

Sònia Cervantes

Vivir con un adolescente

Entenderte con tu hijo es posible



zenith

SÒNIA CERVANTES

VIVIR CON UN ADOLESCENTE

Entenderte con tu hijo es posible

zenith

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 éste 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).

Dirijase 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.

Primera edición publicada por Ediciones Oniro en 2013
Primera edición en esta presentación: enero de 2022

© Sònia Cervantes, 2013
© Editorial Planeta, S. A., 2022
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-25072-2
Depósito legal: B. 19.381-2021

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

Sumario

Introducción	9
1. A mí no me grites (Cómo recuperar la autoridad)	13
2. Es que no te entiendo (El arte de comunicarse)	35
3. O estudias o trabajas (Ese valor llamado esfuerzo)	55
4. ¡A la mesa y a la cama! (Esta casa no es un hotel)	77
5. Deja el móvil y apaga ese ordenador (No sin mi WhatsApp, Tuenti, Facebook y otras conexiones)	99
6. ¿Y ahora qué hago? (Sexo, drogas y <i>Rock and Roll</i>)	125
7. Y sin embargo... te quiero (No sin mi hijo, no sin mis padres...)	147

1

A mí no me grites

(Cómo recuperar la autoridad)

Acaba de salir por la puerta y te ha dejado el corazón en un puño. Todavía recuerdas esa criatura cariñosa a la que le cambiabas los pañales y te regalaba una sonrisa sin pedir nada a cambio. A veces crees que fue antes de ayer y en otras ocasiones ves esos días muy lejanos. Ahora, esa criatura se ha convertido en un joven que parece estar a años luz de lo que fue y es posible que ni siquiera se acuerde o no quiera ni hacerlo; pero tú lo haces muy a menudo, siempre con esa sensación amarga que deja la melancolía al recordar tiempos mejores y ver que los actuales son difíciles de llevar. Esa dulzura infantil ha dejado paso a una persona que solo se comunica contigo con gritos, insultos y recriminaciones. Es muy duro, lo sé. Y ¿sabes qué es lo peor de todo? Que le tienes miedo. Tu hijo o hija lo sabe, se aprovecha de ello y ha tomado el control de la situación porque, en parte, tú se lo has permitido. Cada vez que te grita sientes que has perdido el control, que es él quien pone o impone las reglas y que

con su actitud tirana siempre se sale con la suya. Te has convencido de ello, y tu dinámica relacional con este joven adolescente que es tu hijo se basa en este precepto: él ordena a gritos, exige y manda. Tú tienes miedo, callas y obedeces. Sí, aunque te parezca paradójico e inadmisibile: en tu casa manda él.

¿Recuerdas cuándo empezó todo esto? Quizá no tengas muy claro qué día fue ni en qué momento dado. De lo que no te puedes librar con toda seguridad es de esa sensación de culpabilidad que vienes arrastrando. Te torturas una y otra vez con preguntas del tipo: «¿Qué he hecho mal?», «¿En qué me he equivocado?», «¿Por qué me hace esto?», etc. Déjalo, no sigas por ahí. A eso le llamo yo centrarse sólo en el problema, ya que ni siquiera sabes la respuesta y, en caso de que la tengas, no te va a dar la solución a lo que está ocurriendo bajo tu techo a día de hoy. Vamos a dejar de preocuparnos y empecemos a ocuparnos.

Como cada mañana has ido a su habitación para despertarle (y ya no tiene cinco años, piensa en ello). Has abierto la puerta sin llamar, te has dirigido a la persiana, la has levantado de manera brusca y al grito de «Venga va, que no son horas de estar durmiendo», esperabas que lo hiciera sin rechistar regalándote un «buenos días». Pero ni ha ocurrido ni suele ocurrir, por mucho que te levantes cada mañana con esa esperanza. Te ha regalado uno de sus calurosos saludos matutinos: «¡Joder, que me dejes dormir en paz, pesada! ¡Fuera de mi habitación, hostia ya!». Te has venido abajo y has soltado: «Pues haz lo que te dé la gana, me tienes harta».

Ahí tus esperanzas, como cada día desde hace ya no sabes cuándo, se han vuelto a venir abajo. «Otro día más igual» te has dicho. Y sin decir nada, con la cabeza baja has salido de su habitación, y tu hijo ha decidido seguir durmiendo, sin consecuencias. Eso sí, te ha faltado tiempo para ir a la cocina a prepararle el desayuno, con los ojos empañados en lágrimas. «Pobre, en el fondo es buena persona... —has pensado—, no sea que se levante y tenga hambre.»

