

Manuel Fernández Antón

El arte de educar con sentido común

Hacia una autoridad
constructiva

Prólogo de
Antonio Bolinches



el niño y su mundo

ONIRO

Índice

Portada

Dedicatoria

Cita

Prólogo

Introducción

1. La madurez personal

2. Los límites y la capacidad de resistir la frustración

3. Educación condicional e incondicional

4. La teoría del péndulo

5. La autoridad constructiva

6. El arte de educar

7. Decálogo para padres

8. Decálogo para padres y profesores

9. Decálogo para adolescentes

10. Nota final

Notas

Créditos

*A mi madre, por ser una fuente de sentido común
y de amor inagotable.*

*A mi padre y a José Callao, los mejores maestros
y consejeros vitales.*

*A Antoni Bolinches, profesor, colega y amigo.
Por su ayuda para convertir este proyecto en una realidad
y por haberme transmitido de forma magistral
su mejor legado terapéutico: la Terapia Vital.*

*A Clara y Darío, por su inteligencia
y apoyo técnico a la hora de revisar el libro.*

Educad a los niños y no será necesario castigar a los hombres.

PITÁGORAS, filósofo y matemático griego

(c. 580-495 a.C.)

Prólogo

Como psicólogo humanista siempre he defendido que la manera más eficaz de superar la crisis de civilización que estamos padeciendo consiste en crear un modelo educativo que fomente la madurez personal empleando el sentido común. Por eso cuando el autor y la editorial me han solicitado este prólogo no he dudado ni un momento en aceptar complacido su petición.

Las razones de esa satisfacción son fundamentalmente cinco. La primera, es que presentar un libro siempre es gratificante para un escritor. La segunda, es que este libro, en concreto, es especialmente necesario en estos momentos de desconcierto que está sufriendo nuestro modelo de sociedad. La tercera, porque emplaza a los jóvenes de hoy, que serán los hombres y mujeres del mañana, a que se conviertan en maestros de sí mismos desarrollando sus mejores virtudes. La cuarta, porque explica la forma de hacerlo de una manera tan clara que convierte en asequible el difícil arte de educar. Y la quinta, porque quien lo ha escrito es mi querido colega y amigo Manuel Fernández, por quien siento una entrañable y fundamentada admiración fruto de haber seguido de cerca su evolución profesional, primero como profesor en su formación de posgrado como psicólogo y sexólogo, y después impulsando sus primeros pasos como escritor.

Hace más de treinta años que ejerzo la docencia y una de las grandes satisfacciones que me depara esa función es poder comprobar como alguno de mis antiguos alumnos alcanzan la excelencia y superan a su profesor. Ése es el caso del autor de esta obra y por ello le felicito y me felicito. A él por su brillante carrera como terapeuta y educador que acaba de iniciarse como escritor. Y a mí mismo por comprobar, como creador de la Terapia Vital, que el método está creando escuela y que los principios que lo inspiran tienen asegurado su futuro. Personas como Manuel Fernández son capaces de hacer llegar a los jóvenes, a sus padres y a los profesores, un libro como *El arte de educar con sentido común* que sabe transmitir la idea de que el arte de educar se aprende al madurar y que cuando uno madura queda en condiciones de servir de ejemplo y guía para la educación de los demás.

ANTONI BOLINCHES
enero de 2013

Introducción

En los últimos veinticinco años del siglo XX la sociedad española anduvo muy ocupada alejándose de cualquier sombra de la dictadura que había vivido a lo largo de cuarenta años. Durante el proceso de transición y consolidación democrática, la conciencia social equiparó el significado del término *autoridad* con el de *autoritarismo* y el concepto de *libertad individual* con la ausencia total de normas. Como explicaría la ley del péndulo, para alejarnos todo lo posible del temido autoritarismo nos deshicimos de cualquier tipo de autoridad. Y a su vez, renunciamos a las normas, en un intento de acercamiento a la ansiada libertad individual que veíamos en nuestros vecinos europeos.

En esta tesitura, y ya en pleno siglo XXI, asistimos al aumento constante del fracaso escolar, del consumo de drogas entre los jóvenes, de las agresiones verbales y físicas de alumnos a profesores, de hijos a padres, etc. La falta de una autoridad constructiva ha creado un clima social que infantiliza a sus individuos, porque les impide desarrollar sus capacidades internas. Se ha anulado la cultura del esfuerzo, sustituyéndola por la del placer inmediato. Y esto, hace mucho tiempo que se sabe, impide madurar al ser humano. Se hace por tanto necesario dejar atrás prejuicios y modas ineficaces, y añadir sentido común a la educación. Sólo quien está bien preparado y bien educado es capaz de salir adelante en un mundo complejo como éste.

El subtítulo de este libro introduce un concepto clave, el *sentido común*. ¿Qué es y para qué sirve? Podríamos definirlo como la capacidad natural que tiene el ser humano de percibir los acontecimientos cotidianos de forma razonable y de actuar en consecuencia eficazmente. Es decir, el sentido común nos permite *ver bien para actuar mejor*. Además, todos lo tenemos en potencia, como una capacidad interna. A lo largo de este libro vamos a intentar despertar y desarrollar el sentido común en el nivel educativo, ya que al hacerlo nos convertiremos en mejores educadores. El objetivo final es el de poder completar la frase de H. Greele: «El sentido común es el menos común de los sentidos», y convertirla en «el sentido común puede ser el más común de los sentidos si trabajamos para desarrollarlo».

Así, aunando los conceptos de autoridad constructiva y de sentido común, este libro constituye un nuevo método educativo nacido de la práctica clínica, cuyo objetivo es el de aportar su granito de arena en la mejora de las capacidades educativas de padres y profesores.

Para asimilar de forma correcta y progresiva los conceptos básicos que conforman la autoridad constructiva se recomienda una lectura de principio a fin.

Espero que este libro les sea muy útil.

MANUEL FERNÁNDEZ ANTÓN
Valencia, febrero de 2012

La madurez personal

¿A qué nos referimos cuando hablamos de *madurez personal*? Definiremos este concepto como la capacidad que tiene el ser humano de aprender de los obstáculos de la vida, así como de sus propios errores, y utilizarlos para su crecimiento personal. Ligaremos por tanto madurez y crecimiento personal, como partes de un proceso vital ininterrumpido: madurando crecemos como personas y desarrollamos nuestro potencial humano. De la misma forma que si fuésemos subiendo los peldaños de una escalera vital. Además, queramos o no, la vida nos presentará obstáculos, así que continuamente tenemos en nuestra mano la oportunidad de crecer abordándolos o de permitir que puedan con nosotros.

Para entender mejor los conceptos de madurez y desarrollo personal planteemos el caso de un adolescente de catorce años, con un nivel de inteligencia medio y que presenta problemas de rendimiento escolar en los últimos cursos de la educación secundaria obligatoria (ESO), es decir, se enfrenta con un obstáculo vital serio. Hasta ahora los cursos eran más fáciles de superar y poco a poco el nivel se ha ido complicando. Las consecuencias para la autoestima del adolescente con bajo rendimiento escolar pueden ser muy variadas: apatía, abandono de los estudios, depresión, rebeldía, consumo de drogas, etc. En esta situación, el adolescente tiene dos opciones posibles: o se hunde y renuncia, o se crece y supera la dificultad. Aquí el apoyo de padres y educadores se hace imprescindible. Si abandona, el adolescente habrá bajado un peldaño vital en lugar de subirlo. Sin saberlo, habrá perdido una oportunidad de superación personal, se habrá conformado. Si por el contrario decide crecerse y superarse (y se le ayuda a ello), deberá sacrificarse incrementando su esfuerzo, estudiando más y mejor, hasta que el nivel de trabajo se equipare al nivel de exigencia. Y apruebe. Al conseguirlo, el adolescente habrá madurado como persona, habrá potenciado sus capacidades.

Además de madurar, el adolescente experimentará un aumento en su nivel de satisfacción personal, pues todos nos hemos sentido orgullosos de nosotros en algún momento al sobreponernos a situaciones complicadas. Es la sensación de bienestar que produce el sentir que uno ha sido capaz de superarse, y esto tiene un efecto directo sobre la autoestima: aumenta. Al aumentar la autoestima tenemos energía para subir otro peldaño en la escalera vital, tenemos «ganas de futuro».

Una característica del adolescente con baja autoestima escolar es que cuando el psicólogo le pregunta por su futuro profesional, su respuesta más habitual es mirar hacia el suelo y contestar «no sé». Sin embargo, cuando se pregunta a estudiantes brillantes o que han superado los objetivos con su esfuerzo, empiezan a brotar de sus mentes sus ideas de futuro: bombero, cocinero, médico...

Lo que acontece en la adolescencia tiene consecuencias claras y directas para el futuro. Es como un efecto dominó que se extiende como la pólvora al resto de aspectos de la vida de los jóvenes. Podríamos asimilar la adolescencia al proceso en el que se instalan todos los programas de un ordenador nuevo. Todo aquello que se *instale* hasta el final de la adolescencia, determinará en gran medida el funcionamiento de la persona. El adolescente al que se le permite tirar la toalla ante sus obstáculos vitales (estudios, fracasos amorosos, respeto a los padres, etcétera) instala un programa derrotista en su personalidad, que le llevará a vivir según la máxima de la evitación y del placer inmediato. Evitará aquello que le cueste esfuerzo y se volcará en aquello que le produzca placer. Todos debemos ser conscientes de que vivir según este patrón puede predisponernos —como hemos visto en el ejemplo anterior— al fracaso escolar, a la depresión, a la falta de control del estado de ánimo, a no saber protegerse ante el consumo de drogas, etc. Por eso es clave un entorno educativo (padres y profesores) que sea consciente de la importancia de esta fase, para que invierta la energía necesaria y ayude al niño a afrontar y superar sus dificultades.

Para entender mejor el concepto de *madurez personal*, recurriremos al genial médico y psicólogo americano Eric Berne. El doctor Berne desarrolló en los años cincuenta el análisis transaccional, un sistema intuitivo y sencillo para explicar la relación de las personas consigo mismas y con los demás.* Vamos a partir de sus conceptos para explicar de forma gráfica el proceso de madurez que se desarrolla en todo ser humano. El uso que haremos de los términos y las variables de transacción puede variar significativamente de la teoría original del doctor Berne.

EL SISTEMA P-A-N (PADRE-ADULTO-NIÑO)

Partiremos de la base de que en todo ser humano existe una triple fuente de razonamiento; no significa esto que tengamos tres cerebros que razonan, sino que el origen de nuestro pensamiento está influido por tres vías diferentes, que nos permiten desarrollar el diálogo interno con nosotros mismos, y a su vez, relacionarnos con el exterior (o realizar transacciones). Estas tres vías son el NIÑO, el PADRE y el ADULTO (escritas en mayúsculas para distinguirlas en lo sucesivo).

EL NIÑO

Es la parte que se desarrolla en primer lugar en el individuo. Cuando nacemos, el NIÑO ya está en nosotros. En el NIÑO se encuentra la parte emocional de la persona, la que se encarga desde el nacimiento de llorar cuando nos encontramos solos, cuando tenemos hambre o cuando no reconocemos a nuestra madre: es la parte más instintiva de la persona, gracias al NIÑO sobrevivimos.

A medida que transcurren los primeros meses y los primeros años de nuestra vida, las emociones se van haciendo más complejas: el amor a los padres, el juego, las rabietas, los enfados..., son algunas de las emociones que proceden del NIÑO. En la fase preadolescente, la pereza, los ataques de rabia, pero también la euforia y el enamoramiento proceden del NIÑO. Cuando una persona adulta se despierta un lunes por la mañana pensando que se quiere quedar en la cama y no ir a trabajar, es su NIÑO quien habla. Cada vez que hacemos algo por placer, porque nos apetece, estamos dando un «capricho» al NIÑO. De la misma manera, cada vez que perdemos el control de nuestras emociones, ya sean positivas (risa) o negativas (llanto), es el NIÑO quien ha tomado el control. Cuando sentimos miedo, es el NIÑO quien se paraliza.

Podríamos decir que el NIÑO hunde sus raíces en el instinto de supervivencia, un instinto fundamental en todo ser vivo, ya que su razón de ser es la autoconservación y el bienestar individual. Tener un NIÑO equilibrado es fundamental para nuestro desarrollo, ya que un NIÑO llevado al extremo, que no esté «moderado» con una buena educación, nos haría pensar únicamente en nuestros deseos, en lo que nos apetece y por tanto caer en el egoísmo, la pereza y el abandono de cualquier esfuerzo.

¿Cuáles son los atributos del NIÑO?

Como hemos visto, las emociones son vividas desde el NIÑO, cuando nos sentimos felices, coléricos, eufóricos, tristes, es el NIÑO quien habla. La imaginación, tanto en la etapa infantil (juego) como en la etapa adulta también proviene del NIÑO. La vivencia de la afectividad y el disfrute de la sexualidad forman parte del placer, que también es propiedad del NIÑO. La pereza (evitar el esfuerzo), las conductas instintivas y el egoísmo (procurarnos el bienestar personal) son también algunas de las competencias del NIÑO.

El NIÑO nos acompañará toda la vida. Cuando un grupo de personas en la mediana edad y amantes del fútbol celebran la victoria de su equipo, es su NIÑO quien se alegra. Cuando leemos revistas de decoración o de coches, es nuestro NIÑO quien se entretiene. Cuando un político, ante una crítica, le replica a otro «y tú más», es su NIÑO quien habla. Cuando nos decimos a nosotros mismos frases que contienen la expresión *me gustaría* («salir a cenar fuera», «ir de vacaciones», «tomarme una copa», etc.) es nuestro NIÑO quien toma la palabra.

EL PADRE

Constituye el segundo eje de razonamiento humano. Se desarrolla a partir del nacimiento, por tanto, a diferencia del NIÑO no es instintivo, es educacional.

Podríamos explicar la figura del PADRE como el *conjunto de normas que todo ser humano adquiere directa o indirectamente desde el momento que nace*. No tiene nada que ver con el padre biológico de cada uno, éste es un concepto más amplio. El PADRE se forma a partir de diversas fuentes: la sociedad en la que crecemos, la familia que nos educa, el ambiente escolar y las variables personales.

En los diferentes cuadros que se muestran a continuación podemos ver las fuentes sociales, familiares, educativas y personales que, como hemos dicho, ayudan a formar al PADRE.

AMBIENTE EDUCATIVO	FAMILIA
Nivel de exigencia. Nivel de autoridad de los profesores. Normas de convivencia escolar.	Nivel de jerarquía imperante. Calidad de la comunicación entre los miembros. Roles de cada miembro de la familia. Nivel de exigencia impuesto a los hijos. Muestras de afecto que se reciben. Muestras de afecto que se observan entre los mayores.
SOCIEDAD	VARIABLES PERSONALES
Normas sociales imperantes. Libertades que disfruta la ciudadanía. Consecuencias de incumplir las normas. Lo «correcto». El «qué dirán».	Nivel de autoexigencia y perfeccionismo. Variables de personalidad y carácter. Habilidades innatas. Nivel de inteligencia.

