

ADOLESCENCIA

CÓMO ENTENDER A MI HIJO ADOLESCENTE

Bárbara Tovar

La psicóloga más popular
de televisión



BÁRBARA TOVAR

ADOLESCIENCIA
CÓMO ENTENDER A MI HIJO ADOLESCENTE



El papel utilizado para la impresión de este libro
es cien por cien libre de cloro
y está calificado como **papel ecológico**.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Bárbara Tovar, 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2016

Temas de Hoy es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.temasdehoy.es

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-9998-543-5

Depósito legal: B. 10.934-2016

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Black Print

Printed in Spain - Impreso en España

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	13
1. VIVIR A SU LADO LA ADOLESCENCIA	19
¿Qué puedes esperar en cada etapa adolescen- te y cómo actuar?	19
Los lobos que luchan en el interior de tu hijo ...	25
2. EDUCAR LAS EMOCIONES: CÓMO LOGRARLO	37
Emociones adolescentes	37
Las emociones en los padres: cómo dejarles miguitas de pan	46
Mi compañera de viaje: la preocupación	63
3. ¿CÓMO SE TRATA A SÍ MISMO?	75
Un termómetro que mide la autoestima	75
El camino de la verdadera felicidad	83
Convertir su exigencia en excelencia	86

Conviértele en su mejor <i>coach</i> motivacional	90
Solo él puede tomar las riendas	100
4. LA HUELLA QUE DEJAMOS EN NUESTROS HIJOS. ESTILOS EDUCATIVOS	107
El estilo sobreprotector: «Pobrecito, yo solo quiero que no sufra»	109
El estilo autoritario: «¿Emociones? ¿Y qué tiene que ver eso?»	117
El estilo negligente: «Ahora no tengo tiempo» ...	122
El estilo democrático: «Amar a veces es exigir y a veces conceder»	125
5. CUANDO LA IRA SECUESTRA A TU HIJO	135
Emociones que dañan: la ira	140
Una desagradable visita	141
Las gafas de la ira y otras trampas de su mente..	145
Efecto Pigmalión: ahora más que nunca	149
Antídotos infalibles	154
6. ENAMORARSE DEL ESFUERZO	159
El esfuerzo: compañero de viaje	159
El camino es lo importante	162
Descubriendo el poder arrebatador del esfuerzo ..	166
Deshojando la margarita: «Me apetece o no me apetece»	170
STOP: se acabó dejar todo para el final	174
El verdadero compromiso	176

7. <i>FITNESS</i> EMOCIONAL EN FAMILIA	181
¿Qué es el <i>fitness</i> emocional?	181
Ejercicio uno: encontrar tu propio rumbo	183
Ejercicio dos: cultivar la actitud	184
Ejercicio tres: convertirte en el padre que a ti te hubiese gustado tener	186
AGRADECIMIENTOS	191

1

VIVIR A SU LADO LA ADOLESCENCIA

Lo que en la juventud se aprende, dura toda la vida.

FRANCISCO DE QUEVEDO

¿QUÉ PUEDES ESPERAR EN CADA ETAPA ADOLESCENTE Y CÓMO ACTUAR?

La adolescencia siempre me ha resultado una etapa fascinante. Es un periodo con grandes posibilidades, quizás es una de las etapas más decisivas en la vida, y conocerla a fondo nos permitirá ayudar a nuestros hijos, sin duda, a que le saquen el máximo partido. Como todo, tiene su ciencia, y mi objetivo es mostrártela para reforzar tu labor como padre durante estos años.

Hoy en día, la adolescencia es una etapa que cada vez resulta más dilatada en la vida de nuestros hijos. Ya no se trata de algo pasajero que, simplemente, aguantando la respiración conseguimos atravesar. Ahora necesitamos respirar en ella, ya que debido a factores fundamentalmente educativos y vinculados a nuestra sociedad actual, este periodo es cada vez más largo. Además, en él se resuelven las encrucijadas más importantes para la vida de nuestro hijo, por lo que debemos zambullirnos de lleno, en lugar de pasar de puntillas. De esta forma, tanto tú como tu hijo, aprenderéis cosas nuevas y maravillosas, decisivas para continuar por el camino del crecimiento y la transformación.