El adolescente odia las normas, esto es así, no soporta que le digan qué tiene que hacer, cómo ni cuándo. No es nada raro, nuestra mente es caprichosamente rebelde. Hagamos una prueba; basta con que te digas: «No debo pensar en globos de color rojo». Ahora dime, ¿No estarás pensando en globos rojos, no? No falla. Por lo tanto, esa falta de disciplina propia del adolescente no dista mucho de la naturaleza humana de por sí. Si te paras a pensar, dudo mucho que te guste que te digan qué es lo que debes hacer en cada momento y que, además, insistan y te lo repitan veinte veces, ¿verdad, querido *adulto*? Por un momento, ponte en su lugar e imagina que te hacen la siguiente batería de preguntas cada día:

- ¿Has hecho la cama?
- ¿Has puesto la lavadora?
- ¿Has llamado al fontanero?
- ¿Has recogido el correo?
- ¿Ya sabes qué vas a hacer hoy para comer?
- ¿Tienes pensado ir a trabajar?
- ¿Crees que son horas de estar con el ordenador?

¿Sigo...? A mí me parece agobiante, cansino y agotador. En una palabra: insoportable. Es posible que me respondas que no hace falta que te lo recuerden constantemente porque tú sí cumples con tus obligaciones y, en cambio, al adolescente hay que recordárselo constantemente porque no hace nada. Si lo importante es que lo haga, se lo dices una vez, y si decide no hacerlo, que vea que sus actos tienen unas consecuencias. La repetición e insistencia desactiva su poco trabajado interruptor de *obedecer órdenes*. Pues así es como se siente el adolescente ante nuestro bombardeo diario. Siento decírtelo, pero, si lo haces así, te has ganado el título de «pesado» o «pesada» con todos los honores. No esperes que te responda con amabilidad; en cuanto percibe tu entonación interrogativa, sale el adolescente crispado y agobiado porque el padre o la madre *rallante* han hecho acto de presencia. Así que, de entrada, acéptalo, pero otra cosa muy distinta es que toleres su actitud tirana y su falta de respeto bajo su escudo de «no soporto las normas». Eso sí que no.

Si te menciono la palabra *autoridad* es probable que obtenga de ti alguna de estas dos respuestas. La primera, un asentimiento resignado, fruto de la sensación que te produce haberla perdido o no haberla ejercido nunca, pues algo en ti te dice que es necesaria. Crees que en casa debes mandar tú y que si no es así, las cosas se tuercen. Debe hacerse lo que digas, sin ningún tipo de contemplación. Lo malo es que te has dado cuenta ahora que ya tienes el problema en casa y ves casi imposible ejercer el mando. Si lo hubieras hecho en su momento, otro gallo cantaría, pero no te culpes. Hay

algo de lo que debes estar absolutamente seguro: lo has hecho lo mejor que has podido.

La segunda respuesta que puede aparecer tras leer «autoridad» sea quizás un rechazo a un término con cierta connotación negativa. Eso de tener un comportamiento autoritario, no va contigo. No crees que sea el camino más adecuado para educar. Crees que la libertad es un valor esencial en el ser humano y que nadie debe obligar a nadie a hacer nada. No te gustó que lo hicieran contigo o haberlo visto a tu alrededor, así que no ibas a hacer tú lo mismo. Demasiado han sufrido las generaciones anteriores con la ley del *orden y mando* para que tú ahora ejerzas tu labor educativa con la vara en la mano. Claro que, y de forma paradójica, no queriendo ser un padre o una madre autoritarios, tienes en casa un adolescente que reúne todas esas características que tanto detestas y de las que has huido siempre. Déjame que te diga algo: a mí hay términos que me producen cierta urticaria, me refiero a *autoritarismo, adoctrinamiento y tiranía*, pero bendita sea la autoridad, altamente beneficiosa para la educación. Ahora te explico por qué.