Cuando nacemos, lo hacemos en un determinado momento histórico, en una determinada sociedad y en una determinada familia. Esto nos marca en muchos niveles, y uno de ellos es el de la formación de nuestro PADRE interno. En el nivel social, el PADRE se empapa desde la más tierna infancia de lo que está bien o mal, de la influencia del «qué dirán», de la rigidez o laxitud social (si se vive en un régimen dictatorial severo o en una democracia). Ese PADRE social se incorpora al desarrollo individual de la persona, configurando las variables características de cada miembro de esa sociedad particular. El hecho de que en Japón eviten el contacto físico al saludarse o hagan reverencias demostrando respeto son características del PADRE de esta sociedad oriental.

En el nivel familiar, el PADRE se conforma a partir del ambiente normativo que vive el niño a lo largo de su desarrollo: lo que está bien o mal hecho, las normas básicas de la casa, el puesto que se ocupa entre los hermanos. Además, la relación que observa el niño entre sus progenitores es también muy importante en el desarrollo de su PADRE.

En el ámbito escolar, el PADRE se forma a partir del respeto que se debe mostrar al profesorado, el nivel de exigencia con las notas, la rigidez del sistema educativo y las consecuencias de no cumplir con las obligaciones.

Otro factor importante son las variables personales. Todos sabemos que existen niños más dóciles y niños más rebeldes. Un niño dócil se empapa mucho más del principio del deber que uno rebelde. Es decir, él mismo acaba «tirando» de sí mismo, por tanto es fácil que su nivel de exigencia sea elevado y desarrolle un PADRE más rígido. Éstos son niños fáciles de educar. Por el contrario, un niño más rebelde tenderá a rechazar mucho de lo que le suene a obligación y costará más a sus padres y tutores hacerle ver que no siempre puede hacer lo que a su NIÑO le apetezca.

En el PADRE reside el principio del deber, la capacidad de resistir la frustración, contrapuesto al principio del placer que es el eje motor del NIÑO. Por tanto, cuando nos sentimos culpables porque no hemos hecho lo que debíamos hacer, ese sentimiento proviene del PADRE. Cuando nos decimos a nosotros mismos frases que contengan el verbo *deber* («debería dejar de fumar», «debería esforzarme más», «debería ser más constante»...) es nuestro PADRE el que está hablándonos.

EL ADULTO

El tercer eje psicológico que caracteriza al ser humano es el ADULTO. Éste empieza lentamente a desarrollarse en los niños a partir de los tres o cuatro años de edad. Consiste en la capacidad de razonamiento y de diálogo interior. La función del ADULTO se comprende muy rápido si retomamos el ejemplo del despertador: imaginemos un lunes por la mañana, al oír el despertador, nuestro NIÑO interno nos anima a quedarnos en la cama un rato más, ya que le da pereza levantarse. Pero a la vez, nuestro PADRE nos dice que ya llegamos tarde un par de días la semana anterior, y que, para más gravedad, se intuye entre los compañeros que va a haber despidos en la oficina. Llegado este punto, en unas fracciones de segundo, casi sin ser conscientes, el ADULTO ha revisado los argumentos del NIÑO y del PADRE y opta por obedecer a este último. Gracias a ello, llegamos puntuales. Pongamos por caso que nos encontramos ante la misma situación, pero esta vez es un domingo por la mañana. Ante la disyuntiva de levantarse o quedarse en la cama, en este caso el ADULTO puede que opte por hacer caso al NIÑO y podamos seguir durmiendo tranquilamente como recompensa al esfuerzo de la semana. Como vemos, la función del ADULTO es la de promover el diálogo interior, sopesar pros y contras, y decidir buscando optimizar el desarrollo de la persona.

Tener un PADRE y un NIÑO bien desarrollados es fundamental para el individuo. Pero sólo podrán cumplir su función de forma adaptativa si están dirigidos por un ADULTO maduro y bien educado. Pero ¿qué es un ADULTO maduro? Aquel que, como dice el psicólogo Antoni Bolinches, «sabe armonizar el deber necesario con el placer suficiente».

¿CÓMO EVOLUCIONAN PADRE, ADULTO Y NIÑO A LO LARGO DE LA VIDA?

Para entender mejor los conceptos, a partir de ahora representaremos de forma gráfica al PADRE (P), al ADULTO (A) y al NIÑO (N). Lo haremos con círculos de diferentes diámetros, que simbolizarán el nivel de desarrollo y de importancia de cada uno. Los ejemplos que veremos a continuación describen a niños con un nivel educativo óptimo para su edad.

En los primeros tres o cuatro años de vida



Como hemos visto, predomina el NIÑO. Gracias al NIÑO lloramos cuando necesitamos comer o ser tocados por nuestra madre. Además, mediante el NIÑO desarrollamos nuestra inteligencia jugando, imaginando, relacionándonos. Y gracias a una buena educación permitimos que el NIÑO vaya dejando espacio para que ADULTO y PADRE se desarrollen. Todo mamífero tiene su NIÑO instintivo, aunque el de los animales es bastante más rudimentario que el nuestro y con menos posibilidades de desarrollo. Nosotros, como seres humanos, somos instinto, pero a ello le sumamos la inteligencia y la capacidad de autodirigirnos.

A partir de los cinco años de vida

Durante esta fase, el niño va aprendiendo y desarrollando conductas más complejas. A la vez, padres y tutores le van ayudando a adquirir el sistema de normas y convenciones sociales, lo que está bien y lo que no, lo que es peligroso y lo que no. Todo este sinfín de datos constituye el germen del PADRE, que como hemos visto, empieza a desarrollarse

sutilmente desde el nacimiento, pero será a partir de esta etapa cuando tome más impulso. Como ya sabemos, el PADRE será diferente según la cultura en la que hayamos nacido, la época y el tipo de educación que recibamos. Comportamientos como no irse con extraños, no tocar las cosas que están en el fuego, levantarse pronto para ir a la guardería, no meterse cosas del suelo en la boca, etc., son sólo algunos de los miles de datos que se transmiten al niño y que se graban en su PADRE recién estrenado.



Ésta podría ser la estructura de un niño entre los cinco y los seis años. Al ser todavía muy pequeño, su NIÑO tiene un papel predominante si lo comparamos en tamaño, pero su PADRE ya empieza a tener los datos suficientes para constituirse como entidad propia. En este nivel de desarrollo, el NIÑO (por su gran tamaño) toma el control a menudo con rabietas, juegos, ganas de mimos, etc. Y a su vez, el niño también empieza a actuar desde el PADRE con mayor o menor intensidad cuando sabe que ha hecho algo que no estaba bien: se entristece ante la riña de los padres o pone cara de travieso ante cualquier fechoría, *en el fondo ya sabe lo que es correcto y lo que no*.

A partir de los siete u ocho años

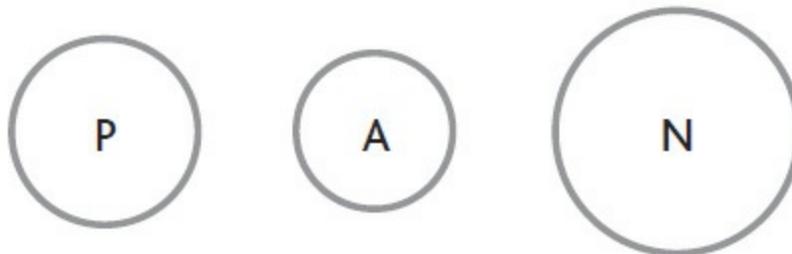
A partir de esta edad, el cerebro humano está lo suficientemente desarrollado como para que el ADULTO aparezca en escena. Lo podemos intuir ya en la frase de un niño de siete años: «No quiero levantarme pronto... pero así me dará tiempo a jugar más». Esta afirmación constata que el niño ya realiza un diálogo interior, por tanto nos demuestra que ya existe ADULTO. Podríamos desgranarla de la siguiente forma: «A mi NIÑO no le gusta levantarse pronto, pero mi PADRE sabe que no hay otro remedio, debo ir al colegio, así que mi ADULTO decide tomárselo con filosofía y optimizar el esfuerzo: podré jugar más con mis amigos». Si el autor de la frase hubiera tenido tres o cuatro años, lo más probable es que su NIÑO se hubiera enfadado y hubiese cogido una rabieta en forma de lloro. No habría tenido la capacidad de diálogo interno que es competencia del ADULTO. Bien es cierto que en niños con una inteligencia muy desarrollada todos estos procesos pueden acelerarse, y por tanto podemos encontrar ADULTO en niños menores de cuatro años.



En este caso nos encontramos con un NIÑO dominante que le permite disfrutar de la vida, recibir afecto, jugar, desarrollarse en un clima amoroso, etc. Por su parte, el PADRE está poco desarrollado, pero lo suficiente como para ser útil al niño en esta fase. Y finalmente un ADULTO incipiente también está favoreciendo los primeros diálogos interiores.

Etapa infantil-inicio de la adolescencia

Entre los siete u ocho años y hasta los doce o trece, el niño experimenta varios cambios vitales. Su mente y su cuerpo comienzan la fase de desarrollo más importante de su vida: la adolescencia. Este período se caracteriza por ser una etapa de transición, pasando de ser niños a adultos físicamente. Por un lado, los niños son bastante inmaduros, siguen teniendo un comportamiento presidido por el NIÑO interno. Pero por otro lado, su PADRE comienza a tener bastante peso, ya que si han recibido una buena educación saben ya lo que está permitido y lo que no, qué se debe y qué no se debe hacer. Tener un PADRE suficientemente desarrollado permitirá al ADULTO consolidarse sobre esta base.



Entre los doce o trece y los quince o dieciséis años

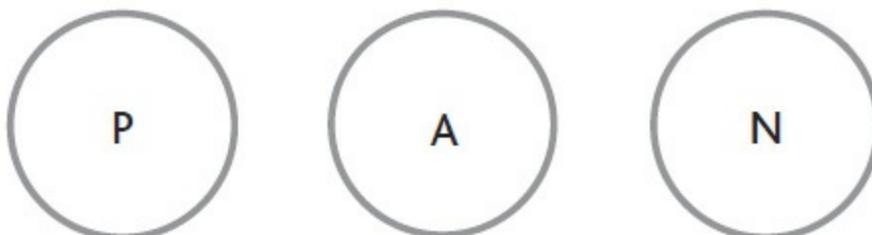
El niño se encuentra en plena adolescencia, se aceleran los cambios físicos y psicológicos. Su estatura se aproxima a la definitiva de la etapa adulta, el vello corporal y los demás caracteres sexuales secundarios se manifiestan casi al cien por cien. La voz, la musculatura y un sinnúmero de variables se establecen en el niño. Aparece la madurez afectivo-sexual, el enamoramiento, el deseo de formar parte de un grupo y de independizarse del nido familiar. Estamos ante una etapa dicotómica: por un lado, el

ADULTO que quiere autoafirmarse pide independencia y autonomía; pero por otro, el NIÑO todavía no está lo suficientemente evolucionado y quiere seguir disfrutando de las ventajas pasadas: obtener placer, salir, no esforzarse, ser mimado por los padres, que la vida sea más agradable, etc. Como ya hemos dicho, la adolescencia es una fase fundamental. *Si sabemos adaptar la educación que damos a las necesidades y características particulares del adolescente, podremos favorecer el desarrollo del ADULTO en un nivel óptimo.* No olvidemos que nuestro esquema no está finalizado. En esta etapa el adolescente vive dominado por las demandas de un NIÑO que ha gobernado desde el nacimiento. Además, por la fase educativa en la que está, el PADRE está maduro prácticamente al cien por cien, pero lo que no tiene todavía es un ADULTO plenamente desarrollado. Esto explica los cambios de humor adolescentes. Su dicotomía parte de una visión extrema de la realidad: aunque aún ven las cosas desde el lado infantil, empiezan a ser conscientes de las dificultades y las exigencias de la vida adulta. *En esta etapa se oscila mucho entre dependencia (NIÑO) e independencia (PADRE), pero sin contar todavía con la autosuficiencia (ADULTO).*



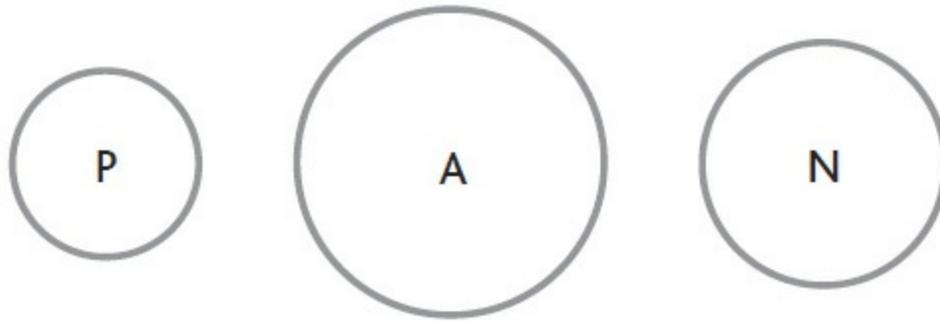
Entre los dieciséis y los veintidós o veintitrés años

En esta fase estamos a caballo entre el fin de la adolescencia y el inicio de la etapa adulta. En este período la evolución deseable ya sería un PADRE-ADULTO-NIÑO del mismo tamaño. La educación recibida en casa, la relación con el grupo de amigos, los obstáculos superados hasta el momento, la primera experiencia laboral o de estudios superiores, etc. Todos estos factores contribuyen a que el ADULTO adquiera su tamaño deseable. Entonces, si todo ha ido bien, el diálogo interior productivo procedente del ADULTO debería estar ya al mismo nivel que las ganas de placer y diversión del NIÑO y las obligaciones del PADRE.



Entre los veintitrés y los cuarenta y cinco o cincuenta años

Esta fase es tan larga o más que las primeras juntas, y esto es debido a que la plena madurez va asentándose a medida que la persona va viviendo de forma productiva desde el ADULTO. Esto no quiere decir ni mucho menos que haya que esperar a los cincuenta años para ser maduros. Un joven adulto de treinta años, si ha vivido de forma productiva, puede ser mucho más maduro que uno de cincuenta. De la misma manera que si vamos a menudo al gimnasio, tras una temporada más o menos larga tendremos una buena musculatura, si a lo largo de nuestra vida entrenamos a nuestro ADULTO, más pronto que tarde tendremos un ADULTO predominante que será capaz de educar al NIÑO y de moderar al PADRE, sin que sea necesario que intervengan terceras personas como en las etapas infantiles (padres, profesores, etc.). Podremos autodirigirnos de forma útil y productiva. Seremos personas capaces de divertirnos plenamente cuando consideremos que es el momento, pero a su vez seremos también capaces de abordar las dificultades cuando toque.



Un claro ejemplo de este comportamiento presidido por el ADULTO es el caso de Nicolás. Actualmente tiene veintiocho años y fumaba desde los diecisiete, época en la que empezó a salir con su grupo de amigos. Como bien es sabido, el acto de fumar supone una adicción física y psicológica para el individuo. Al fumar, el NIÑO de la persona experimenta cierto nivel de satisfacción, cierto placer. Como es habitual, Nicolás relacionaba además el tabaco con los actos sociales y las reuniones con amigos, donde su NIÑO también disfrutaba mucho. Sin embargo, desde hacía ya varios años Nicolás se sentía mal al día siguiente de pasar una noche de fiesta, durante la cual era capaz de fumar más de un paquete de tabaco. Su PADRE le hacía sentir culpable, y se machacaba durante todo el día, diciéndose lo malo que era el tabaco y lo que podía suponer para su salud. Nicolás decidió venir a la consulta para iniciar un tratamiento para dejar de fumar. Podríamos decir que su ADULTO tomó cartas en el asunto: ya estaba bien de que el NIÑO cayera en el vicio de fumar cada día y que el PADRE le hiciera sentir culpable por estar perjudicando su salud. Así, sacando toda la fuerza de voluntad de la que fue capaz, consiguió dejar de fumar. Nicolás fue consciente de que además de dejar de fumar había conseguido tres cosas:

- Reforzar a su ADULTO gracias al esfuerzo realizado. Ya tenía un ADULTO mucho más fuerte que antes. Estaba orgulloso de sí mismo. Es fácil de entender que además su autoestima aumentase.
- Contentar al PADRE. En este caso, Nicolás pensó que debía hacer caso a las alertas e indicaciones del PADRE, ya que consideraba que eran totalmente lógicas.
- Educar al NIÑO, haciéndole ver que es muy sano pasárselo bien, pero que hay ciertos límites, como la autoagresión, que no conviene sobrepasar.

