedades curables, pero que hay otras que no lo son. Y que algunas

pueden poner en peligro su vida y que, por lo tanto, es algo con lo que no se puede jugar alegremente.

Laura sacudió la cabeza.

—Si fuera mi hija, a estas alturas ya se habría tapado las orejas con las manos. Jamás ha soportado oír hablar de las enfermedades horribles que puede contraer.

—¡Pero somos los padres! —exclamó Michael—. Les guste o no a nuestros hijos, es preciso que les expliquemos muchas cosas sobre el sexo por su propia protección.

Laura tenía una mirada angustiada.

—Tienes razón —admitió—, pero la verdad es que me da miedo mantener la "gran charla" con mi hija.

—No eres la única —dije—. La "gran charla" resulta embarazosa tanto para los padres como para los hijos. Por otra parte, el tema del sexo es demasiado importante y complejo como para abordarlo con una sola sesión. Es preferible buscar oportunidades que deriven en "charlas breves", por ejemplo, viendo juntos una película o la televisión, escuchando las noticias en la radio, o leyendo un artículo en una revista; entonces podéis emplear todo lo que veis u oís para iniciar una conversación.

Esa sugerencia obtuvo una buena acogida. Era evidente que varias personas empleaban ya este enfoque con sus hijos. A continuación, en forma de viñetas, les presento algunos ejemplos que ellos compartieron con el grupo.

**En vez de la “gran charla"...**

**Una charla centrada en el sexo puede resultar difícil de dar para el adulto y difícil de escuchar para el adolescente.**

**... buscar ocasiones *para* "pequeñas charlas"**

**al escuchar la radio**

**al leer el periódico**

## al ver una serie televisiva

## en el coche

Joan levantó la mano.

—Jamás de los jamases mi madre ha sacado el tema ni lo habría hablado conmigo. Se habría muerto de vergüenza. Pero hizo una cosa. Cuando tenía yo unos doce años me regaló un libro sobre "las cosas de la vida". Hice ver que no me interesaba, pero me lo leí de cabo a rabo. Y cada vez que venían amigas a casa, nos encerrábamos en mi habitación, cogíamos "el Libro" y lo releíamos, riéndonos de los dibujos.

—Lo que me gusta de los libros —dijo Jim— es que dan un poco de intimidad al chico: permiten que contemple el asunto sin que haya alguien observándolo. Sin embargo, ninguna lectura podrá sustituir a un padre. Los hijos quieren saber qué piensan sus padres. Qué esperan los padres de ellos.

—Esto es precisamente lo que me preocupa —comentó Laura—. Esas "expectativas". Quiero decir, si hablas con tus hijos de sexo y les das libros sobre el tema con dibujos, ¿no creerán que tú "esperas" que ellos tengan sexo y que, de este modo, les das permiso?

—En absoluto —sentenció Michael—. Para nada. Sobre todo si dejas muy claro que lo que les das es información, no permiso. Por otra parte, me parece que si no comunicamos a nuestros hijos algunas informaciones fundamentales pueden exponerse a algún riesgo. Si hay algo que creemos que deben saber por su propio bien, lo único que podemos hacer para asegurarnos que lo saben es proporcionarles nosotros mismos esa información. —Michael se detuvo un momento para buscar un ejemplo—. Por ejemplo, ¿cuántos chicos saben cómo utilizar de forma segura un condón? ¿Cómo ponérselo y sacárselo? ¿Y cuántos son conscientes de que

tienen que mirar la fecha de caducidad del paquete porque un condón caducado no sirve de nada?

—¡Vaya! —exclamó Laura—. ¡Ni siquiera yo lo sabía...! Me pregunto cuántas chicas saben que, independientemente de lo que los amigos les cuenten, sí es posible quedarse embarazadas la primera vez que tienen relaciones sexuales, aunque tengan la regla.

Michael asintió con vehemencia.

—Eso es exactamente lo que quería decir —dijo y añadió—: Y todavía hay más: no sé si los jóvenes piensan que, aunque ellos tengan relaciones sexuales con otra persona que sólo ha mantenido relaciones con otra, esta última puede haber tenido relaciones sexuales con muchísima gente. ¡Quién sabe la de enfermedades que se pueden transmitir de este modo!