El objetivo final de todo proceso educativo debería ser el de formar personas libres y seguras de sí mismas, y eso solo es posible si la autoridad ha estado presente en el proceso. Es necesario ser autoritario para ayudar a desarrollar personas autónomas. Curioso, ¿eh? Si pones reglas y te mantienes firme, transmites justamente la seguridad necesaria para que luego puedan adquirirla. Eso les hace sentir estables. Si te muestras dudoso, sin criterio propio, inseguro en cuanto al

establecimiento de ciertas normas, le estás dando dos mensajes a la persona que educas: en primer lugar, no transmites confianza porque alguien que duda no es de fiar, y, en segundo lugar, generas inseguridad e inestabilidad porque no te muestras firme. Enséñale desde bien pequeño a obedecer, y aunque ahora ya no sea esa criatura, debes seguir haciéndolo, no porque tenga que someterse a tu dictamen, sino porque es necesario que lo haga. Y no niegues con la cabeza, que te veo, todavía estás a tiempo. Te voy a contar una historia que una vez leí por ahí:

Había una niña de cinco años que cada noche, una vez que su padre la había arropado en la cama y le había contado el mismo cuento una y otra vez, esperaba que este saliera por la puerta de la habitación, le daba el tiempo prudencial para que se pudiera acomodar plácidamente en el sofá junto a su mujer, tras un largo día, y entonces le llamaba: «¡Papá, ven!». El padre, tras la petición de su hija y sin pensárselo, acudía velozmente a la habitación de la niña. «¿Qué quieres, mi vida?», a lo que su hija le respondía: «Nada, papá». Este volvía a hacer el mismo ritual de siempre: la arropaba, le daba un beso y se dirigía de nuevo al salón. A los diez minutos, esa dulce voz volvía a reclamarlo: «¡Papi, ven!», y este, de nuevo, acudía a la llamada de su niña. Otra vez lo mismo, la chiquilla no quería nada. Así podían estar un rato, hasta que la pequeña se quedaba dormida y su padre podía volver al sofá, a acabar esa pelícu-

la de la que había perdido completamente el hilo, o a finalizar de una vez por todas la conversación con su mujer, sin interrupciones.

Una noche, tras la misma ceremonia diaria, y a la quinta petición de la princesita de la casa, el padre le dijo: «Cariño mío, ¿qué te pasa? Siempre me llamas y cuando vengo nunca quieres nada». La niña, observando a su adorado papá le respondió: «Pero es que tú siempre vienes, papi. ¿Algún día me dirás que no?».

Buena lección la de la niña a su padre, ¿no te parece? Los niños piden a gritos que les eduquemos, que les digamos qué pueden o no pueden hacer, porque eso les reconforta y les da la seguridad necesaria para poder decidir libremente en un futuro. Claro que se pueden negar, nos pueden llevar la contraria, decirnos que no es justo, incluso enfadarse, pero tienen esa guía que les ayuda a comprender el mundo que les rodea y les informa de lo que hay. El problema está en todas esas veces en que no supiste decir que no o en todas esas otras en que lo dijiste, pero, para acabar con el enfado, cediste. Les hace falta escucharlo de vez en cuando porque si no, difícilmente te verán como una persona con capacidad de decisión y seguridad. Si pueden hacer de ti lo que quieren, no es culpa suya, es responsabilidad tuya no permitir que lo hagan. Si lloran o se enfadan porque no pueden tener o conseguir algo, forma parte de su proceso de aprendizaje. Solo así pueden aprender a regular su frustración. Habrá otras veces en que sí consigan lo que desean, pero en la vida

real hay demasiados carteles donde leerán «NO» y si no están preparados para ello, les va a resultar todo más difícil. No contribuyas a eso. El mensaje a transmitirles es: «Hijo, en esta vida las cosas no siempre saldrán como tú deseas y debes estar preparado». Recuerdo aquí una gran frase de Bill Gates que decía: «La vida no es justa. Acostúmbrate a ello». La tengo colgada en una de las paredes de mi consulta. Es lo primero que ven los chavales cuando se sientan frente a mí. La mayoría sonríe al verla.

Todo empezó ese día en que decidiste negarle algo y su respuesta fue desmesurada. Si vio el miedo en tus ojos, perdiste toda autoridad. De vez en cuando deberías repetirle, como un disco rayado, la siguiente afirmación: «Tienes todo el derecho a enfadarte y entiendo que no te guste aceptar ciertas normas, pero no voy a consentir que me faltes al respeto de esta manera. Por este camino, te pongas como te pongas, no lo vas a conseguir. Es mi última palabra». Así recuperas el control de la situación. Si te mantienes firme, no ganas tú, ganáis los dos. Me gustaría que lo vieras como una inversión de futuro. Es un gran esfuerzo que requiere tiempo y dedicación, pero que, a largo plazo, da sus frutos.