Éste es uno de los miles de ejemplos posibles en los que el diálogo interior puede servir para potenciar al ADULTO y conseguir incrementar la autoestima superando las dificultades que se nos presentan. Sin embargo, para poder hacer lo que Nicolás hizo, se necesita una formación previa, hacía falta un ADULTO fuerte. El ADULTO debe ser entrenado desde la infancia para que alcance la capacidad suficiente en cada etapa. ¿Cómo favorecer a un ADULTO óptimo para nuestra vida? Ése es el objetivo de este libro.

Los límites y la capacidad de resistir la frustración

LOS LÍMITES

Metafóricamente, el concepto de *límite* sería algo similar a las paredes externas con que cuenta nuestro hogar, que nos separan de los vecinos y dan consistencia a la estructura. Dentro de esos límites estamos en nuestra casa, pero fuera de ellos, no. A su vez, dentro de nuestro hogar, los muros internos que separan por ejemplo el salón de la cocina constituyen a su vez otro tipo de límite. Imaginemos ahora una casa sin esos límites externos ni internos. No sería una casa completa, sería una casa hecha a medias.

En el nivel psicoeducativo también necesitamos límites para no ser personas «a medias». *Los límites constituyen la herramienta básica que nos permite saber qué nos está permitido hacer y qué no.* Podríamos decir que los límites constituyen la esencia del PADRE del que hablábamos en el capítulo anterior. El PADRE o el principio del deber permite que el niño desarrolle los «muros» externos de su cerebro y dé forma a su condición de ser humano. En pocas palabras, los límites que nos enseñan de pequeños nos ayudan a madurar. Constituyen los argumentos del PADRE, que a su vez sirven al ADULTO para afrontar las diferentes situaciones vitales mediante el diálogo interno.

Luis, con cuatro años, ya sabe que no puede quitarle la piruleta a Lorena, su compañera de clase. Le han enseñado que las cosas de los demás no se cogen sin permiso, es decir, en este asunto concreto ya sabe lo que puede y lo que no puede hacer, y lo aplicará al resto de su vida. Éste es un ejemplo de los cientos de límites que tendrá que aprender Luis a lo largo de su etapa educativa.

Los límites se «graban» en el cerebro humano entre los cero y los diecisiete o dieciocho años de vida, por eso es tan importante la educación recibida en estas etapas. El esfuerzo de los padres y profesores es crucial en estos años, ya que el PADRE del niño está desarrollándose ahora, empapándose de las reglas de juego que necesita para adaptarse a esta sociedad. Podríamos matizar lo anterior diciendo que una persona siempre puede cambiar, tenga la edad que tenga. Esto es cierto. Aunque si recordamos el ejemplo del ordenador que «graba» los programas en la infancia, cambiar estos programas en la etapa adulta es una tarea titánica. Es muy común entre los adultos oír las frases «yo soy así» o «la gente no cambia». A lo largo de la vida siempre tendremos cierto margen de cambio, pero este cambio requiere una energía enorme para un adulto si lo comparamos con lo rápido que se puede conseguir en un niño. Esto se debe a que el cerebro humano pierde plasticidad para el cambio con la edad.

Llegados a este punto es importante aclarar una idea: podría parecer a simple vista que los límites son instrumentos de control y dominación sobre el individuo, formas de «atar en corto» a los hijos; en realidad, los límites son algo mucho más importante que eso: son herramientas básicas para facilitar el desarrollo de capacidades en el niño.

Veamos algunos de los límites más importantes que deben aprenderse en cada etapa del desarrollo y cuál es su utilidad educativa:

Límites en la etapa infantil

LÍMITES	UTILIDAD EDUCATIVA
Aprender dormir solo.	Fomento de la autonomía personal: hacerse fuerte frente a los miedos.
Respetar horarios.	Desarrollo de rutinas y capacidad de esfuerzo.
Jugar de forma autónoma.	Fomento de la autonomía personal.
No pegar a los papás ni a los hermanos.	Desarrollo del respeto paterno-filial.
Separarse para asistir a la guardería.	Superación de obstáculos infantiles: miedo.
Tener capacidad para hacer sus propias tareas escolares.	Autonomía en el trabajo.
No interrumpir a los mayores al hablar.	Respeto a la autoridad.
Respetar a los compañeros.	Capacidad de relacionarse de forma sana.
Obedecer a los padres en un máximo de dos o tres oportunidades.	Respeto a la autoridad y eficiencia en el cumplimiento de las tareas.

Límites en la etapa adolescente y en la primera juventud

LÍMITES	UTILIDAD EDUCATIVA
Superar retos escolares: exámenes, asignaturas difíciles, deberes, etc.	Capacidad de esfuerzo y superación personal: autoestima.
Ayudar en las tareas domésticas.	Ponerse en el lugar del otro: empatía.
Respetar a los padres y al profesor: aceptar y cumplir las normas en casa y en el colegio.	Respeto a la autoridad educativa.
Asumir límites relacionales con compañeros: evitar el acoso escolar, fomentar las relaciones de confianza y de compañerismo, etcétera.	Capacidad de entablar relaciones basadas en el respeto.
Asumir límites con respecto a las prácticas de riesgo: educación afectivo-sexual, prevención del consumo de drogas, etc.	Facilitación de datos e información a los adolescentes para evitar conductas de riesgo.
Respetar horarios.	Capacidad de acatar normas.
Prevenir el sexismo y la violencia de género.	Relaciones intersexuales equilibradas.
Aceptar la propia imagen.	Prevención de alteraciones psicofísicas.
Llegar hasta el final de la etapa educativa: conseguir una profesión.	Capacidad de esfuerzo y de superación personal.
Desarrollar habilidades personales: respeto, buenos modales, inteligencia emocional, etc.	Capacidad de relacionarse en clave constructiva.

Resumiendo: capacidad de vencer los miedos, desarrollo de la autonomía, respeto a los adultos, capacidad de esfuerzo, precaución ante los riesgos de la vida, etc. Son sólo algunas de las habilidades que se aprenden gracias a los límites. Y estas capacidades tan fundamentales se desarrollan en los primeros diecisiete o dieciocho años. A lo largo de los siguientes años, la persona tiene la oportunidad de profundizar en ellas. Si desde pequeños ayudamos a los niños a salvar sus propios obstáculos, podrán adquirir seguridad personal, la convicción de que ellos pueden con lo que se les ponga por delante.

¿Cómo puede ser que algo que se aprende a los cinco o seis años tenga consecuencias de por vida? Pues esto ocurre porque nuestro cerebro se desarrolla principalmente en la primera infancia, período en el que se establecen los patrones de comportamiento que serán repetidos a lo largo de la vida.

Así, un niño al que desde que empieza a hablar se le acostumbra a no interrumpir a los papás, respetando su turno de palabra, crecerá sabiendo aplicar esto a cualquier ámbito de su vida, será algo habitual para él. Si por el contrario se le permite interrumpir de forma continua las conversaciones de los adultos, aprenderá a sentir que tiene el derecho a tomar la palabra cuando le venga en gana, sin desarrollar un hábito de gran utilidad educativa: el autocontrol.

De hecho, gracias a los límites, el niño aprende a situarse en el mundo y a manejarse bien en él. Es como si le preparásemos para un largo viaje y le diéramos todo lo que necesita para realizar la travesía, y no estamos hablando de cosas materiales, sino de habilidades personales fundamentales.

LA CAPACIDAD DE RESISTIR LA FRUSTRACIÓN

Esta capacidad, como hemos visto antes, reside en el PADRE, y forma parte de esas habilidades personales que se desarrollan durante la educación y que se entroncan con el principio del deber.

Pensemos en una escena muy común: cuando a un niño de cuatro años se le dice que no puede seguir viendo sus dibujos preferidos porque es la hora del baño, es probable que se niegue a ello, y que ante la insistencia de los padres, hartos de presenciar cada día la misma escena, el niño se ponga a llorar desconsolado porque le frustran dejándole sin sus dibujos y le toca bañarse. Ese llanto ante la pérdida momentánea de lo que le apetece (los dibujos) nos indica que no existe capacidad de resistir la frustración. *Esta capacidad es la que nos permite aceptar (y aguantar) que durante un tiempo hay que hacer algo que no nos apetece, cumplir cierta obligación, para luego poder retomar nuestra afición.*

En el caso de este niño de cuatro años es normal que esta capacidad no esté desarrollada, ya que es una habilidad que se aprende gracias a la educación recibida durante la infancia. Así, este mismo niño, si ha recibido una educación correcta sabrá, en su época de exámenes finales de primer año de carrera, dejar de salir a divertirse y ponerse a estudiar con la intensidad necesaria para aprobar. *Habrá aprendido que a veces hay que hacer lo que a uno no le apetece, y que además, no es tan grave.*

En esta línea muchos niños abandonan los estudios, teniendo una buena capacidad intelectual, por el simple hecho de que no están acostumbrados a superar dificultades: ¡una pena! Ante la dificultad del curso, el niño se abruma y en lugar de crecerse, abandona. Es más, los psicólogos constatamos que un gran porcentaje de niños con inteligencia elevada fracasa en los estudios. Esto se debe, entre otros, a un motivo muy claro: como no han tenido que esforzarse ni desarrollar el hábito de estudio en los cursos iniciales, que son más sencillos (al contrario que los niños menos inteligentes), se topan de pronto con un nivel de exigencia elevado que les obliga ponerse a trabajar más intensamente; y como no tienen el hábito de esfuerzo ni la capacidad de resistir la

frustración desarrollada, optan por tirar la toalla. Esto no tiene sólo un coste educativo, sino que además la autoestima del niño baja mucho al verse fracasar, se quiere menos porque no se gusta. Y si no se gusta, cuidará menos de sí mismo; esto a su vez puede predisponerle a conductas de riesgo.

Por tanto, *el mejor regalo que se puede hacer a un hijo es ayudarle a desarrollar su capacidad de resistencia a la frustración*. Así no habrá obstáculo que le tumbe.

EL CASO DE ANDRÉS

Andrés es un adolescente de dieciséis años que repite 4º de ESO. Sus padres están hartos de que no estudie y parece que además no tiene ninguna aspiración para su futuro. Pese a que sus padres le pagan una academia para repasar, Andrés está suspendiendo otra vez el curso que ya repite. En un día normal, suele llegar a casa al acabar el colegio a mediodía; come y se tumba a hacer la siesta. Su madre le pregunta, como siempre, si va a estudiar algo y él responde que sí, que cuando se levante se pondrá con ello. Tras dos horas acostado, se levanta, merienda y se va a su habitación. Allí aguanta alrededor de treinta minutos con continuas salidas al baño, a beber, etc. Su madre, que es quien está en casa, le dice que a ver si se queda quieto un rato y se centra. Andrés tiene mucho orgullo y de malas maneras grita que le deje en paz. Lo que realmente está ocurriendo es que Andrés sí lo intenta, pero lo ve difícil, no sabe por dónde empezar. Lleva mucho descontrol con las asignaturas, con las tareas pendientes, está descolgado del ritmo escolar y para sus adentros da el curso por perdido.

En el colegio ya tiene el sambenito de mal estudiante, pese a que su inteligencia es normal; y en su casa sus padres lo dan por imposible. Es decir, tanto el colegio como los padres, incluso él mismo, han tirado la toalla. De esto podemos deducir que su autoestima está por los suelos. Por eso durante los treinta minutos que intenta ponerse a sus obligaciones va cargándose de rabia y de impotencia al encontrarse una montaña demasiado empinada para él. Y así, cuando su madre le insiste en que estudie y que se esfuerce, que así no llegará a nada, él explota y le grita de malos modos y se va de casa a buscar a sus amigos.

Andrés es un chico sociable, llega nervioso a la cita con su grupo de amigos, como no sabe criticarse a sí mismo, critica lo pesada que es su madre. Él, en el fondo, está triste por dentro, pero por fuera está encantado con su gente, que le entiende. Acepta el porro que le pasa uno de ellos, diciendo que lo necesita para relajarse, y así pasan la tarde, fumando y riéndose. Y de paso olvidando un rato que está perdiendo el curso otra vez.

Es fácil darse cuenta de que a Andrés no se le ha enseñado la capacidad de resistir la frustración, no es capaz de vencer el obstáculo de ponerse a estudiar, y por tanto el fracaso empieza a hacer mella en su vida y su autoestima. Como consecuencia de esto, y para olvidar, Andrés recurre a las drogas para inhibirse de su sufrimiento. Las drogas le

proporcionan el placer inmediato que no es capaz de conseguir con su triunfo y su esfuerzo personal. Si todo sigue así, es muy probable que Andrés no consiga una formación útil para labrarse un futuro, y que por tanto siga dependiendo de sus padres durante largo tiempo. Se comparará con otros amigos que sí han podido superar sus dificultades y eso hará que su autoestima baje más. Así, el recurso a la droga cada vez será más atractivo para él.

Éste es un ejemplo de alguien incapaz de hacer lo que no le apetece, incapaz de posponer su satisfacción hasta la finalización de sus obligaciones, y hemos visto algunas de las consecuencias futuras de un modelo de vida de estas características. Un caso así no es algo extraño, de hecho muchos jóvenes que acuden a las consultas de psicólogos y psiquiatras con cuadros depresivos y de consumo de drogas presentan estas características.

¿Todo esto es culpa sólo de los padres? En absoluto. Existen variables personales — la propia personalidad del niño—, sociales, económicas, etc. Pero sí podríamos decir que la educación temprana recibida en el hogar juega un papel protagonista en el desarrollo posterior. Los padres necesitan datos para saber qué va mal, qué consecuencias puede acarrear y qué se puede hacer para corregirlo.

¿Cómo se solucionó el caso de Andrés? La terapia fue el propio sentido común de los padres, no acudieron a ningún profesional. Como Andrés decía a menudo que lo que él quería era trabajar (forma que tenía su NIÑO de abandonar la dificultad de los estudios), sus padres acabaron por sacarle del colegio y dejar de darle la paga que recibía como estudiante. Gracias a un amigo de la familia, Andrés entró a trabajar en un bar como pinche de cocina. Trabajaba de lunes a sábado mañana y tarde. En un primer momento, Andrés estaba contento por el dinero que recibía (era mucho más que su paga anterior), pero poco a poco fue dándose cuenta del cansancio y del esfuerzo que suponía trabajar en un bar. «Vivía mejor antes», empezó a decirles a sus padres a los pocos meses. Sin embargo ahí seguía, su jefe sabía motivarlo y le felicitaba cuando daba el cien por cien en alguna de las agotadoras jornadas.