Tony frunció el ceño.

—Todo lo que decís es realmente importante. Tenéis razón. Es preciso explicar a los hijos los peligros que corren. Pero ¿no deberíamos contarles también que el sexo no es malo? Que es algo normal y natural... Uno de los placeres de la vida. ¡A fin de cuentas gracias a él hoy estamos aquí!

Después de la carcajada general dije:

—En cualquier caso, Tony, estos sentimientos "normales" y "naturales" pueden abrumar a nuestros hijos y confundirles. Hoy en día los adolescentes se encuentran bajo una gran presión. No sólo a causa por sus hormonas y sus amigos, sino porque la cultura popular está muy sexualizada y los bombardea con imágenes eróticas explícitas en televisión, en las películas, en los vídeos musicales y en Internet.

»Es normal, por lo tanto, que quieran experimentar, hacer lo que han visto u oído. Y, evidentemente, queremos transmitirles también que el sexo es otro de los 'placeres de la vida’. Sin embargo, creo que también es preciso ayudarles a definir unos límites. Tenemos que transmitirles nuestros valores adultos y proporcionarles directrices a las que acogerse.

—¿Como, por ejemplo...? —preguntó Tony.

Pensé un instante.

—Bueno, por ejemplo, yo creo que los jóvenes deberían saber que no es positivo permitir que alguien les presione para que hagan un acto sexual que ellos no desean hacer. Que no tienen que sentirse incómodos por lo que hagan. Pero que pueden hacer saber a la otra persona cómo se sienten. Ellos pueden decir, sin más, "No quiero hacer eso".

—Estoy totalmente de acuerdo —coreó Laura—, y quien no respete algo así no es alguien con quien se tenga que salir... Pienso además que los hijos deberían comprender que el sexo no es algo que haces sólo porque piensas que todo el mundo lo hace.

»Es preciso que hagas lo que a ti te parezca bien. Por otra parte, ¿quién sabe lo que realmente ocurre? Es posible que haya chicos que efectivamente tengan relaciones sexuales, pero me figuro que muchos de ellos no y, mienten.

—Y ahora que has mencionado eso de "hacer algo que a ti te parezca bien" —añadió Joan—, antes de que los chicos ni siquiera piensen en ofrecer su cuerpo y su alma a otra persona tienen que preguntarse algunas cuestiones bastante serias como: ¿Esta persona realmente se preocupa por mí?... ¿Esta persona es de fiar?... ¿Puedo ser yo mismo con ella?

—Creo —dijo Karen— que el mensaje fundamental que los chicos tienen que oír de sus padres es "Calma. No te apresures". Creo que es un grave error tener relaciones sexuales, enrollarse, o como sea que lo llamen ahora, cuando todavía son tan jóvenes.

—¡No puedo estar más de acuerdo! —exclamó Joan—. Son años en los que deberían concentrarse en sus estudios y en implicarse en distintos tipos de actividades, como deportes, aficiones, clubes... o hacer trabajos voluntarios. No me parece que sea el momento de complicarse la vida con relaciones

sexuales. Sé que no quieren oírlo pero, aun así, les deberíamos decir que hay cosas que merece la pena saber esperar.

—De cualquier modo, siempre habrá chicos que no esperarán —apuntó Michael—. Y, si es éste el caso, si están decididos a "pulsar a fondo el acelerador", deberían atender a sus padres. Yo se lo explicaría al detalle. Les diría que es preciso que antes hablen seriamente con su futura pareja para decidir juntos el tipo de anticonceptivo que *cada uno* piensa utilizar. Y luego, *los dos* tienen que consultar con un médico. Creo que si los adolescentes se consideran suficientemente adultos para disfrutar de relaciones sexuales, tienen que estar preparados para actuar como personas adultas. Y esto implica pensar en las consecuencias y en asumir la responsabilidad,

Jim asintió.

—Caramba, Michael, esto es no andarse con rodeos. Evidentemente, todo lo que acabas de decir es aplicable a todos los chicos, sea cual sea su orientación sexual.

Hubo un silencio repentino. Algunas personas parecieron algo incómodas.

