

CAPÍTULO 5: LOS AMIGOS DE MIS HIJOS SON «SUS» AMIGOS	168
21 Caras de paso	168
22 Fiesta, fiesta	173
23 We Robots	178
24 Amistad o interés	182
25 Hijos solitarios	186
Zona zen	190
CAPÍTULO 6: AMORES Y PICORES	193
26 La era del tonto	193
27 Información es poder	198
28 Porno y realidad	203
29 La revolución sexual	208
30 Acoso	214
Zona zen	217
CAPÍTULO 7: CONTRA GUSTOS... ¿NO HAY DISGUSTOS?	220
31 El cargador	220
32 «Serieholic»	227
33 Equipo A	232
34 Arte efímero	237
35 ¿Cuándo la cosa se pone seria?	242
Zona zen	247
CAPÍTULO 8: SU LUGAR EN EL MUNDO	250
36 «Fast-food»	2xx
37 Convenciones	2xx
38 Género y empoderamiento	2xx
39 Concienciados	2xx
40 Y ahora, ¿qué?	2xx
Zona zen	2xx

PRESENTACIÓN

Este libro está pensado para padres de adolescentes que buscan pautas educativas y de comportamiento con las que hacer frente a ese periodo de la vida en el que los hijos abandonan la infancia para iniciar el tránsito hasta la vida adulta. Hijos pequeños, problemas pequeños; hijos mayores, problemas mayores... Esto es lo que suelen pensar la mayoría de los adultos con los que me vengo relacionando en los últimos treinta años, los años que llevo dedicado a acompañar y aconsejar a niños, adolescentes, jóvenes y familias que atraviesan por dificultades educativas de todo tipo.

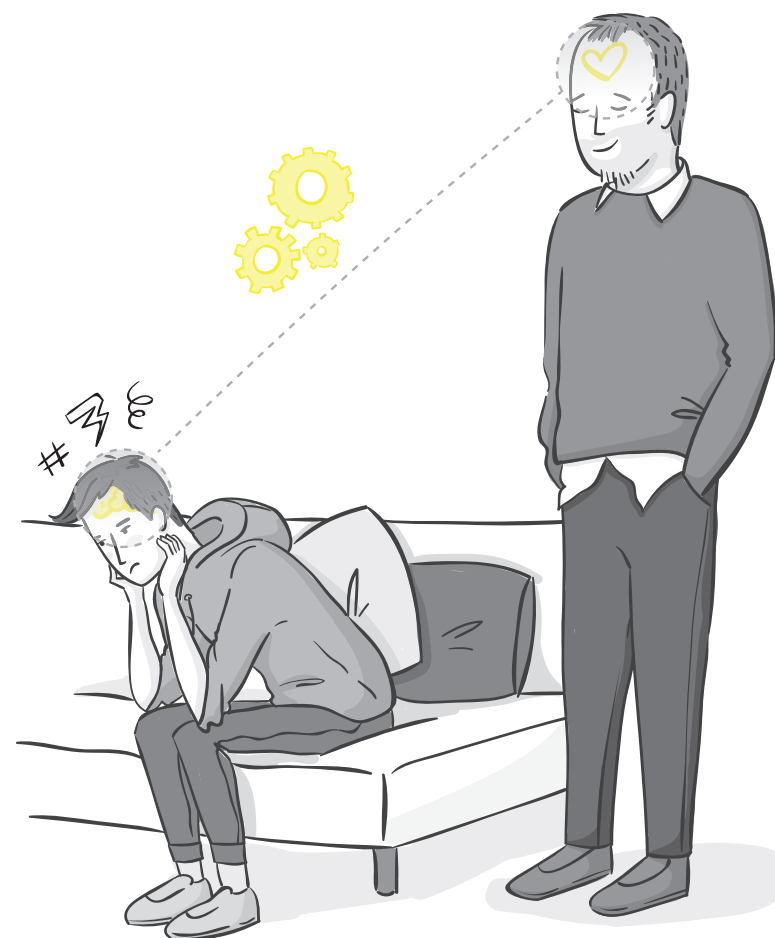
Cierta o no, la suposición está ahí, con lo que, a medida que los hijos crecen, los problemas parecen crecer consigo, y con ellos la preocupación de los padres. Este libro se dirige a aquellos que descartan «tirar la toalla» y buscan criterios, orientaciones y pautas para llevar a la práctica y con las que poder mejorar la relación en el día a día con sus hijos adolescentes, cuando se topan ante situaciones, dilemas y retos que estos les plantean y que impelen a los padres a actuar (o no) y también, por supuesto, a mirarse en el inmisericorde espejo del ascensor y preguntarse una vez más: «¿Pero lo estaremos haciendo bien?».