No tengas miedo a que no sea feliz en la vida; eso dependerá en gran parte de él, de las decisiones que tome en cada momento, y sólo será capaz de tomar las decisiones correctas si tiene una base sólida sobre la que sustentarse, que en parte es responsabilidad tuya. No tengas miedo a que le hagan daño, porque sin duda va a ocurrir, y eso le ayudará a crecer y a aprender que el sufrimiento forma parte de la

vida. Si bien es cierto que no hay que buscarlo para sacar lecciones, es importante disponer de las herramientas suficientes para poderle hacer frente. Si aprende a sufrir, sufrirá un poco menos. Que tú le hayas negado ciertas cosas y en su momento no le hayas dado todo lo que quería, le hará jugar con ventaja. Necesita tener claro qué puede o debe hacer y qué no, aunque no sea de su agrado y aunque no coincida con sus deseos. Así crecerá. A estas alturas te estarás preguntando, ¿y cómo se hace eso? Vamos a verlo.

Queda claro que la autoridad es necesaria, lo hemos visto en las líneas anteriores y no hace falta que insista mucho más porque el numerito que esta mañana, como tantas otras, habéis tenido tu hijo y tú en su habitación pone de manifiesto que algo ha fallado ahí. El ejercicio de la autoridad debe reunir ciertos requisitos para que sea efectiva; en caso contrario, su mal uso puede llegar a ser tan pernicioso como su ausencia. Hay distintas maneras de ejercer la autoridad, y no todas ellas son adecuadas. Vamos a analizar cuáles son los estilos educativos que hacen referencia a la difícil tarea, que no imposible, de marcar límites. Para ello, he cogido las diferentes variantes y a cada una de ellas le he dado un nombre que muestra de forma muy gráfica la naturaleza del tipo de autoridad ejercida. Esta nomenclatura es fruto de las conversaciones que mantengo con los jóvenes que acuden a mi consulta. Surge de la recopilación de respuestas que me dan cuando les pregunto: «¿Cómo ves a tu padre y a tu madre?». He recogido las respuestas más comunes y frecuentes dadas por los chavales que definen cada uno de los estilos educati-

vos. Las más repetidas son: «me ralla», «pasa de todo», «es un plasta» y «mola, es guay». Veamos quién es cada uno.

En primer lugar tenemos al progenitor que denomino *rallador*, por no decir pesadilla. Responde a la afirmación «me ralla» que muchos jóvenes comentan al hablar de sus padres. Es un auténtico rallador de mentes, es aquel que se expresa con el tristemente popular «porque lo digo yo y punto», con su tono dictatorial, incisivo y agresivo. Y como todo rallador, deja huella. Y no de las buenas precisamente. Tradicionalmente, se le ha denominado *estilo autoritario*, al que yo llamaría más acertadamente «dictatorial». El nombre ya lo dice todo; aquí sí que el término autoridad conlleva esa connotación negativa de la que inconsciente o conscientemente huimos muchos de nosotros. Se caracteriza por ejercer un máximo control sobre sus hijos y expresar muy poca afectividad. Es rígido en su planteamiento, tanto en el cumplimiento de la norma, «o sí o sí», como en la ejecución inmediata de la misma, «Lo vas a hacer ahora mismo y si no, recibes». La consecuencia de su no obediencia suele ser el castigo severo, tanto físico como verbal. Es muy común la utilización del desprecio y la crítica hacia la persona, no hacia el comportamiento: «Eres un inútil», «No sirves para nada», en vez de «Creo que eso que has hecho no sirve para nada, pero sé que eres capaz de hacerlo mejor». Son personas que no saben regular sus emociones negativas (rabia, enfado, disgusto) y arremeten contra sus hijos, pensando que ese estilo educa; preconizan aquello de «la letra con sangre entra». Apenas hay diálogo y comunicación, y cuando

lo hay solo es para recriminar, imponer y/o castigar. Se olvidan de reforzar las conductas positivas de sus hijos, focalizando la atención en lo negativo, y castigan el mínimo error o desliz que puedan cometer los jóvenes.