Si tienes un hijo con diez años, tienes un hijo que está entrando en la adolescencia. Un hijo que va a necesitar que escuches más y hables menos, que hagas aquello que dices que vas a hacer, y que pienses antes de actuar. Es muy probable que hayas notado algunos cambios en él, que hayan aparecido ciertos altibajos de carácter, emociones más complejas e, incluso, que hayan aumentado las tensiones en casa. Algunos niños, y especialmente niñas, pueden comenzar a manifestar rasgos adolescentes incluso antes, en torno a los nueve años. Recuerdo cómo una madre me explicaba, algo sorprendida, que su hija de nueve años se encerraba en su habitación a escuchar música durante largas horas cada vez que tenía algún problema con una amiguita. Este es un rasgo claramente adolescente. Su entorno, madurez, personali-

dad y circunstancias favorecerán que en ocasiones esa adolescencia asome con precocidad por casa, cuando tú probablemente, como padre, no te habías planteado aún tener que empezar a caminar por esta senda.

Por otro lado, comprobamos lo complejo que ha sido para los expertos del mundo fijar una edad definida como final de la adolescencia. Desde la Organización Mundial de la Salud proponen como final los diecinueve años, aunque, no obstante, desde la neurociencia, se ha podido observar que la corteza prefrontal, junto con otras estructuras cerebrales que son responsables del desarrollo emocional del niño, del desarrollo de su imagen personal y de su madurez en los juicios y razonamientos, no está del todo madura pasados los dieciocho años, alcanzando su total desarrollo en torno a los veinte años. Este es el momento en el que parece que la neurociencia ha decidido dar por finalizada la adolescencia, coincidiendo con la maduración completa de nuestro cerebro. No obstante, hay muchos expertos que trasladan su final hasta los veinticinco años.

Todos conocemos a alguna persona más cerca de los treinta que de los veinte, que, sin embargo, sigue siendo un adolescente inmaduro. En cualquier caso, lo cierto es que la adolescencia no acaba de forma súbita; uno no cumple años y se pasan las turbulencias, llegan la madurez y la responsabilidad y, qué bien, todo se arregla, tu hijo estudia, se apasiona, habla con respeto, trata bien a sus hermanos, mide la forma de dar rienda suelta a su ira, etc.

Se trata de un cambio progresivo, lento, con grandes altos y profundos bajos, en el que poco a poco las curvas del camino se van suavizando, con menos picos, menos valles y que son, sobre todo, menos frecuentes. Este es el auténtico síntoma indicativo de que el adolescente está superando esa etapa.

La adolescencia se ha dividido en tres capas, cada una con un nivel madurativo distinto:

1.^a capa: de diez a catorce años. Se caracteriza por ser una etapa de lucha contra su identidad, de conflictos con los padres, de cambios repentinos de humor, comportamiento infantil cuando hay una situación de estrés o un cambio en su vida. Crece el pensamiento abstracto.

2.^a capa: de quince a diecinueve años. Aparece en esta etapa un cambio determinante aumentando su interés por el razonamiento moral y su reflexión sobre el significado de la vida. Aparece el distanciamiento de los padres y un fuerte acercamiento a los amigos. Se inicia la capacidad de marcarse objetivos.

3.^a capa: de veinte a veinticuatro años. Afortunadamente comienza a solidificarse la identidad y una mayor estabilidad emocional. El individuo ya piensa en el futuro y sigue usando el razonamiento moral. Se desarrolla la capacidad cerebral para gestionar ideas complejas.

Cada una de estas capas requerirá un acercamiento distinto al hijo adolescente. En este cuadro se resumen las principales características que los padres deben conocer para apoyar y ser realmente una ayuda para él en esta etapa.