A ver, cuando desenterramos por enésima vez un calcetín desparejado del mugriento escritorio del adolescente y saboreamos la áspera respuesta que le daremos cuando se queje de que no tiene ropa, ¿qué efecto real vamos a conseguir? O cuando te dice que irá al concierto de ese artista que te da tanta grima, ¿por qué lo tomas como algo personal? ¿O por qué se te queda «cara de póquer» cuando quiere pasar un año de *au pair* en las islas Británicas, tú, que siempre le has dado la matraca con lo del inglés?

Pues bien, este libro es una guía para afrontar estas y otras muchas situaciones con las que cualquier padre puede toparse. Un prontuario de soluciones o recetario de conductas, llámalo como quieras. También lo puedes llamar manual de autoayuda. A nuestra edad, los prejuicios intelectuales tienen un peso relativo, y con el paso del tiempo, deberíamos haber dejado ya atrás los románticos adolescentes que también fuimos, y tendríamos que andar cargados de pragmatismo. Aquí encontraréis respuestas pragmáticas, basadas en las evidencias con las que me he ido encontrando como educador y como padre.

Este, pues, es un libro para padres implicados. Madres y padres coraje, en el sentido de que no rehúyen ni edulcoran la convivencia real con sus hijos adolescentes. A partir de una muestra de las innumerables situaciones —delicadas, unas; desternillantes, en realidad, otras muchas; todas ellas instructivas— que dicha convivencia genera, el libro pretende servir de guía (¿qué sabemos de...?) y suministrar criterios (¿qué podemos hacer...?) y pautas de conducta (¿qué podemos esperar...?), debidamente acompañadas de sus instrucciones de uso y su necesaria contextualización; porque es aquí, en el contexto, en la visión del conjunto, donde residen las claves para la adecuada comprensión y aplicación de las «soluciones» propuestas.

La lectura la puedes realizar como se hacen las cosas en la actualidad, es decir, sin noción de lo que va primero y lo que va después. Puedes empezar y terminar por donde quieras pues, como digo, lo importante va a ser el contexto: la visión de conjunto que tengas y las conductas concretas que pongas en funcionamiento determinarán un resultado u otro en la relación con tu hijo adolescente. Al final, se trata de tener una visión «glocal», es decir, una visión simultánea de lo global y lo local,



del contexto y las conductas que se dan en él. Y, también, de una visión y una práctica dinámicas, porque, recuerda, la adolescencia es dinámica: todo cambia, y tú ves, vives, padeces y disfrutas con ese cambio. Tu hijo se transforma en adulto. Y quieres estar a su lado y, además, quieres «hacerlo bien».

En ocho capítulos, sugeriré 40 pautas que podrás llevar a la práctica en otras tantas situaciones con las que te puedes encontrar. Sí, seguirás sulfurándote con los calcetines dejados al azar, aborreciendo a aquel intérprete de pacotilla o considerando que en las islas Británicas llueve demasiado, pero confío que este libro ayude a dar con la respuesta más eficaz, la más formativa para tu hijo y la más llevadera para ti.

Seguramente seas, como yo, un inmigrante digital y quizá también seas de los que se deleitan subrayando y marcando el texto, haciendo anotaciones y demás. Si fuera así, este podría ser tu libro: por fin, algo que llevar a la práctica. Este es un libro pensado y escrito para ser pensado y escrito. Para leer y para usar. Espero sinceramente que te sirva de ayuda.