—Me alegra que hayas sacado el tema, Jim —apunté—. Teníamos que admitir la posibilidad de que un adolescente sea homosexual, y todas las precauciones que Michael ha apuntado aquí son también aplicables por igual a él o a ella.

Jim parecía nervioso.

—Creo que el motivo por el que acabo de sacar el tema —dijo— es porque pensaba en mi sobrino. Acaba de cumplir dieciséis años, y hace unas semanas que me confesó que es homosexual. Me dijo que me lo comentaba porque, como me conoce, estaba casi seguro de que no seria un problema para mí, pero admitió que estaba preocupado por el modo en que se lo podían tomar sus padres. Parece que hace tiempo que quiere decírselo, pero

tiene miedo, más de lo que puede hacer su padre cuando se entere, de la reacción de su madre.

«Charlamos durante bastante rato sobre todo lo que podía pasar y llegó un punto en que me dijo: 'Voy a hacerlo, tío Jim. Voy a contárselo'.

»Y lo hizo. Se lo contó. Luego me explicó que primero los dos se sintieron muy decepcionados. El padre le pidió que consultara con un terapeuta. La madre intentó tranquilizarlo. Le explicó que no era extraño que los adolescentes se sintieran atraídos por personas del mismo sexo de vez en cuando, que tal vez era algo pasajero.

«Entonces él le contestó que no era algo pasajero, que llevaba mucho tiempo sintiendo esta clase de cosas y que esperaba que ambos llegaran a comprenderlo. Sin duda fue algo muy duro para todos, pero poco a poco lo fueron asimilando. Al final, el padre fue quien más le sorprendió. Dijo que, pasara lo que pasara, él siempre sería su hijo y que siempre podría contar con su amor y su apoyo.

»Os aseguro que el chico quedó más tranquilo y su tío también.

»Si el padre o la madre le hubieran vuelto la espalda, no sé qué hubiera pasado. He oído historias de chicos que caen en la depresión o incluso que adoptan actitudes suicidas cuando sus padres los rechazan por su orientación sexual.

—Tu sobrino ha tenido suerte —dije—. Afrontar temas como la homosexualidad de un adolescente jamás es fácil para un padre. Pero si aceptamos a nuestros hijos tal como son realmente, les proporcionamos un don inmenso: la fuerza para ser ellos mismos, y el valor para empezar a enfrentarse a los prejuicios del mundo exterior.

Siguió otro silencio prolongado.

—Hay algo más —dijo entonces Joan muy lentamente—. Independientemente de la orientación sexual de nuestros hijos, todos tienen que ser conscientes de que en cuanto decidan incorporar el sexo a su relación

nada volverá a ser igual que antes. Todo se complica. Los sentimientos se intensifican. Si algo va mal, si hay una ruptura —algo muy habitual entre adolescentes—, puede resultar devastador para ellos.

«Recuerdo lo que ocurrió con mi mejor amiga en el instituto. Estaba loca por un chico y la convenció para que se acostaran, pero luego la dejó por otra, y ella se quedó destrozada. Las notas empezaron a empeorar, dejó de comer, dormir, estudiar, concentrarse en cualquier cosa durante mucho tiempo.

Jim levantó las manos.

—Bueno —anunció—. Después de oír todo esto, creo que tal vez deberíamos impulsar más la abstinencia. Al fin y al cabo, es el único método seguro por completo. Ya sé que algunos de vosotros me diréis que actualmente los jóvenes llegan antes a la pubertad, se casan más tarde y que no es realista esperar que se abstengan durante tantos años, pero la abstinencia no significa que no puedan aproximarse. Se pueden coger de las manos, abrazar, besar, o incluso ir hasta lo que podríamos decir el primer acercamiento. Eso sería admisible. Bueno, lo sería para todo el mundo menos para una hija *mía.*

Los demás sonrieron. Laura parecía preocupada.

—Es fácil estar aquí sentados y pensar qué deberíamos decir a nuestros hijos sobre lo que pueden hacer y lo que no. Pero es imposible andar detrás de ellos las 24 horas del día. Independientemente de lo que les digamos, ¿quién nos dice que nos harán caso?