Todo esto tiene unos efectos sobre los chavales. Lo primero que les genera es una sensación de estar pisando un campo de minas, en el que en cualquier momento, hagan lo que hagan y sin casi poder evitarlo, les va a estallar la bomba. El sentimiento de culpabilidad también hace acto de presencia, pues sienten que defraudan a sus progenitores al no poder cumplir todas las exigencias que estos les marcan. Es demasiado para ellos. A la larga, aparecen el rencor y el resentimiento, pues la carencia de afecto y el exceso de control no les permiten tener sentimientos positivos hacia sus padres. Manifiestan lo que han vivido: se vuelven agresivos porque han aprendido que el mundo, al menos el que se ha construido en su casa, funciona así. Son rígidos y no saben adaptarse a los cambios. Les cuesta mantener relaciones de igual a igual, bien porque adquieren un papel pasivo y sumiso, o justamente por todo lo contrario, porque dominan y machacan. Como no se les ha dado la oportunidad de dialogar o expresar su opinión ni tampoco se les han reforzado sus logros, este tipo de jóvenes tienen un nivel muy alto de inseguridad personal y muy bajo de autonomía. Su autoestima suele ser baja, porque no se sienten queridos, y el concepto que tienen de ellos mismos es bastante negativo, compensándolo con una actitud agresiva de *comerse el mundo*. Van por la vida con el siguiente planteamiento: *antes de que me pisen, piso*.

El segundo tipo es el que denomino *pasota*. Los chicos me dicen «pasa de todo», y aunque en principio eso pueda resultar algo atractivo para el adolescente, ya que así no tiene a nadie que le moleste, en el fondo esta actitud paternal les disgusta porque perciben que sus padres están ausentes y no se implican. Lo hacen para evitar el conflicto aunque paradójicamente esta estrategia lo agrava y cronifica. El pasota cree que la labor educativa forma parte de la escuela, del profesor, de la propia vida o del mismo joven, «es cosa suya, ya lo aprenderá con el tiempo». Es probable que erróneamente se crea un padre o una madre muy democrático, que favorece la autonomía y la libertad de su propio hijo huyendo quizá del personaje que hemos descrito antes, del temido *rallador*. Puede ser, también, que delegue esa labor para no tener que hacer frente a la ardua pero gratificante tarea de educar, siguiendo esa filosofía de vida de «no complicarse mucho y evitar malos rollos». Huir, en definitiva, no afrontar. Así se va gestando eso tan peligroso de «que haga lo que quiera», porque lo que quiere el joven quizá no sea lo que más le convenga. Suelen ser padres ausentes, con poca presencia, que frecuentemente se vuelcan en actividades *muy importantes*, la mayoría de ellas fuera de casa. Se convierten casi en compañeros de piso de sus propios hijos, con los que comparten muy poco y, cuando lo hacen, no transmiten ningún tipo de pautas, de normas ni de límites. Son permisivos y pasivos, una mezcla altamente peligrosa en el proceso de educar. La verdad es que quien actúa como un *pasota* podría definirse también como el padre o la madre colega de sus

hijos. Intentan ser enrollados, no rallar mucho, y suelen decir aquello de «mi hijo y yo somos amigos» (¡qué horror!), aunque en el fondo lo que ocurre es que están evitando ejercer el verdadero rol que les toca: educar. Y, como todo buen colega, procuran no discutir mucho ni crear mal ambiente, pero cuando las cosas no van como ellos quieren, *montan el pollo*, y así se sienten tranquilos porque, de vez en cuando, «ejercen». Nada más lejos de la realidad.

Un progenitor *pasota* también tiene sus efectos. Principalmente, transmite falta de estabilidad y de seguridad por la ausencia absoluta de normas y límites. Los jóvenes no tienen ni idea de qué hacer, ni cómo y ni cuándo. Tampoco saben si deben o no, por lo que se rigen por el temido principio de «hago lo que me da la gana porque aquí todo el mundo pasa». La falta de dedicación recibida y la cultura del mínimo esfuerzo también hacen mella en ellos, lo cual les convierte en seres absolutamente inconstantes a la hora de marcarse objetivos; no luchan ni se esfuerzan por nada porque han observado en casa dos estrategias: evitar y huir. Del mismo modo que no han existido normas, tampoco hay mucha demostración afectiva, pues no se ha ocupado el tiempo en educar y en estar ahí. Si esto es así, la autoestima de estos chicos y chicas tampoco es muy alta que digamos; sienten necesidad de ser queridos precisamente por no haberlo sido. En resumen, otro desastre más. Con el *rallador* y el *pasota*, ya llevamos dos. Sigamos.