Capítulo 1

FILOSOFÍA TODO A CIEN

01

PERO, SUS PROBLEMAS, ¿LO SON «DE VERDAD»?

Es viernes. Tu hijo adolescente lleva una semana dando la vara con la noche de hoy, en que ha planeado ir con amigos a la discoteca. Pero llueve a mares, no hay visos de que escampe y acabáis prohibiéndole salir. Se pone como una furia y, entre exabruptos, os recrimina que no atendéis en absoluto sus necesidades y deseos reales; es más, que no consideráis que sus problemas lo sean «de verdad».

Vale, tratemos de calmarnos. No hay más que hablar sobre esta noche, vuestra decisión es firme. Al final, vuestro hijo desiste, no sin dejar una última muestra de su cabreo monumental cerrando su habitación de un portazo. Entre tanto, el súbito dolor de cabeza que os ha sobrevenido arruina vuestra noche del viernes: mañana será otro día. Y os despertáis el sábado barruntando a ver si lo que os dijo sobre el modo en que os tomáis sus «problemas» e inquietudes no tendrá algún fundamento...

QUÉ SABEMOS de los problemas de los adolescentes

Durante la adolescencia desaparecen la comodidad y la seguridad de la infancia, cuyos problemas requieren una solución «fácil», y los chavales se adentran no solo en los cambios progresivos y profundos de su organismo, sino —lo que resulta igualmente determinante— en entornos sociales nuevos que generarán no pocos retos a los que enfrentarse y plantearán problemas hasta entonces desconocidos. Esta vez, sin soluciones «fáciles», o no exentas de nuevos aprendizajes, ni para ellos, ni para nosotros. Y ahora viene lo bueno: que tu adolescente se comporte o reaccione de una u otra forma —sin obviar el componente hereditario o genético— dependerá en buena medida de cómo reacciones tú. Ante situaciones nuevas, estamos faltos de palabras y conductas para afrontarlas.

Así pues, los cambios en su cuerpo y en la imagen que de sí mismos tienen —que no es otra que la que los demás proyectamos en ellos—, junto a los ensayos de conductas sociales nuevas, hasta ahora más o menos desconocidas, esperadas o imaginadas, suponen la salida de la infancia y comportan nuevas sensaciones, ritmos de vida y exigencias, que el recién estrenado adolescente va a vivir de diferente modo, pero, en todos los casos, en función de las respuestas que, como padres, les demos.

Y, vayamos concienciándonos: las vivencias de estos cambios en su organismo y en su entorno, y el modo en que procesen e integren en su marco mental estas vivencias van a condicionar, orientar o incluso marcar su manera, presente y futura, de entender el mundo y actuar sobre él. No en vano, de adultos somos, en gran medida, lo que fuimos en la adolescencia, y si vamos más atrás, en esta queda lo mejor y lo peor de lo que fuimos en la infancia. Por tanto, conocer lo que pasa en la adolescencia es importante, definitorio, pero aún lo es más saber qué debemos hacer con lo que pasa. De cómo interpretemos la realidad va a depender cómo la vivamos.

Centrándonos en los problemas del adolescente, saber si estos son o no «de verdad» y, si así fueran, saber si nosotros realmente nos los tomamos en serio va a depender de varios factores: de la frecuencia e intensidad con que aparezcan esos problemas, de nuestra capacidad intuitiva y empática general, del grado de atención que prestemos al momento vital por el que atraviesa el adolescente, de nuestra cercanía y disponibilidad en ese momento, y del tipo de padres que queremos ser y que acabamos siendo.

Si somos capaces de contextualizar —es decir, de observar tanto la parte como el todo, porque pensamos que «el todo es algo más que la suma de las partes»¹— y de empatizar —esto es, de intentar entender sus razones y emociones—, es posible que empecemos a despejar variables y lleguemos a desvelar cuándo los problemas son «de verdad» y cuándo son meras expresiones propias de la etapa por la que está atravesando.