En verano, tras seis meses de trabajo, les comunicó a sus padres que quería retomar 4º de ESO en el mes de septiembre. Ellos, conscientes de la dureza de la vida y de la necesidad de formarse, accedieron con la condición de que sería él mismo quien se encargaría de sus estudios. Ellos no iban a volver a estar detrás de él nunca más. Ésta era su última oportunidad.

Andrés aprobó 4º de ESO, él solo, sin la insistencia de sus padres. Los más de ocho meses de duro trabajo en el bar le habían servido para relativizar el sufrimiento. Si había sido capaz de trabajar ocho horas al día seis días a la semana, era capaz de dedicar una hora al día al estudio. El curso siguiente se matriculó en un grado de Formación Profesional en hostelería, su ilusión era tener su propio restaurante algún día.

La valiente decisión de sus padres permitió a Andrés madurar en ocho meses, algo que de otra forma no hubiese sido posible.

Educación condicional e incondicional

En su libro *El arte de amar*,* Erich Fromm describe los conceptos *amor incondicional* o *amor materno* y *amor condicional* o *amor paterno* como las dos herramientas básicas del amor. Serían las dos caras de la misma moneda, fundamentales ambas para dar una educación completa. Nosotros vamos a partir de sus conceptos para desarrollar un método educativo con el fin de conseguir una educación adaptativa y satisfactoria para los niños.

Lo primero que conviene aclarar es que los términos *materno* y *paterno* no hacen referencia al sexo del educador. Una madre puede educar a sus hijos con amor paterno y/o materno dependiendo del momento, y un padre igual. De hecho, cada día hay más ejemplos de familias monoparentales y homoparentales con hijos perfectamente educados. *Lo realmente importante no es quién educa, sino que quien educa lo haga bien.*

¿Cómo describimos el amor incondicional? El propio adjetivo *incondicional* hace referencia a que no hay condiciones, se ama por encima de todo, sin esperar nada a cambio, sin pedir nada. Este tipo de amor es el que el niño necesita de forma fundamental en sus primeros dos años de vida. Da igual que el niño lllore o se despierte mil veces, sus padres siempre van a estar ahí para acunarle, cuidarle, mimarle y darle cariño. De hecho, el amor incondicional constituye la base de la autoestima con la que se desarrollará el pequeño. Si ha sido querido en sus primeros dos años con suficiente amor incondicional, el niño se sentirá seguro de sí mismo. Inconscientemente, este tipo de amor se transforma en «si me han querido incondicionalmente, sin esperar nada a cambio, es porque soy valioso». Sentirse valioso y digno de ser querido es el germen de la autoestima.

El amor incondicional es incluso un asunto vital. Se descubrió, tras la Segunda Guerra Mundial, que los niños que vivían en orfanatos donde no se les tocaba tenían índices de mortalidad más elevados que los niños a los que las cuidadoras acariciaban con frecuencia.

Obviamente, los problemas que nos encontraremos durante la vida adulta pueden hacer que la autoestima sufra algún revés, pero si tenemos el depósito infantil de autoestima bien lleno estaremos en mejores condiciones para hacerles frente.

En lo sucesivo, y para adaptarnos al estilo del libro, denominaremos educación incondicional al amor incondicional de Fromm, y educación condicional al amor condicional.

Veamos algunas muestras de educación incondicional en los primeros dos años de vida:

- Acunar al niño cada vez que llora.
- Alimentarle cada vez que lo necesita.
- Abrazarle, tocarle y besarle con frecuencia.
- Ponerle en contacto con el cuerpo de los padres para que sienta el calor y el olor.
- Jugar con él para estimularle con sonidos, efectos visuales, etcétera.
- Protegerle de lo que le da miedo.
- Limpiarle cada vez que está sucio.
- Mostrar paciencia y afecto cada vez que hace algo mal.

Se puede observar que estos ejemplos poseen un rasgo común: los padres no esperan nada del niño, dan todo el amor del que son capaces sin condición alguna. La dirección de la atención es única, los padres «emiten» cuidados, amor y mimos, y el niño los recibe. Todos estos ejemplos (y muchos más) llenan hasta cierto punto ese depósito imaginario de autoestima que el niño trae vacío en su nacimiento.

La educación condicional es la otra cara de la moneda. Como podemos deducir, es una educación con condiciones: si el niño cumple, se le muestra la satisfacción de los padres; si el niño no cumple, se le hace ver el error y se le aplican ciertas consecuencias educativas. Este tipo de educación se hace necesaria a partir del segundo año de vida del niño. Se debe aplicar de forma sutil y progresiva al principio, y de forma más predominante a partir de los tres o cuatro años y de cara a la adolescencia.

El objetivo de la educación condicional no es otro que ayudar al niño a aprender que todas las conductas tienen consecuencias, y dependiendo de cómo haga determinada cosa obtendrá una consecuencia u otra. De hecho, como bien sabemos, el mundo de los adultos está lleno de ejemplos en los que debemos aplicar lo aprendido gracias a la educación condicional que recibimos en nuestro desarrollo: sabemos que si faltamos a trabajar nos despiden, que si no pagamos impuestos nos multan, que si no cuidamos a nuestra pareja la perdemos, que si no nos esforzamos no conseguimos ningún objetivo vital, etcétera. Éstos son sólo algunos de los cientos de ejemplos que los adultos conocemos. Consecuentemente debemos resaltar la importancia del ingrediente de la educación condicional en el desarrollo del niño. De hecho, este tipo de educación le prepara para el mundo real, puesto que en la vida le van a poner condiciones para muchas cosas.

Ejemplos de educación condicional que deben aplicar los padres en los primeros años de vida del niño:

- No permitir que interrumpa a los adultos.
- No permitir que pegue a sus hermanos.
- No permitir que pegue a sus padres.
- Potenciar la autonomía del sueño.
- Habituarse a cumplir ciertas normas en casa.
- Habituarse a cumplir con autonomía sus tareas del colegio.
- Evitar que sea siempre el centro de atención de la vida de los adultos.

Podríamos decir que, a diferencia de la educación incondicional, la educación condicional cuesta más dársela, es menos cómoda. El motivo es que representa un esfuerzo para los padres, ya que han de ser conscientes en todo momento de su importante papel de educadores. *Después de ocho horas de jornada laboral es más fácil convertirse en compañeros de juegos de los hijos que en sus educadores. La educación condicional implica estar atento a lo que los hijos necesitan en el nivel educativo, al margen de lo que a los padres les apetece hacer.* Resituarse en el papel de educadores, e incluso hacer de «polis malos» si toca, forma parte de este tipo de educación condicional, algo fundamental para el desarrollo de los hijos.

¿Cómo sería el esquema P-A-N de un adolescente de quince años educado únicamente con educación incondicional? Pensemos utilizando lo que hemos aprendido hasta ahora. Sería un niño que creería que sólo tiene derechos y por tanto los antepondría a los de los demás. De hecho, sería una persona que sentiría que está por encima del resto, producto de haber tenido a sus padres a su servicio. No obstante, tendría cierto recelo del mundo exterior, al ver que al contrario que en su casa, hay más hostilidad. El mundo exterior le inspiraría cierto temor. Fuera de casa no es el centro de atención de nadie ni la vida es fácil. Por supuesto, este niño no tendría ni límites (que forman parte de la educación condicional) ni capacidad de resistir la frustración. Con lo cual es fácil que no pudiera mantener relaciones afectivas de calidad ni una actividad laboral productiva.

Su esquema P-A-N sería el siguiente:



¿Cómo sería el esquema P-A-N de una chica de quince años educada únicamente de forma condicional? En este caso se daría la situación contraria. Sería una chica que ha asumido la cultura del deber. Antepondría siempre lo que debe hacerse a lo que le apetece hacer. Al igual que en el ejemplo anterior, tampoco sería una persona feliz, ya que viviría excesivamente preocupada por si cumple o no con las obligaciones que tiene. En su momento estará muy valorada en su trabajo, y su pareja le dirá siempre que «se relaje», pero ella se verá incapaz de disfrutar de la vida. Hay demasiadas cosas que hacer y mucho sentimiento de culpa al descansar. Este patrón extremo de personalidad predispone a la ansiedad y a las enfermedades psicósomáticas.



No dar educación condicional provoca en el niño una carencia en su educación y que éste piense inconscientemente: «Tengo derecho a decir, hacer y pensar todo lo que me apetezca, valgo más que los demás». Por el contrario, dar únicamente educación condicional haría que el niño pensara: «No tengo derecho a hacer nada, sólo me querrán si actúo como los demás quieren, valgo menos que ellos». Cuando existe un equilibrio entre la educación condicional y la incondicional, el niño se desarrolla pensando: «Soy valioso e importante para mis padres, sé lo que puedo hacer y sé también lo que no puedo hacer».

Hemos de adaptar la educación al niño que tenemos para lograr que se comporte como queremos

Cada niño es único: sus características físicas, su carácter, su psicología personal, la familia en la que se desarrolla, etcétera. Por tanto, cada uno necesitará su particular combinación de educación condicional e incondicional para completar su desarrollo de forma satisfactoria. Conviene que olvidemos lo que nos apetece o nos nace hacer como padres y educadores, y pensar en lo que el niño necesita. Y cuanto antes mejor.

En los primeros dieciocho años de vida se sientan las bases educativas del niño. Nuestra meta como educadores es que el niño sea capaz de superar las pruebas que le planteará la vida en cada época de su desarrollo. Metafóricamente, es como si fuéramos chefs preparando un plato estrella, cuyos ingredientes varían en cantidad y forma en las

diferentes fases de la preparación; de la misma manera, la educación de los hijos requiere una preparación previa de los padres y educadores para utilizar en cada momento el ingrediente oportuno y en la dosis necesaria.

Antes de meternos entre fogones educativos, vamos a hacer un breve repaso a los cambios sociales que hemos vivido en nuestro país en los últimos treinta años. Eso nos ayudará a tener una visión de conjunto y a entender cómo hemos llegado a la situación educativa actual, en la que la autoridad constructiva, los límites y la capacidad de resistir la frustración han sufrido un menoscabo importante. De este modo estaremos en mejores condiciones de corregir aquello que consideremos disfuncional.

La teoría del péndulo

¿Qué ha ocurrido para que cada vez más profesores pidan la baja médica, aquejados de trastornos ansioso-depresivos? ¿Qué ha podido influir en el aumento de la violencia de algunos hijos hacia sus padres? ¿Por qué padecemos un índice de vandalismo juvenil tan alto en una época en la que contamos con una elevada calidad de vida y derechos sociales garantizados? ¿Por qué hablamos de que vivimos una «crisis de valores»? ¿Cómo se explica la falta de capacidad de esfuerzo en los adolescentes? Intentaremos encontrar respuesta a éstas y otras preguntas a lo largo de este capítulo.

La teoría del péndulo trata de explicarnos cómo los acontecimientos sociales oscilan del mismo modo a como lo haría un péndulo real, entre un extremo y su opuesto. En un primer momento, tras el impulso, la velocidad del péndulo será muy elevada y éste pasará de un extremo a otro a gran velocidad. Posteriormente, a medida que la energía del impulso se agote, el péndulo oscilará cada vez con menor intensidad, hasta que finalmente se detendrá en el punto medio.

La imagen del péndulo ha servido a muchas disciplinas de las ciencias sociales (sociología, ciencias de la educación, psicología, etc.) para explicar determinados acontecimientos sociales. Períodos de guerra y paz, dictadura y democracia, comunismo y capitalismo, crisis y bonanza, serían algunos de los extremos de este péndulo.

¿Para qué nos sirve a nosotros la teoría del péndulo? Vamos a utilizarla para entender el momento social que vive la educación de los jóvenes en España. Ver y entender las circunstancias nos ayuda a cambiarlas o por lo menos a adaptarnos mejor a ellas. Tengamos en cuenta que en nuestro país hemos pasado en apenas treinta años de un régimen dictatorial muy rígido a un sistema democrático que, en ocasiones, tiende a la laxitud, y esta rapidez ha afectado a la educación de las últimas generaciones.

Vamos a echar la vista atrás. Les propongo un breve paseo por el tiempo. Analizaremos la evolución de las tendencias sociales y su efecto particular, dejando bien claro antes de empezar que no todas las familias son iguales y que cada ser humano es particular. Explicaremos los efectos educativos de vivir bajo un régimen dictatorial, y también bajo el actual sistema democrático. En definitiva, vamos a tratar los pros y los contras de distintos modelos para poder corregir lo que hoy en día no funciona y proveer a los jóvenes de una educación óptima.

EL NIVEL FAMILIAR

La autoridad familiar era máxima

Durante la dictadura, el padre de familia sometía bajo su poder a toda la familia, este poder le venía dado por mandato social y jurídico al cabeza de familia. La mujer vivía dedicada, por norma general, a las labores domésticas y familiares. De hecho, no podía ni siquiera abrir una cuenta bancaria sin la autorización de su marido. La violencia física y verbal eran habituales en muchas casas. Había unas normas de comportamiento muy rígidas y claras desde la más tierna infancia. El modelo social de muchas generaciones era el del hombre, sostén económico de la familia, y la mujer, administradora del hogar y encargada de los hijos.



Las características psicoeducativas que se derivan de este sistema son las siguientes:

- Predominio educativo: PADRE.
- Límites: NUMEROSOS.
- Capacidad de resistencia a la frustración: ELEVADA.
- Tipo de educación predominante: CONDICIONAL.

Imaginemos a un joven de catorce años de esta época al que su padre no le ha dado permiso para salir con su grupo de amigos sin un motivo aparente, simplemente porque el progenitor no estaba de buen humor en ese momento. El PADRE que hay en el joven hubiese acatado (con mayor o menor agrado) la orden de su padre; el padre mandaba al fin y al cabo, era la autoridad de la casa. Seguramente le hubiese encantado protestar, pero sus límites se lo impedían, sabía que a un padre no se le cuestionaba. Al ser un adolescente, es probable que su rabia interna aumentara en gran medida debido a la injusticia de ser castigado sin merecerlo, pero su elevada capacidad de resistencia a la frustración le ayudaría a tragarse sus ganas de sacar la ira contra su padre. En el fondo sabía que si echaba más leña al fuego, su padre aun le castigaría con más dureza (educación condicional).

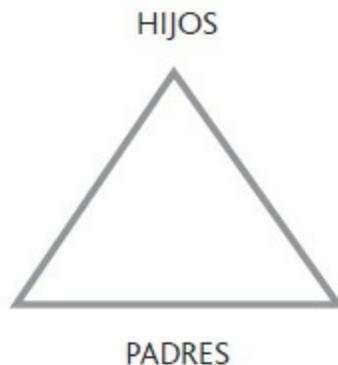
Sin embargo, a día de hoy, mediante la ley del péndulo nos encontramos en una situación opuesta, muy similar a la siguiente.