—Tienes razón, Laura —admití—. No hay garantías. Por mucho que digan los padres, hay chicos que irán hasta los límites y algunos los traspasarán. Sin embargo, las estrategias que habéis practicado durante estos últimos meses hacen que sea más probable que vuestros hijos sean capaces de escucharos. Y, todavía más importante, tendrán confianza para escucharse a sí mismos y definir sus propios límites.

—¡Que Dios te oiga! —exclamó Tony—, Deseo fervientemente que lo que acabas de decir sea aplicable también a las drogas, porque empiezo a sospechar de alguno de los chicos con los que mi hijo empieza a codearse. No tienen muy buena fama: uno de ellos fue expulsado de clase por ir drogado al instituto y no quiero que mi hijo quede influido por ellos. Quiero saber qué puedo hacer para prevenirle si intentan que él tome drogas. ¿Qué le digo?

—¿Qué te gustaría decirle? —pregunté.

—Lo que mi padre me decía.

—¿Y qué era?

—Que me rompería todos los huesos del cuerpo si me pillaba con drogas.

—¿Y eso logró que no tomaras?

—No. Sólo me aseguré de que nunca me pillara.

Me reí.

—Bueno, por lo menos ahora sabes qué es lo que no hay que hacer.

Laura intervino.

—¿Y si le dices: "Si alguien te ofrece drogas di que no"?

Tony me miró para saber mi opinión.

—El problema de esta actitud —dije— es que es insuficiente. Los chicos necesitan algo más que un "di no". Actualmente la presión para que digan que sí es enorme. La combinación de todos los mensajes de la cultura de la calle y la enorme facilidad para conseguir droga además de la presión de los compañeros resultan difícilmente resistibles: "Tienes que probarlo"... "Créeme, te gustará"... "Esta sustancia es fabulosa"... "Te sientes tan bien"... "Relaja mucho"... "Vamos, no seas un niñato."

»Y, por si no fuera poco, ahora los científicos nos dicen que aunque los adolescentes físicamente parezcan maduros, su cerebro todavía se está formando. La parte que controla los impulsos ***y*** el razonamiento es una de las partes del cerebro que más lentamente se desarrolla.

—¡Qué inquietante es todo! —comentó Laura.

—Sí, lo es —convine con ella—, pero lo bueno es que tenéis más fuerza de la que os pensáis. Para vuestros hijos vuestra opinión es muy importante. Puede que no siempre lo demuestren, pero vuestros valores y convicciones son tremendamente importantes para ellos y pueden resultar claves en su decisión de tomar o no tomar drogas. Por ejemplo, Tony, puedes decir a tu hijo: "Espero de verdad que tu amigo no ande metido en drogas. Es un muchacho fantástico y no me gustaría que echara a perder su futuro por culpa de lo que se mete en el cuerpo".

»Y no sólo son nuestras palabras lo que puede evitar que los hijos adopten actitudes de riesgo, también lo es el ejemplo que les demos. Lo que nuestros hijos nos ven hacer o no hacer también les sirve de pauta.

—En esto has dado en el blanco —comentó Joan—. Mi padre una vez me castigó porque se enteró que había tomado una copa en una fiesta, pero yo lo veía cada noche con su *coctail* antes de cenar y su cerveza durante la cena así que creía que si aquello era bueno para él, lo era para mí.

—Por lo menos tu padre sabía más o menos lo que te ocurría —apuntó Laura— e intentó actuar con responsabilidad. Pero muchos padres de hoy no tienen ni idea. Creen que si parece que su hijo hace algo bien, entonces todo va bien cuando, en realidad, no es posible estar seguro de nada. Hace poco leí un artículo sobre unos adolescentes de un barrio acomodado. Se encontraban entre los alumnos aventajados y eran miembros de todos los equipos, pero todos los fines de semana salían de juerga para emborracharse. Los padres no tenían ni idea de esto último hasta que unos cuantos acabaron en el hospital y uno estuvo a punto de morir.