DE LOS 10 A LOS 14 AÑOS	DE LOS 15 A LOS 19 AÑOS	DE LOS 20 A LOS 24 AÑOS
<p>Momento crucial para sembrar valores antes de que lleguen las verdaderas turbulencias de la adolescencia.</p>	<p>Los padres tendrán peso en la medida en que su hijo vea en ellos algo que necesita y no tiene. Es importante que nuestro hijo vea que le comprendemos y entendemos su forma de ver la vida.</p>	<p>Aunque le veamos más estable, sigue necesitando tu escucha y tu guía. Pero cada vez hay que dejarle más autonomía, para que aumente su independencia en la forma de gestionar su vida.</p>
<p>Los padres deben aprovechar para sembrar un fuerte liderazgo emocional y de valores en su hijo. Luego será más difícil.</p>	<p>Fuerte vínculo con sus amigos y con la figura líder, su opinión puede ser más importante que la de sus padres. Puede traicionar nuestra confianza por ellos.</p>	<p>Como padres, ser su aliado, su incondicional, pero sin miedo a expresar de forma adecuada lo que nos parece incorrecto; sin temor a su rechazo. Hay que decírselo.</p>
<p>Necesita sentirse aceptado en el grupo de amigos y hará por integrarse todo lo que esté en su mano. Muy importante: conocer los valores, actitudes y entorno educativo de sus amistades principales, así como conocer bien a sus amigos y la relación que establecen con él.</p>	<p>Fuerte idealismo y vinculación a valores, aunque a veces no actúe de acuerdo a ellos. Aprovechar esto para inculcarle principios positivos con argumentos lo suficientemente bien fundamentados para que le motiven en su realización. Su afán de protagonismo favorecerá la charla centrada en él y en sus cosas.</p>	<p>Error muy grave encasillarlo como «malo», «bueno» o «echado a perder». Es probable que se comporte conforme a esas etiquetas. Permitirle que muestre el otro lado. Evitar las etiquetas le ayudará a expresarse con más libertad.</p>
<p>Muy dado a hacer lo que la mayoría o el líder mande. Aunque lo hará igualmente, alentarle para que tome sus propias decisiones, en función de sus preferencias.</p>	<p>Ofrecerle compromisos concretos y posibles. No cumplir con nuestras promesas puede generarle una actitud de rechazo hacia nosotros y romper su confianza.</p>	<p>Época para luchar contra el hedonismo y el materialismo que impera en la sociedad y que puede manifestarse de forma masiva en esta etapa. Su pensamiento más elaborado le ayudará a absorber estos conceptos.</p>

DE LOS 10 A LOS 14 AÑOS	DE LOS 15 A LOS 19 AÑOS	DE LOS 20 A LOS 24 AÑOS
<p>El deporte tiene un papel decisivo. No permitir que lo abandone por motivos inconsistentes, y si lo hace, ayudarlo a encontrar otra actividad deportiva como alternativa. Poseen gran energía y vitalidad.</p>	<p>Gran sentido del ridículo. Mucho cuidado con las críticas delante de otros, las bromas o comentarios personales ante terceros, ya que es especialmente sensible.</p>	<p>Enfatizar la diferencia existente entre la disciplina interna —el deseo de crecer y sentirme bien conmigo mismo— y la disciplina externa —evitar el suspenso o el castigo—, haciendo hincapié en la importancia de la primera.</p>
<p>Todavía hay competitividad en los estudios. Es fundamental canalizarla de forma correcta para que sea útil como motivación. Competitividad orientada hacia sí mismo.</p>	<p>Es la fase de la rebeldía, es la etapa en la que padres aseguran no poder con las quejas continuas y la desobediencia de sus hijos. Es imperativa nuestra paciencia combinada con límites, afecto y seguridad en nosotros mismos a la hora de argumentarle nuestras decisiones, siempre después de haberle escuchado.</p>	<p>Su relación con los otros comienza a verse influenciada por el deseo de una relación más íntima con alguien del otro sexo. Aunque puede aparecer desde antes, ahora es más llamativo. Resaltarle su aspecto maravilloso, pero ayudarlo a no descuidar otros aspectos o intereses de su vida. Equilibrio.</p>
<p>Hacerle participar en vuestras conversaciones y escuchar mucho. No prolongar ningún diálogo más de treinta minutos.</p>	<p>Sus conversaciones son apasionadas y vivas y así deben ser también las nuestras con él, para fomentar la empatía y la escucha activa.</p>	<p>Sienten preocupación por su futuro profesional. Asegurarnos de que no elige ciertas opciones por no verse capaz de hacer lo que realmente quiere. Fomentar su motivación y confianza en sí mismo.</p>
<p>Es importante fomentar la disciplina, que puede empezar a verse amenazada. Ayudarlo a gestionar su tiempo con equilibrio entre sus responsabilidades y sus aficiones.</p>	<p>Tiende a rechazar todo lo que tiene que ver con su vida anterior, pudiendo alejarse de amigos sanos y de actividades positivas. Recomendando escuchar y alentar su entusiasmo y compromiso con lo que le beneficia. Decirle lo mismo, de modos distintos.</p>	<p>Es importante para seguir siendo influyentes en su vida tener respuestas inteligentes y argumentadas a sus preguntas. En esta fase el joven es capaz de darse cuenta de sí, como padre, vives coherentemente con eso que predicas.</p>