En la actualidad, los roles familiares se han diversificado; ahora padre y madre trabajan y mantienen a la familia; no hay, por norma general, relaciones de sometimiento. La jerarquía en casa se ha diluido, dividiéndose a partes iguales entre padre y madre. Incluso en muchas familias es la madre quien lleva la totalidad de la carga educativa, unida a su nueva carga laboral fuera del hogar. La mujer, además, ha experimentado un acelerón democrático, incorporándose como miembro de pleno derecho a la cúspide de la sociedad, hasta ahora terreno vedado para ella. Bien es cierto que la igualdad real entre hombres y mujeres todavía está lejos. El famoso «techo de cristal» impide aún a la mujer alcanzar ciertas cotas de poder, pese a que el talento universitario está cada vez más copado por el sexo femenino. Además de incorporarse al mundo social y económico-empresarial, la mujer ha seguido ocupándose de todo lo que tiene que ver con la intendencia doméstica: cuidado de los hijos, planificación de labores del hogar, relaciones sociales, etcétera. Podríamos decir que en los últimos treinta años la mujer ha doblado (al menos) la carga que llevaba tradicionalmente a su espalda. De hecho, muchas de ellas describen su cansancio en consulta con la frase: «Con esto de la liberación de la mujer nos han engañado». No obstante, en muchas familias, esta transición al modelo igualitario se ha hecho de forma adaptativa y sana, consiguiendo generar un modelo de igualdad para sus hijos, donde las responsabilidades se reparten tendiendo al 50 % y los progenitores no transmiten patrones educativos machistas o feministas, sino cooperativistas. Esto tiene múltiples ventajas para los niños que se crían en estos ambientes: se convierten en iniciadores de un modelo de convivencia basado en la igualdad, sin confundir las diferencias reales entre hombres y mujeres en el nivel físico y psicológico, con las de nivel social-convivencial, como ocurría hasta hace pocos años en nuestra cultura.

A su vez, el hombre, acostumbrado desde tiempos inmemoriales a ser el rey de la casa, el que tenía la voz cantante y el bastón de mando de la familia por el simple hecho de nacer varón, ha tenido que adaptarse en un corto espacio de tiempo a compartir el poder y a un cambio de roles necesario.

A día de hoy, nos encontramos con muchas familias en las que no existen normas claras y en las que los padres están al servicio de los hijos. Al mismo tiempo que las barreras sociales y culturales, heredadas de la dictadura, se iban diluyendo, también lo hacía la autoridad familiar. *Hemos asimilado la desaparición del machismo dentro del hogar con la desaparición de cualquier tipo de autoridad* (antes representada por el padre jefe). Con lo cual, evitando un problema que era necesario corregir, hemos generado otro sin darnos cuenta. Era la sociedad machista lo que queríamos (y debíamos) corregir, no la autoridad educativa que iba aparejada. En lugar de eliminar esa autoridad como elemento asociado al machismo, simplemente deberíamos haberla corregido y moderado, para hacerla más constructiva. Esto constituye un clarísimo ejemplo del viaje al otro extremo de nuestro péndulo social. Veremos cómo a partir de

este sistema se derivan unas consecuencias educativas muy claras: en muchos hogares el niño se ha convertido en la figura clave de la familia, la estructura jerárquica ha cambiado, y, por tanto, son los padres los que están al servicio de los hijos. Todo esto hipertrofia al NIÑO interno de los hijos, ya que sus deseos y necesidades se transforman casi siempre en órdenes para sus padres. En consecuencia, debido a que la educación que se da a los niños contiene pocos límites (hay una excesiva educación incondicional), la capacidad de resistencia a la frustración que debe aprenderse en la infancia resulta insuficiente para hacer frente a los obstáculos de la vida. Se les priva de aprender recursos fundamentales para su desarrollo personal. Y es en esta coyuntura donde aparecen las consecuencias psicológicas.



Las características psicoeducativas que se derivan de este sistema son:

- Predominio educativo: NIÑO.
- Límites: ESCASOS.
- Capacidad de resistencia a la frustración: INSUFICIENTE.
- Tipo de educación predominante: INCONDICIONAL.

EL CASO DE BORJA

Borja tenía ocho años la primera vez que lo trajeron a la consulta. Era hijo único y fue un niño muy deseado. Sus padres se dedicaban a la función pública y tenían una vida tranquila, con contacto habitual con los abuelos maternos y paternos, encantados con su único nieto. Acudieron a mi consulta derivados por el tutor, para tratar los problemas de relación de Borja con sus compañeros de clase. Como siempre hago, salí a recibirlos a la sala de espera, allí estaban la madre y la abuela sentadas en sus sillas, y Borja tumbado en el sofá jugando con algún muñeco que tenía en la mano. Los invité a acompañarme a mi despacho y Borja se negó a venir. La madre y la abuela trataron de hacerle entender durante cinco o diez minutos que había prometido portarse bien y que además, ya le habían comprado un regalo como premio (el muñeco con el que jugaba). Mientras la madre seguía intentando convencerle, prometiéndole más premios si entraba, me dirigí a

la abuela de Borja y le pregunte: «¿Cómo habríamos solucionado esto en su época?». La señora me miró con una expresión entre impotente y avergonzada, y levantó la mano poniéndola a la altura de la mejilla, con la inequívoca señal del bofetón, diciendo: «Pero ahora es otra época». Así pasaron tres o cuatro minutos más. La madre acurrucada en el sofá suplicándole a su hijo que obedeciera, y la abuela y yo de pie esperando. Llegado un momento, la madre se levantó y me dijo que vendrían otro día, que el niño no quería entrar y no sabía cómo convencerle.

Aquí tenemos un ejemplo muy claro de lo visto hasta ahora. El NIÑO de Borja era tan grande que sólo era capaz de hacer lo que le apetecía. Así, todo lo que no le apetecía o le resultaba incómodo lo rechazaba de forma drástica; es decir, no tenía (porque no se lo habían enseñado) la capacidad de resistir la más mínima frustración. Las órdenes de la madre no constituían límites suficientes para el niño, la prueba era que no le hacía ningún caso. Y en el nivel educativo con que se trataba a Borja, se trataba únicamente de educación incondicional: se le dio el premio antes de entrar en la consulta y tras negarse él a cumplir con su parte del pacto, no sólo se salió con la suya, sino que además se fue con su premio en la mano.

EL NIVEL SOCIAL

La obediencia al régimen y a las fuerzas del orden tenía que ser total

Entre los años cuarenta y setenta, la dictadura franquista ostentaba un elevado poder sobre los ciudadanos, y lo ejercía con determinación y firmeza. Había miedo a la autoridad pública, pero sobre todo miedo a las consecuencias de incumplir las normas. El castigo físico por parte de las fuerzas del orden del régimen era algo habitual. El sometimiento coartaba la libre expresión de la individualidad. O se hacía lo que el régimen dictaba, o uno debía atenerse a las consecuencias.



Las características psicoeducativas que se derivan de este sistema son las siguientes:

- Predominio educativo: PADRE.
- Límites: NUMEROSOS.
- Capacidad de resistencia a la frustración: ELEVADA.
- Tipo de educación predominante: CONDICIONAL.

Hace algún tiempo se produjeron altercados entre la policía y jóvenes en las fiestas locales de un municipio madrileño. Varios jóvenes que bebían en la calle increparon a un grupo de agentes de la policía local, hasta el punto de volcar uno de los coches patrulla y agredir físicamente a varios agentes que tuvieron que ser atendidos en el hospital. Tratemos de imaginar por un momento la contundencia de la reacción del Cuerpo de la Policía Armada y de Tráfico del régimen, conocidos en la época franquista como «los grises», famosos por su mano dura ante disturbios de este tipo. Desgraciadamente en los años sesenta del siglo pasado, esos jóvenes, además de recibir —siendo violados sus derechos— varios golpes en comisaría, hubiesen tenido serios problemas legales.

El Estado democrático y las fuerzas del orden

Afortunadamente en la actualidad, los cuerpos de seguridad ya no infunden el temor del que eran objeto en otra época, están enfocados al servicio de los ciudadanos y de la democracia, y no al servicio de un régimen particular. Pese a que ocurre de forma excepcional, hoy en día es tan común encontrarse con agresiones por parte de jóvenes hacia la policía, como con casos de abusos de autoridad por parte de las fuerzas del orden (antes habituales).

Como bien sabemos, en democracia la soberanía reside en el pueblo. Este concepto encierra muchas consecuencias sociales; la primera es que sitúa al ciudadano como actor principal y no como súbdito de nadie; el poder público se debe a la ciudadanía y no a la inversa. Por tanto, los Gobiernos y las fuerzas del orden están para facilitar la convivencia de los ciudadanos y no para controlarlos.

La segunda consecuencia es que gracias a situar al ciudadano como protagonista de la sociedad se permite que aflore la individualidad y la originalidad en todos los aspectos: artístico, económico, religioso, político, social, etc. La creación artística sin censuras, la posibilidad de escoger la opción religiosa, la libre elección del voto y tantas otras cosas solamente son posibles en un régimen democrático.

Por tanto, vivir en un sistema democrático concede el derecho al ser humano de desarrollarse libremente en todos los niveles que desee. Es el mejor sistema social inventado hasta el momento. El único freno a esta libertad individual es no atentar contra el derecho ajeno. Todo lo que yo haga que perjudique a otro no sería lícito. Ese respeto al derecho ajeno debería ser cumplido y defendido con la misma determinación con que se respeta el derecho al desarrollo individual. Por ejemplo, un joven adolescente que desea expresar su derecho a la expresión artística haciendo grafitis en la vía pública está

incumpliendo esta norma básica de la democracia. Está anteponiendo su derecho personal (desarrollar su arte) al derecho ajeno (tener la calle limpia). Con lo cual, podríamos decir que nuestra sociedad ha pasado, en algunos aspectos, del «todo controlado» al «descontrol total». Obviamente, como el lector ya habrá detectado, esta evolución no es buena ni para los que agreden, porque el sistema, tal y como está, no los ayuda a rectificar, ni para los agredidos, que se sienten desprotegidos.



Las características psicoeducativas que se han derivado en algunos casos con este sistema son:

- Predominio educativo: NIÑO.
- Límites: ESCASOS.
- Capacidad de resistencia a la frustración: INSUFICIENTE.
- Tipo de educación predominante: CONDICIONAL MODERADO.

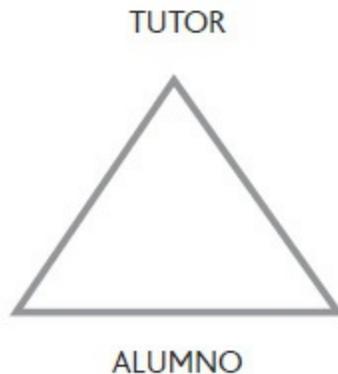
En la época de la dictadura la respuesta por parte del Estado habría sido desproporcionada y habrían metido en la cárcel y condenado a trabajos forzados al joven grafitero como medida correctora. Por fortuna ya no estamos en esa época, pero lo deseable sería que el grafitero se expresara de forma cívica y a su vez se protegiera a los ciudadanos de los grafiteros maleducados. ¿Cómo podemos lograrlo? Lo veremos en el próximo capítulo.

EL NIVEL ESCOLAR

El respeto al tutor era obligatorio

Entre los años cuarenta y setenta, los profesores eran considerados una autoridad pública, en este caso educativa. Se acataba aquello que ellos consideraban y tenían el derecho incluso de agredir físicamente a los alumnos. Los niños podían entretenerse en el recreo, pero las horas de clase giraban en torno a la formación religiosa, los contenidos educativos y la férrea transmisión de los principios del régimen. En un gran número de

casos se tenía miedo al profesor, un miedo que contenía las reacciones propias de los adolescentes. De hecho, normalmente los padres confiaban en el criterio del profesor antes que en el de sus hijos. Nuevamente vemos aquí una estructura jerárquica, donde los alumnos ocupaban los puestos más bajos de esta pirámide.



Las características psicoeducativas que se derivan de este sistema son:

- Predominio educativo: PADRE.
- Límites: NUMEROSOS.
- Capacidad de resistencia a la frustración: ELEVADA.
- Tipo de educación predominante: CONDICIONAL.

Imaginemos la típica clase de adolescentes de trece años. Y ahora situémosla en los años cincuenta. Seguramente cuando no había ningún profesor era fácil que los niños revolotearan por todos lados, lanzándose cosas, corriendo, gritando, etcétera. Los niños siempre han sido niños. Pero en el momento en el que el profesor entraba, la totalidad de la clase volvía a su pupitre y se quedaban de pie detrás de su silla hasta que el profesor (don... o doña...) les decía que se sentaran. El PADRE de cada uno de los alumnos sabía que al profesor se le debía obediencia absoluta. Uno de los múltiples límites escolares era estar en silencio y mostrar respeto al profesor. La capacidad de resistir la frustración de los niños estaba suficientemente desarrollada como para controlar sus ganas de seguir jugando. Sabían que las consecuencias en el colegio y en casa bien valían una parada a tiempo (educación condicional).

La autoridad en la escuela ha desaparecido casi por completo

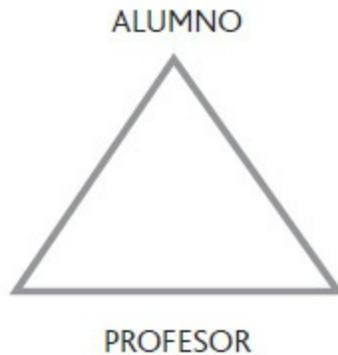
Actualmente son frecuentes las noticias que informan de agresiones a profesores por parte de padres y alumnos. Paralelamente, el profesorado ha engrosado la lista de pacientes de los servicios de salud mental, aquejados de ansiedad, depresión, síndrome de Burnout, etcétera.

En los últimos años hemos evolucionado desde una estructura jerárquica en la escuela a una estructura prácticamente horizontal. Del profesor que dirigía férreamente a un grupo de alumnos que se aplicaba en obedecer, hemos progresado hasta la figura de un profesor que guía a los alumnos para que éstos aprendan. Afortunadamente hemos pasado de la época en la que los padres no cuestionaban nunca la actuación del profesor a una época en la que el profesor y los padres están al servicio educativo del alumno. Esto ha facilitado que los jóvenes aprendan en un clima no coercitivo y de libre participación ya que por suerte el miedo al tutor ha desaparecido de nuestras aulas y la violencia física también.

Con todo, en ocasiones, esta estructura horizontal ha generado la figura del profesor «colega» de sus alumnos, lo que ha podido derivar, en ciertos casos, en una tiranía del alumno. Nos referimos sobre todo a algunos alumnos de últimos cursos de la ESO y de Bachillerato. En la actualidad, basta con un par de alumnos rebeldes para «contaminar» el ambiente de una clase entera. No sólo impiden al profesor (que además paga su precio en salud) crear un ambiente productivo en el aula, aprovechándose de la estructura horizontal, sino que perjudican el rendimiento del resto de compañeros. Esto se hace más peligroso en la adolescencia, período en el que los jóvenes son mucho más influenciados por sus iguales que en etapas posteriores.

A consecuencia de esto, *hoy en día, muchos profesores temen a sus alumnos adolescentes*. Las agresiones físicas a los profesores no son más que la punta del iceberg. El verdadero problema lo constituyen las faltas de respeto, de interés y de educación, los gritos, la ausencia de colaboración por parte de los padres, el escaso margen de maniobra de los profesores, etc. Todo esto nos lo resumen los profesores a los psicólogos cuando acuden a nuestras consultas aquejados de trastornos ansioso-depresivos. Su sentimiento más común es el de impotencia. Se encuentran entre la espada y la pared: por un lado son los responsables de que los adolescentes adquieran los contenidos del programa educativo, pero por otro, se les exige que lo hagan en un ambiente donde el que parece que manda es el adolescente y se recortan cada vez más los recursos educativos del profesorado. En estas condiciones, un profesor debe enfrentarse cada día con veinticinco o treinta alumnos. Se encuentran solos ante el peligro, y cuando un ser humano vive en esta situación acaba, tarde o temprano, por pagarlo con su salud.