Por ejemplo, no es igual el «problema» de prohibirle salir anoche a la discoteca —so pena de pillar un buen resfriado—, que puede darse, con variantes, hacia los 15 años, que desafiarte con un «*Estoy hasta los *#!? de que me controles*», problema frecuente a los 17 años, y que puede ser serio si lleva

1. Kurt Lewin, psicólogo germano-estadounidense (1880-1947), padre de la psicología social y de la teoría de campo.

arrastrándose desde los 12. Para el adolescente, eso sí, ambos son problemas reales. Para nosotros, en todo caso, son oportunidades para enseñarles a dimensionar el alcance real de cada problema y para que obtengan algún aprendizaje de ellos (por ejemplo, a poner nombre a sus sentimientos y emociones).

Cabe suponer que a los 15 años nuestro adolescente ya ha tenido alguna experiencia de salida nocturna sin vuestra tutela —sea con el colegio o instituto, o con otros adultos supervisores—, para estar con los amigos experimentando y poniendo a prueba sus recién estrenadas habilidades y capacidades de autoprotección. Por tanto, será un problema «de mentira» si una noche, si esta noche, por la tormenta u otro motivo, no sale. No puede salir, punto. Se cabrea, sí, pero sabe que tendrá otras oportunidades para hacerlo, porque ya lo ha hecho antes. El problema, pues, no sería impedir que salga *esta* noche, sino no haberle dejado salir ninguna, ni antes ni ahora. Entonces, sí, se avecinan problemas. Pero no es el caso, ¿verdad?

QUÉ PODEMOS HACER

Las respuestas que damos a los adolescentes suelen basarse en lo que podríamos llamar «filosofía del todo a cien». Vivimos en la era de lo rápido y sintético, y en consonancia nuestras respuestas también son rápidas, improvisadas, superfluas; respuestas que no atienden la realidad concreta o la perspectiva vital del adolescente. Y entablamos así un diálogo de sordos.

Olvidamos con frecuencia, en el día a día con nuestros adolescentes, dar respuestas sustentadas en la reflexión y la evocación de nuestra propia adolescencia. ¡Claro que son problemas reales! Tan reales como los que puedas tener tú. Lo que pasa es que su percepción de la realidad no está sujeta a nuestra lógica de adulto, ni su tiempo ni su espacio son como los nuestros; su

sensibilidad está a flor de piel, no está curtida. Son cándidos e inseguros, y con frecuencia nos olvidamos de su condición adolescente, de las debilidades e inseguridades que el abandono de la infancia les suponen.² Como referentes suyos que seguimos siendo, debemos empatizar con sus miedos y angustias, con sus experimentaciones, aciertos y errores.

Problemas que para nosotros resultan triviales revisten para ellos significados vitales, determinantes. No deberíamos perder de vista que a menudo las cosas importantes son las que menos lo parecen. Y todo lo anterior con un añadido: son problemas de aquí y ahora, de todo o nada, de siempre o nunca, valoraciones extremas que trataremos más adelante.

También pasa que minusvaloramos sus problemas porque no sabemos escuchar adecuadamente o que, cuando ellos se deciden a hablar, o más dispuestos están a hacerlo, para nosotros no es el momento o no tenemos el ánimo en condiciones. Lástima, porque no es frecuente que abran su ventana y nos permitan mirar dentro. Con ello, sin proponérselo, reducimos su autoestima y limitamos la confianza que puedan tener en nosotros.

A veces, y ante ciertos temas, nos puede la simple inexperiencia como padres de adolescentes; mientras que en otros casos se trata de un no querer saber por nuestra parte («ojos que no ven...»), porque nos desasosiegan los cambios que observamos y no sabemos qué hacer. Por ello, algunos padres prefieren mirar a otro lado, creerse que, «*en el fondo, no será para tanto*» y esperar a que escampe y «deje de tener problemas». Rápido, barato, casi sin esfuerzo: «*Cuando seas padre, comerás huevos*».