LOS LOBOS QUE LUCHAN EN EL INTERIOR DE TU HIJO

Existe un proverbio alemán que dice: «Cuando el niño crece, tiene un lobo en el vientre». Yo creo realmente que tiene dos, lo explicaré más adelante. Lo cierto es que esta expresión resalta el componente de lucha que aflora en la adolescencia, una dura batalla entre el que es y el que quiere ser. La diferencia entre cómo le ven los demás y cómo quiere que le vean. Y esa lucha interna produce muchas veces un estado anímico cambiante, con altos y bajos, explosiones emocionales, mutismo, alegría desbordante o tristeza profunda. Si la adolescencia se caracteriza por algo es precisamente por albergar emociones a raudales, muchas de ellas extremas, que nos desconciertan como padres. Esas emociones intensas son observables por nosotros como espectadores de primera fila y, con frecuencia, van precedidas por una lucha interna que, o bien ha finalizado, o bien sigue abierta dentro de él.

Recuerdo el caso de María, de quince años. Un día en nuestra sesión me dijo: «No puedo con mi madre, cuando se pone en plan crítica sobre si la falda no me queda bien, si esta camiseta es horrorosa, y todo, apenas unos minutos antes de salir con mis amigas, no lo soporto de verdad, parece que lo hace a propósito para sacarme de quicio». El caso es que María llevaba horas en su habitación probándose diferentes conjuntos de ropa que no acababan de convencerla y libraba una férrea batalla

interior con respecto a su imagen. El comentario de su madre probablemente hizo que se dispararan sus emociones y pagó con ella toda la tensión acumulada. María está en la fase dos y, como hemos visto en el cuadro, es fundamental el manejo de la crítica en esta etapa, saber detectar esas luchas interiores en nuestros hijos para profundizar en sus emociones y actuar en consecuencia.

A veces observarás que tu hijo llega a casa más serio de lo habitual, o, por el contrario, lo hace con una amplia sonrisa. O que, en ocasiones, se encierra en su cuarto sin apenas hablar y en otras se muestra más colaborador que nunca. Nosotros asistimos perplejos a estos cambios de humor aparentemente inexplicables, pero que tienen su fundamento en el universo de tu hijo. Algo ha sucedido que le está provocando esos cambios. Ser sensible a ello es muy importante, porque nos permitirá conectar con su vida y los acontecimientos que en ella suceden. A ellos les resultará difícil abrirse emocionalmente si perciben que te enfadas o te sientes herido por lo que hace. Eliminar esa percepción es parte de nuestro trabajo como padres; de lo contrario, nos expulsará de su vida íntima, y perderemos una información que es de vital importancia conocer.

A todas estas emociones encontradas hay que añadir los cambios físicos. Siempre que pienso en ello, me viene a la memoria el famoso cuento del patito feo, ¡cuántas veces nuestros hijos se han sentido como patitos feos en el camino de su transformación física! Acné, bello, altiba-

jos en el peso, cambios en la voz, crecimiento del pecho... hasta convertirse finalmente en bellos cisnes, pero, qué arduo es el camino hasta alcanzar esa meta, qué inapropiados se pueden llegar a sentir, y qué bello proceso de entrenamiento han de recorrer para ir superando sus primeras adversidades. Pretenden aparentar ser mayores, pero se sienten inseguros; quieren ser fuertes y autónomos, pero experimentan una incuestionable necesidad de pertenecer al grupo; quieren ser libres y tomar sus propias decisiones, pero los padres todavía son los gestores de su libertad y su economía. En cualquier caso, ellos tampoco están preparados para tantos cambios, tan pronto, tan rápido, tan por sorpresa... El deporte es una de las mejores maneras de ayudarles a gestionar mejor todos esos cambios físicos, prevenir los problemas relacionados con la alimentación, o la insatisfacción con la imagen corporal, sobre todo en las niñas. Siempre recomiendo que el deporte esté incorporado a las rutinas familiares desde el inicio de la infancia, pero si no es así, siempre hay tiempo para incorporarlo.