Si antes teníamos unos profesores todopoderosos, ahora, en ciertos casos, tenemos unos profesores acorralados. Estamos ante otro ejemplo de los extremos de nuestra sociedad. Y esto, estarán de acuerdo conmigo, no beneficia ni a los profesores ni a los alumnos.



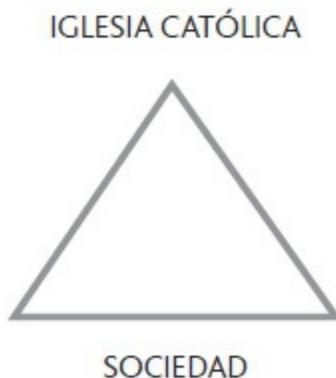
Las características psicoeducativas que se derivan de este sistema son:

- Predominio educativo: NIÑO.
- Límites: ESCASOS.
- Capacidad de resistencia a la frustración: INSUFICIENTE.
- Tipo de educación predominante: CONDICIONAL LEVE.

EL NIVEL ÉTICO Y MORAL

La Iglesia católica como fuente de valores

La Iglesia proveía a la sociedad de un sistema de valores basado en las enseñanzas de la Biblia. Empleando como guía básica los diez mandamientos se elaboró un sistema de valores personales y sociales que rigió la convivencia durante décadas. Si el régimen constituía el sistema de autoridad social, la Iglesia católica era la autoridad moral. Desde la más tierna infancia, los niños vivían en permanente contacto con las tradiciones y las enseñanzas cristianas: el bautismo, el catecismo, la primera comunión, la etapa escolar, el matrimonio, la muerte, etc. El sistema católico impregnaba e influía en cada aspecto de la vida y de la cultura.



Las características psicoeducativas que se derivan de este sistema son las siguientes:

- Predominio educativo: PADRE.
- Límites: NUMEROSOS.
- Capacidad de resistencia a la frustración: ELEVADA.
- Tipo de educación predominante: CONDICIONAL.

La crisis de valores

Con independencia de nuestras creencias, si repasamos la sociología de los últimos treinta años, nos daremos cuenta de que a medida que la sociedad se ha hecho más democrática también se ha hecho menos religiosa. La Iglesia era fuente de espiritualidad, pero también de valores éticos y morales. Hoy en día hay un sector muy importante de la sociedad que rechaza cualquier tipo de religión. Las iglesias y los seminarios se han ido vaciando a la vez que han ido proliferando nuevas formas de espiritualidad, nuevas religiones y también nuevas sectas. Afortunadamente, en la actualidad uno puede decidir si quiere o no espiritualidad en su vida. Pero lo que es necesario, nos guste o no, es una educación en valores: tolerancia, respeto, diversidad, empatía, esfuerzo, etc., son algunos de los que el ser humano necesita para vivir en equilibrio. Sin embargo, estos valores éticos y morales que, en pequeñas dosis, podían transmitirse con la educación católica, no han encontrado sustituto en el siglo XXI. Si lo pensamos bien, veremos cómo en este asunto también nos hemos pasado al extremo opuesto. Es decir, una parte de la sociedad *no ha sustituido las normas morales y éticas católicas por ningún otro código de convivencia laico*. Hemos pasado de un código de conducta férreo y represivo a una ausencia total de código. Así, por un lado, hemos evitado las desventajas de un Estado confesional, pero por otro hemos eliminado al mismo tiempo un sistema ético y de convivencia que, pese a sus grandes errores, proveía a la ciudadanía de ciertos valores. La sociedad necesita códigos de comportamiento cívico. Hemos asistido a diferentes intentos de incorporar las normas cívicas y de convivencia a la escuela, pero siempre promovidos por un sector mayoritario de la política u otro y sin consenso. No obstante, éste es un asunto tan importante, tan trascendente para las generaciones futuras, que debería ser un asunto de Estado que implicara a todas las fuerzas políticas, con la obligación moral de ponerse de acuerdo.

La autoridad constructiva

¿Qué significa la expresión *autoridad constructiva*? Como indican sus términos, podríamos definirla como una autoridad (o jerarquía) que ayuda a construir algo. Una autoridad que, adaptándose a las características particulares de cada niño, favorece el desarrollo de su ADULTO, facilitando el proceso de madurez personal en el niño. Contrapondríamos la autoridad constructiva, claro está, a una autoridad destructiva, que busca simplemente dominar y controlar.

Nuestra meta no será la dominación ni la sumisión del niño, sino la de servirle de guía adaptativa hacia la madurez. Hasta que llegue un momento, hacia el final de la adolescencia, en que el niño (desde su ADULTO ya altamente desarrollado) sea capaz de guiarse a sí mismo.

Por tanto, no nos queda más remedio que aceptar que educar es un arte. Y que para practicar bien un arte es necesario conocer primero algo de su técnica. De la misma manera que un pintor necesita manejar la técnica para poder desarrollarla luego a su manera. Así, el objetivo de este libro es facilitar la técnica educativa a los padres, para que luego cada uno pueda adaptarla a su hijo de manera particular.

Si queremos educar bien, necesitamos emplear los *cuatro ingredientes de la buena educación* que ya conocemos:

FACILITADORES DE LA MADUREZ: PADRE-ADULTO-NIÑO
Capacidad de resistencia a la frustración.
Establecimiento de límites.
Educación condicional y educación incondicional.

Además de lo visto hasta ahora, nos falta una variable fundamental para completar la receta educativa: el niño que queremos educar. Como bien es sabido, *cada niño presenta unas variables personales particulares*. Todos los seres humanos nos parecemos en muchas cosas, pero en el nivel personal, no hay dos personas iguales. ¿Qué variables fundamentales encontramos en cada niño?

- Sexo.
- Temperamento.

- Personalidad.

Las variables personales afectan de forma importante a cada niño según su personalísima dotación innata. Los seres humanos nos diferenciamos entre nosotros según nuestro nivel de introversión y extroversión, de docilidad, la intensidad de nuestras reacciones, etc. Hay niños, por ejemplo, que lloran desconsolados durante años por la noche, y otros que duermen a pierna suelta desde el primer día. También hay niños que desde su nacimiento son dóciles y otros que demandan mucha energía educativa por parte de los padres.

Podríamos decir que lo visto hasta ahora es un constructo teórico. Los cuatro ingredientes de la buena educación son muy obvios, muy intuitivos, pero ¿cómo podemos llevarlos a la práctica?, ¿cómo podemos materializarlos en conductas concretas adaptadas a las necesidades de cada niño en particular? Para eso la psicología práctica ha desarrollado las *herramientas terapéuticas*:

HERRAMIENTAS EDUCATIVAS
Tiempo fuera.
Simulación constructiva.
Jerarquía adaptativa.
Diálogo productivo.
Grito terapéutico y paralenguaje.
Premios y castigos.
Retirada de la atención.
Tareas públicas.
Horarios y rutinas.
Cachete.

TIEMPO FUERA

Esta herramienta es una de las más utilizadas en psicología educativa. La entenderemos mejor con un ejemplo de su aplicación: veamos el caso de Laura, de diez años. Es una niña nerviosa y rebelde, tiene cierto descontrol de impulsos y manifiesta su nerviosismo acaparando la atención de sus padres en las comidas; es incapaz de estar quieta. Se levanta de la mesa constantemente, interrumpe a sus padres y a sus hermanos; las comidas con ella pueden ser realmente incómodas. Los padres comentan en consulta que

«contagia su agitación a toda la familia» y no quieren que sus dos hermanos pequeños la imiten. Por otro lado, Laura obtiene buenos resultados académicos, se exige mucho y es capaz de estar concentrada en lo que quiere. Por tanto, se descartó el síndrome de hiperactividad y déficit de atención.

El tiempo fuera consiste en *aislar al niño temporalmente de la escena familiar cuando está comportándose mal o cuando es presa de sus nervios*. Tras tres avisos como máximo por parte de los padres, se le hará entrar en su habitación hasta que él mismo (desde su ADULTO que finalmente ha entrado en razón) transmita a sus padres que ya está dispuesto a volver a la escena familiar tranquilo y ecuánime.

¿Cómo utilizaron esta técnica los papás de Laura? En consulta, decidieron que únicamente le darían dos avisos, que ya no podían más con las escenitas a la hora de las comidas. En la siguiente ocasión sus padres le avisaron: «Laura, a partir de ahora no has de levantarte de la mesa ni interrumpir». Laura obedeció durante los primeros cinco minutos, pero transcurrido ese tiempo volvió a las andadas. Hubo una segunda advertencia, y cuando volvió a portarse mal, el papá se levantó de la mesa y le dijo, de forma firme, que le acompañara a su habitación: «Cariño, queremos que estés con nosotros todo el tiempo, pero sólo es posible si te portas como una chica educada. Ahora vas a ir a tu habitación y te tranquilizarás. Cuando tú sientas que estás tranquila nos avisas y vuelves con nosotros, que lo estamos deseando». La primera vez, Laura, llorando, se negó a ir a su habitación y su padre tuvo que cogerla de la mano y llevarla por la fuerza diciéndole: «Cariño, cuando dejes de llorar y estés tranquila nos avisas, depende de ti el tiempo que vayas a permanecer aquí». Cuando la niña, tras un buen rato de lloros dentro de su habitación, volvía serena, los padres le reforzaban su conducta y la abrazaban y animaban diciéndole: «Pero qué buena es nuestra niña».

Esta técnica favorece el desarrollo del ADULTO, de los límites y de la capacidad de resistencia a la frustración y de la educación condicional, todo en un solo ejercicio.

Como es fácilmente deducible, el tiempo fuera favorecerá el desarrollo del ADULTO de Laura, ya que los padres dejan en su mano la oportunidad de tranquilizarse y volver con la familia. El tiempo que la niña pase en su habitación, aislada de la escena familiar, dependerá de sí misma. A su vez, sus padres le están poniendo dos límites muy claros: por un lado, sólo hay dos oportunidades para obedecer, no infinitas como antes, y por otro se le «quita» el derecho a disponer del ambiente familiar levantándose y molestando sin autocontrol. Hemos mencionado que la primera vez que se empleó la técnica, Laura se negó, no quería irse y al no disponer de capacidad de resistencia a la frustración lloraba desconsolada. Eso dejó de pasar rápidamente. De hecho, en la segunda visita, los padres me dijeron que durante esa semana habían utilizado el tiempo fuera al menos en veinte ocasiones con su hija; pero en los últimos días, Laura se calmaba en cuanto recibía el primer aviso, no hacía falta decirle que se fuera, había

aprendido un aspecto fundamental de la educación condicional. Los padres estaban encantados, ya que habían aplicado la técnica magníficamente y su hija había respondido.

Esta técnica no es un castigo, puesto que se deja en manos del niño la vuelta al ambiente familiar, se le da toda la responsabilidad. De hecho, se le está tratando como a un adulto, ya que se ofrece una oportunidad de desarrollar el autocontrol y la madurez personal.

SIMULACIÓN CONSTRUCTIVA

Lo primero que me dijo el papá de Laura cuando hablamos del tiempo fuera fue: «¿Y qué hacemos si no se quiere ir a su habitación?». Una pregunta muy pertinente.

Normalmente los padres «pelean» verbalmente con sus hijos para que éstos obedezcan; sería algo así como un pulso de poder. Es lógico que después de una jornada de ocho horas de trabajo uno no tenga energía para mantener un pulso con nadie, y menos con los hijos. Si este pulso se mantiene, llega un momento que, por puro agotamiento, a los padres se les acaban la paciencia y los nervios, y gritan perdiendo el control de la situación. Si lo analizamos con cierta distancia terapéutica, ese grito sirve más para el desahogo de la tensión que acumulan los padres que para el objetivo educativo que persiguen. *Muchos padres se sienten luego culpables por haber «montado una escena» y algunos, incluso, piden disculpas a sus hijos, con lo cual no hemos conseguido lo que queríamos, que era cortar una conducta desadaptativa, y además hemos perdido autoridad.*

Así que mi respuesta a la pregunta del papá de Laura fue: «Imagina que eres un actor de teatro y que has de interpretar en ese momento el papel de un personaje muy enfadado, que tiene que educar a su hija. Puedes ayudarte imaginando alguna figura de autoridad que tuvieras en el pasado, un profesor o un familiar. Así, cuando haya que llevar a Laura a su habitación tras la segunda oportunidad, tú no tienes que enfadarte de verdad (con el desgaste que eso supone), sino sólo simularlo. El efecto educativo es mucho mejor por dos motivos fundamentales, primero porque Laura te verá serio, pero tranquilo y decidido a la vez, y segundo porque tú no te agotarás educando».

Así podemos simular que estamos enfadados, sin tener que enfadarnos realmente. Podemos ponernos serios sin estarlo de verdad, el efecto es el mismo.

JERARQUÍA ADAPTATIVA

Más que una herramienta, la jerarquía adaptativa es un concepto que no hay que perder de vista durante el proceso educativo. Se trata de favorecer el crecimiento del niño, pero a su vez, hacerle ver que los padres son los que mandan. Como vimos en el capítulo dedicado a la madurez personal, cuando un niño nace, solamente tiene desarrollado su

NIÑO, dedicado por entero a la supervivencia y al placer, que más tarde se torna en egoísmo positivo, y que si no se modera (mediante una buena educación) deriva en egoísmo negativo (dañino tanto para el niño como para su alrededor). Mediante la jerarquía adaptativa favorecemos que se desenvuelva el PADRE del niño, es decir, que aprenda lo que está mal y lo que está bien, y no sólo eso, sino que estos conceptos empiecen a formar parte de su vida. Como vimos, esto es una condición indispensable para que más tarde empiece a desarrollarse el ADULTO, que es el objetivo que perseguimos.

Cuando el papá de Laura aplicó firmemente el tiempo fuera pese a la negativa inicial de su hija, utilizó este principio de jerarquía adaptativa. Si no lo hubiera hecho, es probable que Laura se hubiera salido con la suya, se hubiera quedado en la mesa molestando a su familia y además hubiese perdido el respeto a sus padres, con lo cual cada vez les sería más difícil contenerla.

DIÁLOGO PRODUCTIVO

Favorecer el diálogo con los hijos es una herramienta educativa fundamental, ya que fomenta el desenvolvimiento de su ADULTO. Por un lado, permite vivir en una atmósfera tranquila y constructiva en casa; por otro, favorece el desarrollo intelectual de los niños. Cuando dialogamos, estamos a la vez reflexionando, razonando, concentrándonos y utilizando buena parte de la capacidad de nuestro cerebro.

Sin embargo, cuando estamos inmersos en un proceso educativo, hay que detectar cuándo es momento de dialogar o cuándo es momento de aplicar la jerarquía adaptativa.

Antes de venir a la consulta, cuando Laura se ponía nerviosa en la mesa y comenzaba a levantarse y a molestar continuamente, los padres iniciaban un diálogo con ella, sin tener en cuenta que no era el momento para que ella estuviera receptiva. La escena era la siguiente: los padres estaban sentados, comiendo y a la vez intentando dialogar con Laura, que iba y venía de la cocina al salón. Entonces es cuando precisamente no debemos dialogar. Pensemos que mientras se movía y molestaba a sus padres y hermanos, Laura estaba comportándose desde su NIÑO, que no atiende a razones ni escucha, y que hace lo que le apetece en cada momento. Laura no estaba prestando ninguna atención a lo que sus padres se esforzaban en hacerle ver, estaba presa de sus emociones. Solamente tras el tiempo fuera, cuando Laura volvía de su habitación tranquila y serena, comportándose desde su ADULTO incipiente, era el momento del diálogo. En este punto animé a los padres a que dialogaran con ella todo lo que quisieran y le hicieran ver lo bien que hacía las cosas cuando quería y lo mucho que valía. Es decir, debemos utilizar el diálogo con los hijos cuando su comportamiento está presidido por el ADULTO, y no por el NIÑO. Ya que de darse este último caso lo único que conseguimos es malgastar nuestro tiempo y energía.