—Esta historia nos ha de servir para estar en guardia —dije—. Salir a emborracharse, o hacer el botellón, resulta muy habitual en la actualidad. Es una gran preocupación para los padres, en especial desde que sabemos que el alcoholismo entre adolescentes es más peligroso de lo que antes se

pensaba. Los estudios actuales revelan que el cerebro del adolescente se encuentra en un estadio de desarrollo crítico. El alcohol destruye las neuronas, provoca daños neurológicos, ocasiona una pérdida de memoria, problemas de aprendizaje y pone en peligro la salud general del adolescente. También se ha demostrado que cuanto antes empiezan a beber los jóvenes, mayor es la posibilidad de que se vuelvan alcohólicos de mayores.

—¡Vale, muy bien! —exclamó Tony—. Ahora que sabemos todo esto, ¿cómo penetrar en el cerebro ofuscado de nuestros hijos? No creen que a ellos les pueda ocurrir nada. Irán a una fiesta y se desafiarán para ver quién bebe más antes de vomitar o de perder el conocimiento.

—Por eso —dije—, tenemos que ser muy claros y específicos con nuestros hijos al decirles: *"El alcohol puede matar. Introducir de una vez mucha cantidad de alcohol en el cuerpo puede causar una intoxicación etílica, la cual puede derivar en coma etílico o en la muerte. Las cosas son así".*

Joan se puso las manos en la cabeza.

—Esto es demasiado para mí —musitó—. Ya de por sí el alcohol es nocivo, pero he leído que muchos de los adolescentes que beben también están metidos en drogas. Y hay tantas sustancias nuevas por ahí de las que jamás había oído hablar... No sólo son la marihuana o el *crack* o el LSD. Ahora hay éxtasis y...

Los otros padres añadieron más sustancias a la lista de Joan:

—... y el rohipnol, o roofies, la droga con la que se cometen violaciones.

—Y una sustancia llamada ketamina.

—¿Y qué me decís de las metamfetaminas? Parece que son más adictívas que la cocaína.

—Me han hablado también de algo que los chicos inhalan para colocarse. Se conoce como poppers u oro líquido.

—¡Caramba! —dijo Tony negando con la cabeza—. Hay tantas cosas...

—Puede parecer abrumador —asentí—. Pero la información está ahí: en libros, revistas o en Internet. También puedes llamar a las líneas de asistencia a la drogadicción y pedir folletos actualizados. Puedes hablar con otros padres de tu entorno y ver qué saben ellos. Y, ya que estás en ello, puedes preguntar a tu hijo qué sabe de lo que los chicos de la escuela toman hoy en día.

—Bueno —dijo Tony—, parece que soy la persona apropiada para esto.

—Todos los padres de adolescentes lo son —aduje—. Tenemos que dejar claro a nuestros hijos que los padres estamos informados, implicados y dispuestos a hacer lo que sea con tal de protegerlos.

»Y, de nuevo, un discurso de vez en cuando no hará ningún daño. Los chicos tienen que oír lo que pensáis sobre las drogas de distintos modos y en ocasiones diferentes. Tienen que sentirse suficientemente cómodos como para preguntar, responder y analizar vuestros pensamientos y sentimientos.

»Bueno,... ¡y ahora a nuestra última tarea! ¿Cómo aprovechar cualquier pequeña oportunidad que se nos presente durante el día para que nuestros hijos hablen de drogas? ¿Qué tipo de conversación os imagináis que podemos tener con nuestros hijos adolescentes?

Después de darle varias vueltas, el grupo ofreció los escenarios siguientes:

**Aprovechar pequeñas ocasiones pata hablar de drogas**

**ai leer un periódico**

**al ver un anuncio por la televisión**

**al comentar algo que se ve**

**al leer una revista**

Mientras estábamos discutiendo el último ejemplo, Laura levantó la mano.

—Hasta ahora hemos hablado de cómo evitar que los chicos tomen drogas, pero ¿y si ya toman? ¿Y si ya es demasiado tarde?

—Nunca es demasiado tarde para ejercer tu poder de madre o padre —dije—. Aunque el chico sólo lo haya hecho una vez para probarlo, no se puede dejar de lado. Hay que confrontar al hijo adolescente con el problema, volver a analizar los riesgos y reafirmar los valores y expectativas como padres.