Pero, naturalmente, mucho peor aún es cuando no solo se minusvalora, sino que se maltrata directamente. «*Te doy una hostia que te arranco la cabeza*», escuché a un desgraciado padre maltratador. Estuve a punto de decirle: «*Pégamela a mí*,

2. Descrito con sensibilidad por Almudena Grandes en *Estaciones de paso* (Tusquets, 2005).

valiente», pero me retuve, pues si nos hubiéramos liado tal vez hubiéramos acabado ante un juez explicando lo de la patria potestad y esas historias que muchas veces dejan en desamparo al menor ante semejantes energúmenos. Pobre chaval, ese sí tiene un problema «de verdad».

En realidad, cuando el chaval llega a la adolescencia, la mayor parte de los deberes ya tendrían que estar hechos. Si los procesos de vinculación y seguridad emocional se han establecido correctamente, los «problemas» durante este período se minimizarán. El adolescente será capaz de verbalizar sus emociones y sentimientos y de buscar el consejo de los padres cuando lo requiera. Ya sabemos que las figuras principales de vinculación durante la adolescencia son los iguales (amigos y compañeros, el grupo o los grupos), y los padres pasan a ser unos referentes secundarios en ese momento... pero solo de forma aparente. Si no la «derrochamos», todavía tenemos mucha ascendencia sobre ellos; no el «poder absoluto» de hace unos años, sino algo más frágil y sutil, pero efectivo. Sea como fuere, todos los adolescentes, incluso aquellos que han logrado desarrollar un apego seguro con los padres, siguen necesitando su apoyo incondicional para ir superando los nuevos retos de la etapa. Un apego seguro y positivo con tu hijo no va a evitar los rebotes y las dificultades, pero allanará el camino. A la adolescencia se llega (ellos y nosotros) con un bagaje determinado. *That's it.*

Llegados, pues, a la adolescencia, lo que podemos hacer entonces los padres es empatizar y escuchar. Debemos ser perspicaces en la observación y valoración que hacemos de su realidad, dimensionarla correctamente; será entonces cuando podremos apreciar lo real, «la verdad», o no, de sus problemas. Empatizar es tu principal ejercicio como padre, pues te ayudará a comprender su vida y a actuar en consecuencia. Puede que no des importancia a un comentario o a una pregunta lanzada al vuelo en una conversación coral: no pasa nada, es normal; tampoco se trata ahora de obsesionarse y hacer de «hiperpadre» que filtra cada señal que parece enviarnos nuestro hijo. La

hipersensibilidad está asociada a la sobreprotección y es frecuente en muchos padres... y no suele facilitar las cosas. El otro extremo, es decir, el de soltarle a los 13 años que «ya comerá huevos cuando sea padre» o que ya podrá hacer lo que quiera con su vida y sus problemas a partir de los 18, tampoco ayuda en absoluto; de hecho, sus niveles de confianza en ti caerán en picado.

También pasa a veces que le quieres comentar lo que te parece un problema y no sabes cómo. Sea como fuere, en los pequeños gestos puede haber grandes revelaciones, y por ello tu actitud debe ser siempre la de la **escucha activa**. Ella te permitirá determinar el alcance real de un problema, si este es «de verdad» o no. Vale, y eso cómo se come: pues practicando.



Pautas para la escucha activa

- ✓ Genera un ambiente agradable, en el que tu hijo se pueda sentir cómodo y emocionalmente seguro.
- ✓ Evita ruidos y distracciones (móviles, auriculares puestos, televisor encendido, etc.).
- ✓ Aunque pueda rehusarlo (sobre todo hacia los 12 años), intenta establecer un contacto físico y visual cercanos con tu hijo: ponte a su altura y míralo a los ojos.
- ✓ Fíjate en su lenguaje no verbal, capaz de expresar sus emociones.
- ✓ Escucha y atiende solo al emisor. Haz que se sienta escuchado. Una forma es repetir la frase que acaba de decir. Ello te ayudará, además, a concentrarte en lo que está diciendo.
- ✓ Mantente atento y a la espera de la oportunidad de hablar que te brinde.