Si actuamos así, en nuestros hijos cada vez habrá más adulto con quien dialogar y menos niño a quien educar.

GRITO TERAPÉUTICO Y PARALENGUAJE

Cuando unos padres le gritan firmemente a su hijo: «¡Mira antes de cruzar!» están utilizando el grito terapéutico (nivel de decibelios) y el paralenguaje (expresión de la cara, gestos, etc.). Cuando esa orden procedente de los padres penetra en el cerebro del niño, éste la integra y la añade a su proceso de aprendizaje. De la misma manera que jugando y pintando (entre otras muchas actividades), el niño desarrolla capacidades intelectuales importantísimas, los estímulos procedentes de la autoridad hacen al niño más capaz, más adaptado.

¿Y no sería suficiente con el diálogo para conseguir este objetivo? ¿Es necesaria una autoridad firme? Son necesarios ambos, no son excluyentes. Hemos establecido anteriormente que cuando nuestro hijo se comporta desde el NIÑO utilizaremos más el grito terapéutico, y cuando se comporte principalmente desde el ADULTO recurriremos al diálogo. Asuntos tales como cruzar la calle, irse con extraños, comer cosas del suelo, pegar o insultar a los padres o a hermanos pequeños, por citar algunos de ellos, requieren firmeza. ¿Por qué? Porque se trata de asuntos vitales, necesitamos que rápidamente sean integrados en el cerebro del niño, para evitar problemas de los que los niños no son conscientes.

¿Qué nivel o intensidad de firmeza es necesario? Aquel que sirve al niño para tomar conciencia del mensaje que los padres o educadores quieren transmitirle. Una escena típica es la del niño jugando o viendo la tele mientras el papá o la mamá le están hablando. El niño, en estas condiciones, sólo escucha a medias y por tanto sólo integrará la información a medias. En este caso, el nivel de firmeza óptimo sería aquel lo suficientemente intenso como para que el niño deje de jugar o de ver la tele y al mirar la cara a sus padres atienda al cien por cien el mensaje que le quieren transmitir.

Otra de las cosas que conseguimos cuando el niño, mediante el diálogo o el grito terapéutico, presta atención, es que se desarrolle su capacidad de concentración. Los niños tienden a estar despistados, imaginando, en su mundo de fantasía y juego. Esto es fundamental en su desarrollo. Pero también cuando mediante el diálogo o el grito terapéutico, tratando de enseñar cualquier concepto al niño, los padres consiguen que éste se detenga, atienda, asimile y obedezca, se ha conseguido algo importantísimo. Por una parte, el niño asimila un concepto (el contenido del mensaje), pero además está poniendo en marcha su capacidad de atención y concentración máxima a estímulos externos. Se le está ayudando a salir de sí mismo, parar y prestar atención completa. Algo que tanto en sus estudios como en el desempeño de su profesión será fundamental.

PREMIOS Y CASTIGOS

Mediante los premios recompensamos al niño por un comportamiento correcto desde su ADULTO. Conviene, siempre que sea posible, que sean más convivenciales que materiales. Cuando Laura, la niña de nuestro ejemplo, volvía serena después de unos minutos en su habitación, tras el tiempo fuera, su mejor premio era el abrazo y los besos de sus padres y los comentarios halagadores del tipo «qué mayor y qué guapa es nuestra niña». Esto para los niños es un premio. El sentirse halagados y piropados, acaparando por un momento la atención completa de sus padres, constituye un premio para el ADULTO del niño que ha sabido portarse bien. Por tanto, potenciemos desde la infancia este tipo de recompensas. Son más efectivas, ya que contribuyen a aumentar la autoestima de los niños, y además evitamos caer en un consumismo contraproducente.

Por otro lado, mediante el castigo lo que buscamos es extinguir conductas inapropiadas del niño. Como hemos dicho, educar es un trabajo de tal calibre que requiere grandes dosis de energía y una «mente fría». El castigo es una herramienta más, que favorece el aprendizaje de los límites y la educación condicional. Sin embargo, en muchas ocasiones se recurre a él por la saturación educativa y el estrés de los padres. Por ello, a veces se castiga y también se grita, más por el agotamiento de los padres que porque el comportamiento de los hijos lo requiera. Hay que castigar poco, no más de lo que el niño necesite, pero cuando el educador aplica un castigo debe mantenerlo hasta el final, de lo contrario más vale no castigar.

RETIRADA DE ATENCIÓN

Otra de las herramientas terapéuticas que proviene de la psicología conductual es la retirada de la atención. Esta técnica complementa el tiempo fuera, sobre todo cuando no estamos en casa o no procede utilizarla. La retirada de la atención, como su nombre indica, consiste en dejar de prestar atención al niño (literalmente ignorarle) cuando su comportamiento o su forma de hablar sean desadaptativos (procedan de su NIÑO). Lo utilizaremos durante las rabietas, los caprichos excesivos, los lloros injustificados, etc. Una madre me contaba que ante las rabietas de su hija cuando tenía que bañarla o acostarla (algo que no le gustaba nada), le decía tranquila: «Cariño, llora todo lo que quieras, que no se te quede ni una lágrima dentro», y procedía a bañarla o acostarla sin prestar mayor atención a la actitud de la niña. Es más, intentaba poner cara de póquer, para que la niña no percibiese su estado de ánimo. Así, al verse totalmente ignorada, la niña acababa por dejar de llorar y aceptar lo que tocaba hacer.

Nuevamente, si analizamos los efectos de esta técnica, podemos concluir que ayuda a afianzar la capacidad de resistencia a la frustración (no hay más remedio que bañarse o acostarse, y tampoco es tan grave). Además, fomenta el desarrollo del ADULTO: cuando

la niña llora con su rabieta actúa desde el NIÑO interno, pero cuando tras la actitud de la madre su sollozo va disminuyendo, hasta que se calma y entra en razón, se pone en marcha su ADULTO.

TAREAS PÚBLICAS

Si recordamos lo visto en el capítulo dedicado a la madurez personal, hablábamos de que al principio de su desarrollo, el niño vive la vida desde su NIÑO interno, y que nuestra meta como educadores es la de ayudarlo a desarrollar su ADULTO interno. Hemos mencionado con anterioridad que una característica del NIÑO es que vive centrado en sí mismo, tiende por tanto al egoísmo. Y una persona egoísta es alguien que no tiene la capacidad de ponerse en el lugar de los demás. Muchos padres de hijos adolescentes dicen en consulta: «Mi hijo es un egoísta... Bueno, como todos los adolescentes». Por un lado describen que el comportamiento de su hijo está presidido por el NIÑO, y por otro justifican ese comportamiento comparándolo con el resto de adolescentes que conocen. Pero el hecho de que un adolescente sea egoísta no depende de que sea adolescente, sino de la educación recibida hasta ese momento.

¿En qué consisten las tareas públicas? Se trata de acostumbrar al niño a encargarse de ciertas tareas familiares o domésticas desde la infancia. Podríamos decir que a partir de los tres o cuatro años, cuando el niño ya tiene autonomía de movimiento, convendría que empezara a colaborar en ciertas labores (recoger sus juguetes, etc.). Poco a poco, respetando su ritmo de desarrollo, sería muy útil para la consolidación de su ADULTO el hecho de ir aumentando esta carga de tareas públicas que se hacen por la familia. Colaborar en casa desde la infancia favorece que el niño se acostumbre a poner su granito de arena por el grupo. Le ayudamos así a salir de sí mismo, de su NIÑO, para ponerse en el lugar de los demás. Se le acostumbra a que para disfrutar de las ventajas de vivir cómodamente, debe contribuir al bienestar grupal en la medida de sus posibilidades.

HORARIOS Y RUTINAS

Se debe acostumbrar a los hijos a seguir un horario. El horario sirve para distribuir el tiempo del que disponemos entre las tareas que debemos realizar. La vida de los adultos está llena de tareas distribuidas en horarios: el horario laboral, el tiempo dedicado a labores domésticas, los días de vacaciones, etc. Si incluimos demasiadas tareas dentro de este horario nos estresamos, ya que tenemos la impresión de que no nos queda tiempo libre para nada.

Si por el contrario disponemos de todo el tiempo del mundo sin estructurar, es fácil que tardemos mucho más tiempo en hacer lo mismo (porque nos podemos permitir perder el tiempo).

La utilidad terapéutica del horario es múltiple. Por un lado, el hecho de poner un horario colgado en la cocina con la distribución del tiempo favorece el aprendizaje de los límites («tengo determinadas horas para hacer determinadas cosas»). Por otro lado, ayuda a desarrollar la capacidad de frustración y el hábito de esfuerzo, ya que se deben situar primero las obligaciones, y sólo tras terminarlas comienza el tiempo dedicado al placer y al juego. Además, el horario nos ayuda a ser eficientes, nos damos cuenta de que somos capaces de hacer más en menos tiempo.

Cuanto más pequeño sea el niño que educamos, más ligero ha de ser este horario. De hecho, es sabido que desde bien pequeños los niños necesitan rutinas, que no son otra cosa que horarios simplificados (la hora del baño, la hora de la comida, etc.). Cuanto mayor sea el niño, más elaboraremos el horario (ya que tendrá más capacidad).

Debe contener la distribución del tiempo dedicado a las tareas escolares, y si es posible alguna actividad deportiva y/o artística, pero también hemos de tener en cuenta que es muy importante reservar unas horas para que el pequeño juegue y se distraiga. Eso sí, para jugar deberá haber cumplido con sus tareas previas (educación condicional). Cuanto más pequeño sea el niño, más importancia daremos al juego en su horario.

Pensemos en cuánto tiempo dedicado al juego tenemos los adultos. Más bien poco. Así que acostumbrar poco a poco a los niños a seguir un horario los prepara para la vida adulta real. De hecho, favorecemos el desarrollo del ADULTO (consciente de que la vida es obligación y placer) al moderar al NIÑO (que lo único que quiere es vivir para el placer).

EL CACHETE

Esta herramienta educativa no está permitida en la actualidad. **Ni los padres la pueden emplear, ni los profesionales la podemos recomendar.** ¿Por qué? El motivo es fácilmente comprensible si retomamos la teoría del péndulo social. Durante la etapa de la dictadura, en las casas y en los centros escolares se hizo, en muchas ocasiones, un uso abusivo de esta herramienta educativa. Esto creó problemas emocionales a muchos escolares. Una herramienta educativa de este calibre mal utilizada tiene efectos secundarios muy negativos. Por tanto, es lógico que con la democracia, se eliminara por completo el cachete.

Sin embargo, en consulta, casi el 80 % de los padres me dice como quien confiesa un pecado, que en ocasiones, cuando no pueden más, le dan un cachete o un bofetón al niño para que entre en razón. Por eso me he decidido a hablar del cachete en este libro. ¿Cuál sería el uso idóneo del cachete? Podríamos decir que cuando el niño se comporta desde su NIÑO interno (rabietas, agresión física o verbal, etc.) en un asunto vital para él (riesgo para su salud física o mental o para la de los de su alrededor) y hayamos agotado todas las herramientas educativas vistas hasta ahora.

¿Cuál es el riesgo? Que se utilice el cachete sin que el niño lo necesite realmente, a consecuencia del hartazgo de los padres, agotados por un lado a causa de su estrés personal y por otro debido al estrés añadido que supone educar. En ese caso, el cachete estaría más al servicio del desahogo de los padres (que llegados a su límite, pierden el control de sus nervios) que al servicio del desarrollo del ADULTO del niño.

El arte de educar

¿De qué manera aplicamos las herramientas que acabamos de ver a la práctica educativa? En varias ocasiones hemos comentado que cada niño es un mundo. Algunos de ellos parece que se educan solos, casi sin intervención de los padres. No obstante, en muchos casos nos encontramos con niños que requieren de mucha energía educativa por parte de los padres y educadores; niños que agotan.

Por tanto, la aplicación de todas estas herramientas educativas no obedecerá a un código concreto y con una estructura fija, como podría ser el montaje de un mueble. Mediante el arte de educar, padres y maestros deberán adaptarse a las necesidades de cada niño en particular. Así que no se me ocurre otra forma mejor de ayudar al lector a asimilar estos conceptos que aplicarlos de forma práctica en varios casos reales vistos en consulta.

EL CASO DE CARLOS

Carlos había sufrido su primer ataque de ansiedad a los veinte años mientras estaba en compañía de sus amigos. En el momento de sentarse por primera vez en mi despacho tenía veinticinco años. En el transcurso de esos cinco años, Carlos había acudido a su médico de cabecera, que a su vez le había remitido al psiquiatra, quien le recetó ansiolíticos para tomar en los momentos en que se notase nervioso. En un primer momento, Carlos tomaba esta medicación únicamente en momentos puntuales. Asuntos tales como estar fuera de su casa varios días, enfrentarse a exámenes, discutir con amigos, etc., conseguían que su ansiedad aumentase.

Carlos había incrementado progresivamente el consumo de este fármaco en los últimos años. Cada vez había más situaciones que le producían ansiedad; además recuerda que poco a poco fue preocupándose más por su salud. Temía estar enfermo. Y eso, a su vez, le hacía estar más nervioso y por tanto tener más necesidad de recurrir a sus pastillas. Ante esta espiral de preocupación, su psiquiatra le aconsejó buscar ayuda psicológica.

Primera sesión

Carlos vino solo a consulta. Tenía, como hemos dicho, veinticinco años, y estaba cursando estudios de 2º de Bachillerato. Como es sabido, dicho curso debe realizarse normalmente entre los diecisiete y los dieciocho años, justo antes de entrar en la universidad. Al preguntarle qué había hecho durante esos ocho años, me dijo:

—Repetí 1º de BUP una vez y luego dos veces COU (BUP, en el antiguo plan de estudios, era el Bachillerato Unificado Polivalente de tres años, y COU era el Curso de Orientación Universitaria, equivalente al actual 2º de Bachillerato). Después estuve un tiempo sin estudiar porque no había nada que me motivase y hace un año cambié de centro para acabar 2º de Bachillerato, pero lo veo difícil, he perdido la costumbre de estudiar.

Llegados a este punto, se podría pensar fácilmente en la posibilidad de que Carlos presentase algún problema intelectual que le impidiese aprobar.

—Mis padres me hicieron varias pruebas para ver si era hiperactivo —dijo adelantándose a mi pregunta y sacando de una bolsa varios documentos—. Les dijeron que no lo era; ni tenía déficit de atención —añadió.

Efectivamente, en las pruebas se comprobaba que Carlos no era hiperactivo, tampoco padecía déficit de atención, ni siquiera tenía una inteligencia baja. Así que algo más ocurría en la vida de Carlos que le impedía desarrollarse correctamente.