En Jaime, un muchacho de diecisiete años al que trataba en la consulta, su adolescencia empezaba a dejar mella en el rostro, a través del acné que había aparecido en su frente y sus mejillas. Le estaba minando enormemente la autoestima. Entonces Jaime comenzó a correr con frecuencia y ocurrió algo que él calificaba como mágico; cuando salía de casa se puntuaba del uno al diez en función de cómo se veía a sí mismo. Normalmente, se

otorgaba una media de tres. Tras correr alrededor de cuarenta minutos, después de una ducha y ponerse cómodo, debía repetir la valoración, y esta aumentaba, por término medio, hasta los 6 puntos. No solo se autoaprobaba, sino que se concedía un bien. Indudablemente, era el mismo que una hora antes se castigaba con un insuficiente, los mismos granitos, en los mismos lugares, —«mágico, ¿no?»— me decía Jaime. No es magia, es química, es serotonina, adrenalina, opiáceos endógenos, que ayudaban a Jaime a verse mejor. ¡Qué buena receta!

La autoestima, el bienestar, aunque a nuestros hijos les cueste darse cuenta, nace desde su interior hacia el exterior. Si el interior no está bien, el exterior tampoco lo estará. Darán igual los esfuerzos estéticos que se inviertan, solo si el interior está bien, relativizaremos nuestra percepción del exterior.

También se producen cambios en la manera de vestir. La adolescencia es la época en la que muchos jóvenes comienzan a cambiar su atuendo. Pueden decidir vestir solo de negro, teñirse el pelo de colores, rapárselo o cubrirse el cuerpo de tatuajes o *piercings*. Todo ello no es más que una necesidad individual de proclamar a gritos quién es, cómo es, lo que siente, qué piensa, y cuándo lo piensa. En estos casos, el desprecio de los padres a estas formas de expresión suele ser interpretado por el adolescente como un rechazo a su persona, a sus ideales, a sus emociones y al grupo de referencia al que pertenece sin reservas. Mala receta. Recuerda que estos

cambios suelen ser temporales, suelen evaporarse, igual que vienen se van.

La ropa, en estas etapas, se manifiesta como un objeto instrumental para alcanzar cierta seguridad, solo eso. Cuando nuestro hijo descubra quién es, no le importará que los demás no lo sepan, porque, en caso de que les interese saberlo, ya se esforzarán por acercarse y conocerlo. En definitiva, habrá madurado. Por el contrario, es información útil acerca de sus gustos y sus ideales. Invierte más tiempo en descubrirlos con una mente abierta que en juzgarlos. Dará mejores resultados.

Hasta aquí tres claves indispensables para entender la adolescencia:

- La lucha abierta e interior del adolescente, con claro reflejo en el exterior. No se debe tomar como algo personal.
- Las emociones encontradas, expresadas torpemente y a borbotones.
- Los numerosos cambios físicos y de forma de vestir que le llevan a reivindicarse ante el mundo de una determinada manera.

Son los lobos que habitan en el vientre de tu hijo los que en ocasiones hacen que no reconozcamos a ese dulce y cariñoso niño de antes. ¿Dónde está?, se preguntan muchos padres. Está ahí mismo, frente a ti, pero no siempre quiere mostrar dulzura y, a veces, la oculta tras

su frialdad o indiferencia, que le confiere, o eso cree, un aire mucho más maduro. A veces, esa indiferencia tiene su origen en algo que le preocupa, y entonces se aísla, se distancia, no quiere abrirse, no quiere derrumbarse, y contigo es posible que ocurra, al fin y al cabo eres mamá, eres papá, y a tu lado sigue siendo un niño. Pero, afortunadamente, podemos hacer muchas cosas para llegar hasta él de otros modos. Tal y como decía Einstein: «En los momentos de crisis solo la creatividad es más importante que el conocimiento».