Al tercero de la lista le llamo *plasta*. Se trata del *sobreprotector* de toda la vida. Responde al perfil que se corresponde

a las siguientes afirmaciones: «Es un pesado. Lo tengo todo el día encima. No me deja respirar. Me trata como a un niño pequeño». Este tipo de padre sufre hasta el infinito y más allá por sus hijos, se sacrifica por ellos, ejerce de mártir. Ante todo, no quiere que sus hijos lo pasen mal en esta vida, de forma que educando en la evitación del sufrimiento está adoctrinando en la incapacidad de hacerle frente. Envuelven a sus hijos en un entorno tan protector, que llegan a aislarlos de la vida real. Estos padres lo dan todo por sus hijos, incluso más de lo que pueden o deben, con la finalidad de hacerles felices y que «no les falte de nada». También son permisivos, por lo que volvemos a tener, como en el caso anterior, una ausencia de pautas, normas y límites. Creen que un exceso de responsabilidad puede llegar a agobiar y a traumatizar a sus hijos, y, para neutralizar ese temido efecto, se van al otro extremo: ausencia total de código educacional. Este tipo de padre o madre se sobrecarga para que su hijo no lleve ningún peso, ya que se sentiría culpable si no lo hiciera. Quizás así compensan sus carencias personales; no quieren que sus hijos pasen por lo que ellos pasaron e, intentando evitar ciertas dificultades, generan otras. Los padres y las madres *plastas* son aquellos que les dan a sus hijos una aspirina un día que hace mucho frío, «no vaya a ser que se constipe y coja fiebre». Si tienen que esperar en el sofá hasta las tantas por si el niño o la niña tiene hambre cuando llegue de juerga, ahí estarán, listos para ir a la cocina y prepararles algo caliente. Siempre al servicio de la criatura, no vaya a ser que le falte algo.

¿Y qué tipo de jóvenes generan los padres y madres *plastas*?

ta? Pues niños *chicle*, muy blandos y con niveles bajísimos de tolerancia a la frustración. Son personas altamente dependientes de los demás, ya que siempre se lo han hecho todo, y no saben ni quieren valerse por ellas mismas. Eso sí, exigen que se les dé todo aquello que quieren porque les han acostumbrado a que sea así. Si no lo obtienen, responden de manera agresiva e hiriente. Se convierten en pequeños dictadores porque les han acostumbrado a vivir en un feudo donde ellos son el rey. No le dan valor a casi nada porque todo lo que consiguen no requiere ningún tipo de esfuerzo: o se lo han dado sin contemplaciones o lo han exigido y se les ha concedido. No suelen conseguir las cosas por ellos mismos, por lo que sus niveles de autonomía son prácticamente nulos.

Hasta el momento, no me convence ninguno de los tres estilos, y ya solo nos queda uno. Si analizamos las afirmaciones de los chavales podemos intuir que este último sí que va por el buen camino. Es el padre *guay*, «un poco pesado a veces, pero mola». En el fondo están definiendo el mejor de los estilos: el padre que pone normas, que es afectuoso, que está abierto al diálogo. El padre que pone todos los ingredientes necesarios y en las dosis adecuadas para la receta llamada educación: dedicación, tiempo, autoridad y cariño. No hace falta mucho más. Veamos cómo lo hace.

Este tipo de padre se llama también *asertivo*. La asertividad se define como un comportamiento que nace de la madurez, pues la persona ni somete ni agrede, sino que manifiesta su opinión y defiende sus derechos. Si trasladamos este perfil a la educación, tenemos padres sensibles, comprensi-

vos, que ejercen el control necesario, sin pasarse ni sin quedarse cortos. Son padres afectuosos, que expresan sus emociones y contribuyen a que sus hijos expresen las suyas. Ante todo facilitan la participación de todos los miembros de la casa. Mantienen siempre un canal de comunicación abierto al diálogo y a la negociación si son necesarios. Las normas y los límites son claros, así como las consecuencias de su incumplimiento. Están pendientes de las necesidades de sus hijos, pero no están dispuestos a sacrificarse ellos para que sus hijos se salgan con la suya; más bien favorecen su autonomía para que sean ellos mismos quienes tomen sus propias decisiones. Siempre miran el bien para sus hijos, pero de vez en cuando les dejan que se caigan para que aprendan a levantarse. Son rígidos cuando deben serlo, pero al mismo tiempo pueden llegar a ser flexibles en determinadas situaciones.