»Sin embargo, si sospechas que tu hijo adolescente ya toma drogas con cierta frecuencia, si notas cambios en su comportamiento, en las notas, el aspecto, la actitud, los amigos, las rutinas de descanso o los hábitos alimentarios, habrá que pasar a la acción: cuenta a tu hijo todo lo que has observado. Escucha su opinión al respecto. Infórmate todo lo que puedas de lo que ocurre en la calle. Llama al servicio local o estatal para la prevención de la drogadicción para obtener más datos. Habla con vuestro médico. Mira de qué servicios dispones en tu zona para obtener asesoramiento profesional y tratamiento. En otras palabras: busca ayuda. No puedes hacerlo solo.

—Espero no encontrarme nunca en esta situación. —Laura suspiró—. Igual hay suerte y mis hijos salen bien.

—No sólo es cuestión de suerte, Laura —dije—. Hay que dominar las estrategias. Y, lo que es más importante, hay que ser muy consciente de que la actitud personal es el motor de esas estrategias. Lo dicho vale para todos los demás también. Durante los últimos meses habéis introducido paulatinamente cambios en el modo en que os comunicáis con vuestros

hijos. Y estos cambios, sean grandes o pequeños, marcan una diferencia profunda en vuestra relación con ellos.

»Al mantener una postura abierta frente a los sentimientos de los adolescentes, al solucionar juntos los problemas, al animarles a fijar objetivos y a realizar sus sueños demostráis a vuestros hijos cada día el respeto, el amor y el aprecio que sentís por ellos.

«Los jóvenes que se sienten valorados por sus padres son más capaces de valorarse a sí mismos y tomar decisiones responsables, tienen una menor probabilidad de involucrarse en conductas que podrían atentar contra sus intereses y comprometer negativamente su futuro.

Se hizo el silencio. Aquélla había sido una sesión larga, pero nadie parecía dispuesto a marcharse.

—Voy a echar de menos estas charlas —dijo Laura—. No sólo por las estrategias, sino también por el apoyo que he recibido de todos. —Tenía los ojos humedecidos—. Voy a echar de menos oír hablar de los hijos de los demás.

Karen le abrazó y Michael también lo hizo.

—Lo que más echaré de menos —dijo Joan— es saber que tengo gente con la que hablar cuando surge un problema.

—Y como todos sabemos perfectamente —añadió Jim en tono de lamento —, con los adolescentes siempre hay problemas. Por eso ha sido fantástico disponer de un lugar adonde acudir y obtener puntos de vista distintos de personas que se encuentran en la misma situación.

—Bueno —dijo Tony—, ¿y quién dice que esto tenga que acabar? ¿Qué os parecería irnos reuniendo, tal vez no cada semana, pero una vez o dos al mes?

La propuesta de Tony obtuvo una respuesta inmediata y entusiasta.

Todos me miraron con expectación.

Me lo pensé un instante. Lo que esos padres deseaban para ellos era lo que yo deseaba para todos los padres de adolescentes: un sistema de apoyo continuo. El alivio de no sentirse aislado. La tranquilidad de poder desahogarse con personas que sabes que te comprenderán. La esperanza que surge tras el intercambio de ideas y el descubrimiento de nuevas posibilidades. El placer de compartir pequeños triunfos.

—Si eso es lo que queréis —dije al grupo—, mantenedme informada y asistiré.

---

## un breve recordatorio

# Sexo y drogas

En lugar de una "gran charla" ("Sé que crees que lo sabes todo I sobre el sexo, pero creo que deberíamos hablar de ello").

|**Buscar pequeñas ocasiones para hablar de ello**

**Al escuchar la radio**: "¿Crees que es cierto lo que dice ese psicólogo? ¿De verdad a los jóvenes os cuesta decir no a las drogas para no dar una imagen de anticuados y perder amigos?".

**Al mirar la televisión:** "Vaya, según este anuncio, para atraer a un chico, lo único que tiene que hacer una chica es llevar la barra de labios adecuada".

**Al leer una revista:** "¿Qué te parece esto? Aquí dice: 'En ' ocasiones, los adolescentes toman drogas para sentirse bien, pero luego tienen que tomarla para sentirse normales'."

**Al ver una película:** "¿La última escena es realista? ¿Es posible que dos adolescentes se conozcan y se vayan inmediatamente a la cama?".