Recuerdo a un padre que vino a mi consulta. El hombre, conocedor de la distancia que confiere en ocasiones el inicio de la adolescencia, decidió compartir con su hija de diez años un nuevo *hobbie*: patinar. Aquel padre tenía cuarenta y ocho años, un trabajo de lunes a viernes y otros dos hijos mayores de quince y dieciocho años, pero, aun así, sacó tiempo para cumplir su objetivo. ¡Qué héroe!, ¿no creen? Aunque era un buen deportista, acometió un verdadero reto subiéndose a unos patines junto a su ágil y osada hija. Durante años, esa rutina les ayudó a sentirse cerca, a compartir un espacio en el que, más allá de la propia actividad en sí, compartían el miedo a las caídas, la satisfacción por su evolución positiva, la diversión ante una buena mañana de patinaje, y algún que otro rasguño. Hoy, todavía continúan patinando juntos. Qué maravillosas herramientas: intimidad, tiempo compartido de calidad e intereses comunes. Buena receta.

Otras veces, comprobamos que su interés por todo lo que le enseñamos está en lucha con su apatía y su indolencia. De esta manera, trata de aumentar su autonomía, de separarse de nosotros, de ver qué sucede si camina solo.

Los padres, frustrados y rechazados, nos retiramos ante la falta de interés de nuestros hijos por nosotros. Ahora, su alegría, su energía, su ilusión, las invierte en su novio o en su novia, en sus amigos, mostrándola en casa con poca frecuencia. El tema es que a vosotros ya os tiene conquistados, ahora es al resto del mundo al que ha de conquistar.

Los lobos siguen estando ahí; se manifiestan en la constante dualidad que subyace entre lo que debe hacer y lo que quiere hacer, entre lo que dice y lo que finalmente hace. Esta lucha se materializa en una anécdota entrañable que me sucedió hace unos años en la boda de un familiar. Era una ceremonia sencilla, con pocos invitados, pero todos muy allegados. Mis hijos andaban de aquí para allá entre las mesas hablando con unos y otros. Entonces, un familiar del novio se levantó y comenzó a tocar el violín de forma deliciosa. Mi hijo mayor, Óscar, un amante de la música desde muy pequeño, más incluso de lo que reconoce, siempre se ha empeñado en disimular la enorme emoción que le genera la música, pero lo cierto es que su cuerpecito se mueve de manera involuntaria en cuanto escucha las primeras notas. En esta ocasión se me acercó y me dijo: «Mamá, quiero bailar,

pero me da vergüenza, me van a mirar todos...». Comprendí perfectamente lo que debía de sentir y le dije: «Mira cariño, a veces sentirás que tienes dos lobos luchando dentro de ti: uno es el de la vergüenza, el otro el de la valentía». Rápidamente me interrumpió: «Y ¿quién gana, mamá, quién gana?». «Ganará aquel al que tú decidas dar de comer. Si hoy no bailas, estarás alimentando al lobo de la vergüenza y este se hará más grande y fuerte. Sin embargo, si bailas, estarás fortaleciendo tu valentía». Me miró con cara de estar asimilando cuanto acabada de oír, y con la música del violín de fondo, comenzó a moverse y a bailar, ante la atenta y divertida mirada de amigos y familiares. Recuerdo la escena con todo detalle, porque comprobé que mi hijo, a pesar de su sonrojo, no dejaba de bailar, y no dejó de hacerlo durante un buen rato. Me sentí orgullosa y feliz por verle gestionar aquella situación que le sacaba fuera de su zona de confort. Cuando la música terminó, vino corriendo, se echó en mis brazos y me dijo: «Mamá, me he puesto rojo, pero lo he hecho». Fue un gran hito para él, porque logró superarse y de vez en cuando recuerda aquellos lobos para enfrentarse a una nueva situación de superación. Los niños son realmente sabios y nunca olvidan una herramienta útil cuando disponen de ella.