Con este panorama, los efectos observados no pueden ser mejores. Los jóvenes que reciben este tipo de educación se convierten en personas seguras de sí mismas, con altos niveles de confianza y autoestima. Les han enseñado a querer y a quererse. Les han hecho ver que no todo sale como uno quiere, pero que siempre hay que intentar salir hacia delante, luchando y esforzándose por los objetivos que uno se marca. Aprenden a colaborar, no a competir, a hacer valer sus derechos sin necesidad de pisar los de los demás. En definitiva, son personas capaces de superar el eterno conflicto entre lo que deben hacer y lo que quieren hacer, eligiendo siempre lo que más les conviene aunque no sea lo más divertido. Pero saben divertirse de manera responsable. Son ca-

paces de hacerlo porque han observado con anterioridad que si las cosas no salen como uno quiere, no sirve de nada montarla, quejarse o agredir. Asumen las consecuencias de sus propios actos y saben regular sus emociones de manera correcta. Todo ello gracias a que ha habido alguien ahí que ha educado, sin imponer, sin pasar de todo y sin consentir. Ha estado cuando tenía que estar y ha hecho lo que se debía hacer, mostrándose siempre afectuoso y comprensivo. Esa es la clave.

Estilo educativo	Denominación	Características
Autoritario o dictatorial	RALLADOR	<ul style="list-style-type: none"> • No educa, impone y adoctrina • Estilo agresivo, sin diálogo
Evitativo	PASOTA	<ul style="list-style-type: none"> • Mira hacia otro lado, no se implica • Inconstante e inestable
Sobreprotector	PLASTA	<ul style="list-style-type: none"> • Mártir, educa en la evitación del sufrimiento • No pone límites o estos son poco claros
Asertivo	GUAY	<ul style="list-style-type: none"> • Afectuoso y firme • Pone límites • Abierto al diálogo • Claro y seguro

Después de leer cada uno de los perfiles anteriores es posible que te hayas identificado con alguno de ellos o quizá veas en ti características que forman parte de más de un estilo educativo. El que realmente funciona es el último, créeme. Educar consiste en dar las dosis adecuadas de autoridad

y cariño; ninguno de los dos componentes puede adquirir protagonismo ni tampoco brillar por su ausencia, pues ya hemos visto lo que ocurre cuando los dos no se administran correctamente.

Ahora que tenemos un poco más clara la teoría, analicemos qué ha ocurrido esta mañana en la habitación. Repasemos la secuencia de los hechos:

- Has ido a su habitación para despertarle.
- Has abierto la puerta sin llamar.
- Te has dirigido a la persiana y la has levantado bruscamente.
- Has gritado: «Venga va, que no son horas de estar durmiendo».
- Te ha contestado: «¡Joder, que me dejes dormir en paz, pesada! ¡Fuera de mi habitación, hostia ya!».
- Te has venido abajo y has soltado: «Pues haz lo que te dé la gana, me tienes harta».
- Has ido a la cocina a prepararle el desayuno.

En primer lugar, debes tener en cuenta que tu hijo ya es mayor de edad o poco le falta. No tienes la obligación de despertarle todas las mañanas, sino que es su obligación levantarse a la hora que le toque para hacer lo que tenga que hacer. Te puede poner cuarenta mil excusas, como que tiene sueño, probablemente porque se acuesta a las tantas y no duerme las horas que debe dormir; que no se entera cuando le suena el despertador, que no le apetece levantarse tan tem-

prano, etc., pero la cuestión es que debe hacerlo, no tiene otra opción. Seguramente, le despiertas tú porque temes que al no hacerlo llegue tarde, le echen la bronca en el instituto o pueda llegar a perder el trabajo. Si educas escuchando la voz de tus propios miedos, «deseducas». Pues bien, esas son las consecuencias de su comportamiento, y es él quien debe asumirlas si no hace lo que debe hacer. Debes hacerle entender y experimentar por sí mismo que su comportamiento tiene unas consecuencias que va a sufrir él de manera directa. No evites con tu comportamiento o actitud que se pierda la oportunidad de adquirir esta lección fundamental para la vida. No te responsabilices de sus actos asumiendo unas obligaciones que no son tuyas. Ahí has estado **plasta**, sobreprotector.