**Al leer un periódico:** "Cuando tengas tempo echa un vistazo a este artículo sobre el consumo de alcohol entre adolescentes. Me gustaría saber qué opinas".
Al escuchar música: "¿Qué te parece esta canción? ¿Podría afectar al modo en que los chicos tratan a las chicas?".

---

# En el siguiente encuentro...

En los días que siguieron a la última reunión no dejé de pensar en aquel grupo.
Habíamos recorrido un largo camino juntos. Un grupo de personas variopinto, con esperanzas y miedos distintos y que habían empezado a acudir a las reuniones con objetivos diferentes. Pero, independientemente de sus motivos iniciales por asistir a aquellos encuentros, todos habían tenido la satisfacción de ver que sus nuevas estrategias habían mejorado su relación con sus hijos adolescentes y que además éstos se comportaban con más responsabilidad. ¡Unos logros que nos llenaban a todos de satisfacción!
Me alegraba pensar que nos volveríamos a encontrar. Aquello me brindaría la oportunidad de compartir con los padres algo que había ido creciendo en mí cada vez con mayor claridad: la dimensión mayor de nuestro trabajo en común.
En la próxima reunión les quiero contar que si es cierto que "se aprende lo que se experimenta", entonces lo que sus hijos habían experimentado y aprendido en los últimos meses eran los principios básicos de la comunicación basada en la

comprensión. Cada día, en el tira y afloja de la vida en familia, sus hijos adolescentes habrían aprendido que:

- Los sentimientos cuentan. No sólo los propios, sino de los de las personas con las que no estás de acuerdo.
- La cortesía cuenta. El enfado se puede expresar sin que medien insultos.
- Las palabras cuentan. Lo que se decide decir puede provocar resentimientos o generar una actitud conciliadora.
- El castigo no tiene cabida en una relación basada en la comprensión. Todas las personas estamos en continuo aprendizaje y podemos cometer errores, afrontarlos y corregirlos.
- Nuestras diferencias no tienen que vencernos. Los problemas que parecen insolubles pueden remitir con una escucha respetuosa, creatividad y perseverancia.

¡ Todos necesitamos sentirnos valorados. No sólo por lo que somos ahora sino por lo que podemos llegar a ser.

La próxima vez que nos encontremos diré a los padres que cada día brinda nuevas oportunidades. Cada día existe la posibilidad de demostrar una actitud y un modo de hablar que puede ayudar a los hijos adolescentes en su situación actual y en los años que tienen por delante.

Nuestros hijos son nuestro regalo para el futuro. Lo que hoy experimenten en nuestro hogar les permitirá transmitir al mundo que heredarán unos modos que afirman la dignidad y la humanidad de todas las personas.

Esto es lo que contaré a los padres en el siguiente encuentro.

# Lecturas complementarias que pueden servir de ayuda

Elkind, David, *Parenting Your Teenager in the 1990s: Practical Information and Advice About Adolescent Development and Contemporary Issues.* Modern Learning Press, Cambridge, MA, 1993. El doctor Elkind trata muchos de los temas a los que se siguen enfrentando los padres de adolescentes al cabo de una década. Ofrece además opiniones y consejo de un modo alentador y de fácil lectura.

FABER, ADELE y Elaine mazlish, *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen.* Ediciones Medici, Barcelona, 1997. Recomendable por dos motivos:

1.El capítulo dedicado a la autonomía, pensado para ayudar a un niño a ser un individuo independiente y que en su día actúe por su cuenta, resulta especialmente importante durante los años de la adolescencia.

2.El capítulo en el que se explica cómo liberar a un niño de un rol impuesto (por ejemplo, vago, quejica, consentido, desorganizado) es igualmente aplicable a los adolescentes. Nunca es demasiado tarde para ayudar a un joven a verse de forma distinta y a darse cuenta de todo su potencial.