Hoy sé que todos llevamos esos lobos dentro, no importa la edad que tengamos, tampoco si somos hombres o mujeres, si nuestra estatura es alta o baja, si somos o no malos estudiantes, pacientes o impacientes, todos,

absolutamente todos, libramos batallas de este tipo casi a diario. Pero en la adolescencia aparecen con toda su fuerza. Analicemos las principales batallas que se producen en el interior de nuestros hijos: veremos a la valentía luchando contra la vergüenza; la reflexión se enfrentará a la impulsividad; el esfuerzo libraré batalla contra la pereza; la frustración se enfrentará a la paciencia; la ira al amor; la sinceridad contra el engaño, e incluso, a veces, serán varias las batallas que se libren a la vez. ¿Y quién ganará? La victoria va a depender de a quién dé de comer nuestro hijo. En muchos momentos, esas luchas se convertirán en entrenamientos para ir encontrando su propia identidad, conformando su propia escala de valores, quién quiere ser, a quién le gustaría parecerse.

Otras veces, el niño no quiere luchar y ya, desde el comienzo, parece dar por vencedor a uno de los lobos, lo que nos resulta más frustrante todavía. En todo este proceso te animo a que no desespere. Confía en que en el interior de tu hijo coexisten no solo la ira, también el amor; no solo la pereza, también la capacidad de esfuerzo; no solo la vergüenza también la valentía, y así sucesivamente. Según el taoísmo no existe el yin sin el yang, como tampoco la luna sin el sol, el día sin la noche, el orden sin el caos; del mismo modo, nuestros hijos pueden estar mostrándonos un único lado de sí mismos, un cincuenta por ciento. Pero en algún rincón escondido se encuentra el otro cincuenta por ciento que le convertirá

en una persona completa, más fuerte, más equilibrada. Así que, aunque uno de los lobos haga más ruido que el otro, aunque uno de ellos esté sobrealimentado, verás que es posible despertar al otro lobo que hay en tu hijo, facilitando que pueda sentirse fuerte y victorioso ante sus propios retos.

Recuerda:

- La adolescencia puede surgir de forma más o menos repentina y muy temprana. Nueve/diez años.
- Su final está marcado por una condición emocional y madurativa más equilibrada, con menos inestabilidad en su estado de ánimo y más serenidad en su día a día. Suele ocurrir en torno a los veinte/veinticinco años, momento en el que se definen la identidad y el lugar que nos corresponde en el mundo.
- Observa las batallas internas que libra tu hijo. Sus síntomas suelen ser las explosiones emocionales que manifiesta, o el aislamiento y/o mutismo desde la trinchera segura de su habitación.
- Acércate a tus hijos, comparte actividades, *hobbies* o cosas que le puedan interesar, necesita tu proximidad, que se traducirá de inmediato en una mejor comunicación entre ambos.
- Trata de interiorizar los puntos del cuadro que te puedan resultar más útiles y comprométete a llevarlos a cabo desde hoy.

- Aunque a tu hijo le gane siempre el mismo lobo, no dudes que el otro también vive dentro de él. Solo está esperando a que lo alimenten. Todos somos cincuenta por ciento de uno y cincuenta por ciento de otro. En este libro descubriremos cómo alimentar al deseado.
- Los cambios físicos son temporales, y ocasionan frustración y, a veces, preocupación desmedida en nuestros hijos. El ejercicio físico es un gran aliado. Si te piden apoyo para realizar alguna actividad deportiva, no dudes en brindárselo. Es vital para mejorar su autoestima.
- La imagen, vestimenta y accesorios pueden resultarnos inadecuados. Procuremos contener nuestra crítica feroz y abierta o, al menos, dejar fuera de ella los valores o ideales que representan. En su lugar, elaboraremos argumentos serenos, sólidos e inteligentes para ayudarle a aterrizar con sus pies sobre el suelo, y suavizar el extremismo en sus posiciones. Normalmente, tu hijo volverá a vestir como antes cuando conquiste seguridad en sí mismo y ya no necesite dejar claro ni a él ni a los demás su propia identidad.

Hay una película muy recomendable sobre la adolescencia: *El club de los poetas muertos*, del director Peter Weir.