- ✓ Reconoce su opinión. Muéstrate receptivo y asertivo.
- ✓ Vigila tus gestos y tus expresiones: no emitas críticas, juicios o valoraciones.
- ✓ Preguntas con claridad y sencillez.
- ✓ No hagas preguntas que pretendan verificar tus hipótesis o creencias. Cuestiona tu propia perspectiva.
- ✓ Evita las interpretaciones parciales y deduce.
- ✓ Desdramatiza la realidad.
- ✓ Genera confianza y ofrece una visión esperanzada.

De estas conductas que favorecen la escucha activa, voy a detenerme un momento en el ambiente, la desdramatización de la realidad y la generación de confianza.

En cuanto al ambiente agradable, uno de los elementos que sin duda lo propicia es el **humor**. Este, como sabemos, facilita la comunicación. Si se produce es que ha habido sintonía entre emisor y receptor. Ambos se han entendido y esa coincidencia provoca un encuentro, una emoción compartida que resulta grata para la relación. El humor da paz al espíritu, aproxima y permite el desahogo de frustraciones o tensiones.

Es importante recurrir al humor y hacerlo en el momento y el lugar adecuados, para evitar los efectos negativos (gracias que nadie ríe, sarcasmo, etc.) que también tiene. Conoce tu sentido del humor y empléalo, con tino, también con tu hijo. Tener una actitud general ante la vida alegre y positiva no está reñido con la seriedad que requieren ciertos momentos.

Otro aspecto básico para una escucha activa es la **desdramatización**, es decir, la necesidad de abordar la realidad de nuestros hijos, sus «problemas», sin sobredimensionarlos. Si desdramatizamos muchas de las vivencias cotidianas con

nuestro adolescente, evitaremos conflictos innecesarios. Quitá hierro si los costes van a ser más altos que los beneficios. Pongamos un caso: esos nuevos amigos tan dudosos, ¡con esas pintas! Pues no serán para tanto las funestas influencias sobre tu hijo que imaginas, y, por otro lado, entrometerte tampoco va a impedir que los siga viendo, pues las presiones del grupo en la adolescencia son muy potentes. Haces bien en estar atento a sus amistades y en dar tu opinión, pero preocúpate sobre todo de que pueda conocer otros adolescentes, de otros grupos y con otros intereses. Eso le permitirá explorar otras formas de relacionarse, de estar en el mundo, de conocer otros problemas y otras adolescencias.

Desdramatizar requiere una mente abierta para entender y aceptar las nuevas inquietudes, las nuevas emociones, las nuevas experiencias por las que atraviesa su vida. Nuestras visiones de la realidad son igual de particulares, subjetivas, parciales, y frecuentemente alarmadas por hechos puntuales que nos llaman la atención en las calles o por lo que nos muestran los medios de comunicación sobre los adolescentes; visiones por lo general pesimistas y alarmistas que condicionan cómo interpretamos sus vidas. Así pues, ante los pensamientos dramáticos, serenidad, distancia y equilibrio. En la relación con los adolescentes debemos combinar dos visiones: la global, del conjunto, el contexto, la situación, el momento madurativo en el que están; y la local, de las actitudes y conductas, que se manifiestan en ellos, pero también en nosotros en esos momentos. Ya sabes, si te has perdido en el bosque, busca la montaña o el árbol más alto.

La mente abierta también supone escuchar sin intentar encontrar una respuesta inmediata, como hacías durante su infancia. Nada de cortarle antes de que termine de explicarse porque crees que ya sabes cuál va a ser su razonamiento y tienes la respuesta rápida y lista del «todo a cien». No, escuchar con la mente abierta significa aceptar de entrada que otros puntos de vista son posibles, y que los suyos («sus problemas») pueden ser tan válidos como los tuyos («los de verdad», según tú).