FABER, ADELE Y ELAINE MAZLISH, *como hablar para que su hijos estudien en casa y en el colegio.* Ediciones Medici, Barcelona, 2002. Describe le tipo de comunicación que motiva a los estudiantes a pensar, aprender y creer en si mismos

GlANNETTI, charleis Y margaret SaGARESE, *The Roller-Coaster Years: Raistng Your Child Through the Maddening Yet Magical Middle School Years.* Broadway Books, Nueva York, 1997. Un libro práctico y alegre que trata una amplia gama de temas que afectan a muchos alumnos de instituto y a sus padres.

hersch, Patricia, *A Tribe Apart: A Journey into the Heart of American Adolescence.* Ballantine Books, Nueva York, 1998. Una periodista de talento conduce al lector dentro del mundo de ocho adolescentes muy distintos y muestra las pasiones y presiones que moldean sus personalidades y caracteres durante los años de adolescencia.

LOPEZ, RALPH, *The Teen Health Book: A Parents' Guide to Adolescent Health and Well-being.* W.W. Norton & Co., Nueva York, 2002. Una herramienta excelente. Escrito con un estilo claro y agradable, trata tanto las preocupaciones físicas como afectivas de los adolescentes.

McGRAW, Jay, *Closing the Gap: A Strategy for Bringing Parents and Teens Together.* Fireside/Simon & Schuster, Nueva York, 2001. Consejos para padres y adolescentes desde el punto de vista personal de un joven estudiante universitario.

plpher, Mary, *Reviving Ophelia: Saving the Lives of Adolescent Girls.* Ballantine Books, Nueva York, 1995. Un análisis a los daños causados a nuestras hijas por la cultura actual junto con estrategias apropiadas para ayudarlas.

POLLACK, WlLLIAM, *Real Boys: Rescuing Our Sons from the Myths of Boyhood.* Owl Books, Henry Holt and Company, Nueva York, 1999. Un compañero lógico a *Reviving Ophelia...* este libro pone de manifiesto el modo en que nuestros estereotipos de género dañan a nuestros hijos varones *y* ofrece un gran número de alternativas de comprensión.

RlCHARDSON, justin y schuster, Mark a, *Everything You Never Wanted Your Kids to Know About Sex (But Were Afraid They'dAsk): The Secrets of Surviving Your Child's Sexual Development from Birth to the Teens.* Three Rivers Press, Nueva

York, 2003. El título -que traducido vendría a ser algo así como: "Todo cuanto usted nunca quiso que sus hijos supieran del sexo (pero que temió que preguntaran): secretos para sobrevivir al desarrollo sexual de su hijo, desde el nacimiento hasta la adolescencia"- ya lo dice todo. Consejos sensatos y apropiados para tratar un tema tan difícil.

Sheras, Peter y Sherill tlppins, *Your Child: Bully or Victim? Understanding and Ending Schoolyard Tyranny.* Fireside/Simon & Schuster, Nueva York, 2002. Un análisis atento de las causas y los efectos del acoso escolar o *bullying,* y consejos para tratarlo.

Taffel, Ron y Melinda Blau, *The Second Family: Reckoning with Adolescent Power.* St. Martin's Press, Nueva York, 2001. El doctor Taffel lanza una mirada escrutadora al modo en que los coetáneos y la actual cultura popular pueden llegar a obligar a los padres a mantenerse al margen de las vidas de sus hijos adolescentes. Recomienda una variedad de modos de renovar y fortalecer la relación entre las generaciones.

Walsh, David, *Why Do TheyAct That Way?A Survival Guide to the Adolescent Brainfor You and Your Teen.* Free Press, Nueva York, 2004. El doctor Walsh se basa en los últimos descubrimientos sobre el cerebro de los adolescentes así como en su amplia experiencia con adolescentes con problemas para proporcionar a los padres perspectivas, información y directrices muy valiosas.

## Para más información.

Si le interesa poder tratar y practicar las habilidades de comunicación descritas en este libro con otras personas, no dude en visitar la página web www.fabermazlish.com. Allí encontrará información sobre:

- Talleres en grupo para padres y profesionales
- Talleres personalizados
- Libros para padres y profesionales
- Libros para niños
- Cintas de vídeo y de cásete
- Soluciones creativas para problemas de educación de los hijos
- El boletín electrónico de noticias de Adele y Elaine, Faber/Mazlish Forum
- Y muchas cosas más.

También puede solicitar un folleto informativo enviando un sobre autofranqueado a:

Faber/Mazlish Workshops, LLC PO Box 64 Albertson, NY 10507