Después, has abierto la puerta sin llamar. Tú creías —y has acertado— que estaba durmiendo, pero podría haber sido que no y, para un adolescente, su habitación es su terreno, su búnker. Si entras sin llamar, él considera que estás vulnerando su intimidad y en eso, parte de razón no le falta. Ya que has ido, que queda claro que no es tu labor, hazle saber que ante todo le respetas y llama siempre antes de entrar. Es el mismo trato que luego le exigirás a él hacia ti. Si él lo percibe como una agresión o una falta de respeto, va a situarse a la defensiva sin que ni siquiera abras la boca. Ya tienes la partida medio perdida. Lo de subir la persiana ya ha sido el remate final. Ni siquiera le has avisado desde el resquicio de la puerta, con voz amable pero firme, que debía levantarse. Has invadido su espacio y le has levantado bruscamente. Digamos que aquí has estado un poco **rallante**.

Como era de esperar, que no de tolerar, te ha regalado una de las suyas con «joder», «pesada» y «vete». Y ahí no le has marcado los límites a su actitud, simplemente te has vuelto **pasota** y le has dicho que hiciera lo que le diera la gana. Además, en el momento en que le has dicho lo de «estoy harta», le has dejado entrever que ya no tienes ninguna autoridad sobre él y que te puede, ya que eso ha sido lo mismo que decirle «tú ganas, me puedes y yo ya tiro la toalla». En primer lugar, deberías admitir que has entrado sin llamar o le has subido la persiana sin avisar, entendiendo que eso le puede molestar, pero indicando que no ibas a tolerar ese tono y ese lenguaje hacia ti. Eso sí, déjale claro que va a ser la última vez que lo haces. Algo así como: «Entiendo que no te guste que te despierte de esta manera y he decidido que a partir de ahora serás tú quien se levante cada mañana y que asumas las consecuencias de no hacerlo por ti mismo. Ya no eres un niño pequeño y es tu obligación hacerlo. Lo que no voy a tolerar es que me hables así». Y punto, te vas. Él puede seguir hablando, seguramente quejándose o insultando, pero tú ya has dicho todo lo que tenías que decir. Obviamente, no vuelvas a ser *plasta* y no vayas a hacerle el desayuno por si tiene hambre cuando se levante, a la hora que le dé la gana. Otra cosa es que lo haga a la hora, sin agredir y tú decidas preparárselo. En ningún momento he visto al padre **guay**. Por eso se te va de las manos cada día, porque rallas, pasas de todo o te vuelves *plasta*, y eso es lo mejor para que tu hijo siga actuando como lo está haciendo. No esperes cambios si sigues haciendo lo mismo día a día. Recupera el

control de la situación; lo puedes hacer perfectamente. Me gustaría que vieras dos cosas:

- **SU COMPORTAMIENTO Y SU ACTITUD SON INADMISIBLES**
- **TU ACTUACIÓN, EN OCASIONES, FAVORECE QUE SIGA HACIENDO LO MISMO**

El objetivo de este capítulo es que recuperes la autoridad perdida o que la instaures si nunca ha existido. Para ello te voy a facilitar un cuadro resumen que te sirva de guía en esta labor:

CÓMO RECUPERAR/INSTAURAR LA AUTORIDAD EN CASA

Actitud paterna	Cómo ejercer la autoridad	Comportamientos a evitar
<ul style="list-style-type: none"> • Sois un equipo • No os desautoricéis mutuamente • Decidid conjuntamente el establecimiento de normas y límites • No discutir delante de vuestros hijos 	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar la participación y el diálogo • Actitud firme y afectuosa • Potenciar la autonomía de los hijos • Sustentar los argumentos sobre valores y normas estables • Educar con el ejemplo 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar el abuso de poder, el exceso de control y la violencia • Ser injusto o poco equitativo • Delegar en otros la labor de educar (escuela y otros) • Mostrar dudas e inseguridad • Utilización de lenguaje despectivo y/o agresivo

ESCUCHA

Las necesidades de tu hijo

EXPLICA

Tus decisiones