Durante la sesión clínica, pude comprobar que Carlos había disfrutado de una vida muy cómoda. Nunca había sido buen estudiante, ni desempeñado ningún trabajo de fin de semana durante los períodos en los que no estudiaba, pero tenía coche desde los dieciocho años pagado por sus padres, había ido a varios colegios privados y disfrutaba de una buena paga semanal desde que era adolescente. En casa, pese a que pasaba gran cantidad de tiempo ocioso, no realizaba tareas domésticas, ya que una empleada del hogar se ocupaba de todas ellas, incluso de arreglarle su habitación y hacerle la cama.

A primera vista daba la impresión de que Carlos poseía capacidades, pero que en realidad nunca las había puesto en marcha. Le pedí que viniese acompañado de sus padres a la siguiente sesión.

Sesiones segunda y tercera

Estas sesiones se dedicaron a terminar la historia clínica de Carlos. De su relato no se desprendía ninguna vivencia traumática. Más bien era una historia tranquila y sin sobresaltos hasta el momento de su primer ataque de ansiedad. Tras haber entrenado a Carlos en un ejercicio muy útil para el control de la ansiedad pasé a conversar con los padres:

—¿Qué os preocupa de vuestro hijo? —pregunté a los padres una vez nos quedamos solos en mi despacho.

—Su inseguridad y su ansiedad... No le vemos motivado por nada. Está en una edad en la que tendría que comerse el mundo —dijo el padre.

—¿Qué tal se porta en casa? —pregunté.

—Muy bien —dijo la madre—. Hay que insistirle mucho para que haga las cosas, pero al final lo hace. Él es así.

Los padres de Carlos eran gente, como se suele decir, hecha a sí misma. El padre era comercial de una empresa de muebles y la madre una profesional liberal. Habían tenido infancias humildes y gracias a su trabajo habían conseguido comprarse una bonita casa, ir de vacaciones a menudo y pagarles una buena educación a sus hijos.

—Le hemos intentado dar todo, para que así él pudiese centrarse en sus estudios y ni siquiera así lo hemos conseguido —dijo el padre.

Llegados a este punto me focalicé en evaluar los límites y la capacidad de resistencia a la frustración de Carlos:

—Cuando Carlos, siendo pequeño, se portaba mal o no cumplía con sus obligaciones, ¿cómo reaccionabais?

—Pues se quedaba sin jugar o sin ver la tele —dijo la madre.

—¿Y cumplíais los castigos? —añadí.

—Sí, claro —concluyó la madre.

—Bueno, no siempre —la corrigió el padre—. Carlos es muy listo y sabe a quién de nosotros dirigirse cuando le interesa algo. Muchas veces, cuando era pequeño, si yo le ponía como castigo no salir a jugar con sus amigos de la urbanización o no ver la tele, aprovechaba cuando me había ido a trabajar para convencer a su madre de que le levantara el castigo. Esto lo ha hecho desde siempre, y ya nos dijo un amigo psicólogo que no era bueno —añadió—. Yo al final opté por no castigarle, dejé que fuese su madre la que se ocupara, porque a mí no me hacía ni caso. Y luego encima ella se enfadaba conmigo. No sé si hice bien.

—Siempre hemos pensado que si pasamos todo el día fuera de casa trabajando y cuando llegamos además hay que enfadarse con Carlos, él se cansará de nosotros y se estresará más. Pensará que sólo estamos con él para castigarle. Mi hijo es lento, va a su ritmo, pero va haciendo las cosas —se justificó la madre.

Durante el resto de la sesión, los padres de Carlos explicaron que por motivos de trabajo pasaban muchas horas fuera de casa desde que sus hijos eran pequeños. Había que llevar dinero. La madre admitió que esto le había hecho sentirse culpable desde que nacieron sus hijos. Se sentía mal por tener a los pequeños solos en casa al cuidado de una niñera mientras ella trabajaba sin descanso. Se sentía mal porque se creía una mala madre. Y trataba de compensar este sentimiento mimando a sus hijos. Así, los niños elegían el menú de las comidas, la ropa, el destino de las vacaciones y las actividades familiares durante el tiempo de ocio, etc. Carlos aprendió a utilizar esta dedicación desde muy pequeño para obtener beneficios, sabía cómo hablar a su madre para ablandarle el corazón y salirse con la suya. *Como muchos niños harían, aprovechó desde pequeño el sentimiento de culpa de su madre para hacer lo que quiso.*

Por su parte, la actitud del padre fue la de «abandono de las armas». Poco a poco fue dejando la educación de sus hijos en manos de su esposa y se centró cada vez más en su trabajo. Era una situación menos incómoda que la de estar en continuo enfrentamiento con su mujer por culpa de la educación de los hijos. Así, *la infancia de Carlos se desarrolló en un ambiente tan cómodo, pero tan irreal a la vez, que en cuanto se le presentaron las primeras dificultades vitales no pudo superarlas*. Estaba educado en la cultura del placer, no en la del esfuerzo y la superación.

Para la siguiente sesión, pedí a los padres que realizaran un ejercicio muy habitual en consulta. Les encargué que hiciesen un registro de los derechos que había disfrutado su hijo a lo largo de su vida. Para ayudarles en la tarea, les pedí que los comparasen con los derechos que ellos habían tenido en su infancia. Ya habíamos visto que los padres provenían de familias humildes, en las que las dificultades estaban a la orden del día. Al convertirse en profesionales adultos con cierto nivel económico, habían intentado facilitar a sus hijos todo lo que ellos nunca tuvieron (¿no nos recuerda esto a la ley del péndulo?).

A lo largo de estas tres primeras sesiones estuve más tiempo con los padres que con Carlos. Podríamos precisar que estuve a solas con Carlos aproximadamente entre un 30 y un 40 % del tiempo. Esto es algo muy habitual y constituye una muestra más de la importancia del papel que ejercen los padres en el desarrollo de los hijos. *Mientras el hijo vive bajo el techo de los padres, aunque tenga treinta años, se cumple la máxima de «para que cambie el hijo, han de cambiar los padres»*. Yo diría aún más: *sólo si cambian los padres podrán cambiar los hijos*. Muchas veces se acude al psicólogo con la idea equivocada de que será él quien modifique al niño. Sin embargo, es necesario establecer una colaboración estrecha entre padres, tutores y psicólogos para poder asegurarnos el éxito.

Cuarta sesión

En esta ocasión los padres me facilitaron el cuadro de derechos y deberes que se muestra a continuación. En la primera columna aparece el enunciado del derecho en cuestión, y en la segunda y tercera aparece la comparación entre los derechos que tenía Carlos y los que disfrutaron sus padres en su momento, cuando eran jóvenes. El enunciado de cada derecho está adaptado para facilitar la comprensión.

DERECHOS	CARLOS	PADRES
Derecho a que los padres jueguen con los hijos cuando éstos lo piden.	Sí	No
Derecho a que se le compre la ropa que quiere según la moda imperante.	Sí	No
Derecho a elegir el menú de las comidas cotidianas.	Sí	No
Derecho a coche nuevo con todos los gastos pagados al cumplir los dieciocho años.	Sí	Uso del coche familiar en ocasiones y sin gasolina pagada por padres.
Derecho a recibir una paga semanal.	Sí	Sólo en ocasiones.
Derecho a no colaborar en las tareas del hogar.	Sí	No
Derecho a elegir el lugar de vacaciones según el gusto de los niños y no el de los padres.	Sí	No
Derecho a repetir curso varias veces.	Sí	No
Derecho a interrumpir o replicar a los adultos cuando hablan.	Sí	No
Derecho a no obedecer las órdenes dadas por lo padres.	Sí	No

—La verdad es que no tiene nada que ver cómo han vivido mis hijos a cómo vivimos nosotros en nuestra infancia —dijo el padre—. No me había detenido a pensarlo con tanto detalle —concluyó.

Como vemos, los padres habían hecho un gran esfuerzo reflexivo. Por un lado, habían viajado mentalmente a su infancia para analizar aquello que sus respectivas familias nunca les permitieron hacer y/o decir, y por otro, lo habían comparado con lo que sus hijos sí habían disfrutado.

Lo primero que podemos pensar al contraponer los derechos de unos y otro es que los tiempos han cambiado. Sin lugar a dudas, y afortunadamente, la sociedad ha experimentado grandes avances en el nivel social y el económico. Los padres de hoy en día han podido facilitar a sus hijos una calidad de vida mejor que a cualquier otra generación pasada. Tal y como aparece en el cuadro, los padres de Carlos tuvieron muchos deberes y pocos derechos en su infancia, y en cuestión de una generación habían facilitado a su hijo una vida con muchos derechos y pocos deberes. Justo la educación contraria.

Para entendernos, *lo malo no es tener muchos derechos, ni disfrutar de la calidad de vida del siglo XXI; lo que sí es realmente perjudicial es el grado de desproporción entre los derechos disfrutados y los deberes exigidos*. Pensemos que los derechos los disfruta el NIÑO y los deberes obligan al PADRE. Con lo cual, si proporcionamos muchos más derechos que deberes, hipertrofiamos al NIÑO, que representa la parte de nuestra personalidad que se encarga del placer, el disfrute, el pasotismo. Así, en el caso de Carlos, esa desproporción había favorecido una personalidad similar a la siguiente:



Debido al elevado nivel de derechos, el niño interno de Carlos gobernaba en su forma de ser. En consecuencia, como sucedería con cualquier niño, Carlos hacía básicamente lo que le apetecía: abandonaba las dificultades que se le presentaban (aprobar el curso, etc.) y se dedicaba a satisfacer sus deseos (coche nuevo, ropa nueva, comidas de su elección, etcétera).

Lo peor de un NIÑO hipertrofiado es que se desarrolla como una persona débil y dependiente. Al no tener capacidad de esfuerzo y superación necesita de los demás (de sus padres y parejas principalmente). Además, al no madurar y no avanzar en los estudios, su autoestima va disminuyendo progresivamente. Recordemos que la autoestima aumenta con los logros que vamos consiguiendo a lo largo de la vida.

En el caso de Carlos, la educación repleta de derechos y desprovista de obligaciones reales le había convertido en un chico sin motivación ni autonomía, incapaz de sacarse el rendimiento necesario para salir adelante. Esto a su vez le creaba frustración y rabia interna, ya que era inevitable que Carlos se comparase con sus amigos, la mayoría de ellos con su formación ya terminada e iniciando su andadura profesional. Carlos había acabado por no gustarse a sí mismo y vivir cada vez más recluido en su casa, metido en su habitación, entreteniéndose con su ordenador; otra forma que tiene el NIÑO de evadirse de una realidad incómoda.

—Pero él siempre ha tenido obligaciones, no es que hayamos querido educarle con exceso de derechos —precisó el padre—. Lo que pasa es que no las cumplía.

Esta frase del padre nos muestra que el problema real no residía en la falta de límites o normas, sino en la falta de autoridad cotidiana a la hora de aplicarlas. De hecho, *la actividad de los padres no finaliza al poner las normas; de nada sirve ponerlas si no se verifica su cumplimiento íntegro*.

—¿Qué es lo que tenemos que hacer? —preguntó la madre.

—Teniendo en cuenta la edad y la casuística particular de vuestro hijo, hay que equilibrar su educación siguiendo una máxima muy clara: a partir de ahora, el disfrute de cualquiera de sus derechos deberá ir acompañado del cumplimiento de un deber determinado —contesté mientras explicaba el sistema P-A-N y los procesos madurativos que debíamos favorecer en Carlos—. De la misma manera que vosotros sólo disfrutáis del derecho a recibir vuestro salario cuando habéis cumplido con vuestro deber laboral. Así funciona el mundo real. Sin embargo, aún no podemos esperar de él una actitud proactiva, tenéis que ser los padres los que provoquéis ese cambio, él no tiene hábito y por tanto no tiene fuerza suficiente para ello. Es decir, debéis ser vosotros los que pongáis la energía necesaria para provocar un cambio de tendencia en vuestro hijo.

—No sé si lo entiendo, a ver, ¿está diciendo que hemos de tratarle como si fuera más pequeño, como si no tuviera veinticinco años yuviésemos que ser nosotros los que le empujamos? —dijo el padre.

—Algo así —le confirmé—. Efectivamente, Carlos tiene veinticinco años, pero su nivel madurativo es más pequeño, por tanto aún no podemos esperar que reaccione como un adulto, no tiene fuerza.

—¿Y qué tenemos que hacer? —preguntó la madre.

—Varias cosas —contesté—. En primer lugar, y para equilibrar una educación con excesivos derechos tenemos que crear una lista de responsabilidades mínimas para Carlos.

—Pero ¿qué tiene que ver todo esto con su ansiedad? —intervino el padre oportunamente.

No olvidemos que estaban sentados en mi despacho a causa de la ansiedad de su hijo.

—Carlos está lleno de inseguridades, miedos y capacidades aún por desarrollar. Se ha quedado descolgado con respecto a su generación y se ve incapaz de progresar, tiene un pobre concepto de sí mismo y una autoestima muy baja. Y a consecuencia de ello aparece la ansiedad, que no es más que una reacción de miedo y angustia vital. Si le ayudamos a hacerse un chico fuerte y capaz se gustará más, y dejará de tener ansiedad —concluí.

Así pues, el objetivo para la siguiente sesión estaba claro. Tras haber reflexionado sobre los derechos que Carlos tenía, debíamos ponernos manos a la obra con una lista de tareas, límites o deberes que Carlos debería cumplir para equilibrar su educación. Tal y como vimos antes, si los derechos fortalecen al NIÑO (y en exceso lo hipertrofian), hemos de crear su contrapartida educacional, es decir, una serie de deberes y responsabilidades que cumplir.

Para facilitar la tarea reflexiva a los padres les dije que utilizasen la lista de derechos anterior. Así, para cada derecho que Carlos disfrutaba crearían su correspondiente responsabilidad, y en la siguiente sesión trabajaríamos con el material aportado por los padres.

El cuadro que elaboraron los padres de Carlos era el siguiente:

DERECHOS DE CARLOS	RESPONSABILIDAD COMPLEMENTARIA
Derecho a que los padres jueguen o dediquen tiempo al ocio con los hijos cuando éstos lo piden.	Respetar el tiempo de los adultos.
Derecho a que se le compre la ropa que quiere según la moda imperante.	Poner límite a las exigencias de los hijos.
Derecho a elegir el menú de las comidas cotidianas.	Menú único decidido por los padres.
Derecho a coche nuevo con todos los gastos pagados al cumplir los dieciocho años.	Pagar los gastos derivados del uso del coche.
Derecho a recibir una paga semanal.	Únicamente si se cumple con las obligaciones.
Derecho a no colaborar en las tareas del hogar.	Deber de colaborar en las tareas del hogar.
Derecho a elegir el lugar de vacaciones según el gusto de los niños y no el de los padres.	Decisión tomada por toda la familia siendo los padres quienes tienen la última palabra.
Derecho a repetir curso varias veces.	Obligación de aprobar el curso.
Derecho a interrumpir o replicar a los adultos cuando hablan.	Respetar los turnos de palabra.

En el cuadro elaborado por los padres aparecen nueve límites u obligaciones que aplicadas a la vez equilibrarían la educación de Carlos de forma más que suficiente.

—Pero hacer todo a la vez será un poco difícil, ¿no? —preguntó el padre.

—Efectivamente —aclaré—. Vamos a ir poco a poco. Pero sin olvidar que esos nueve límites tendrían que estar ya adquiridos a su edad, con lo que vamos con mucho retraso.

De los nueve límites del cuadro nos íbamos a centrar en los tres prioritarios para el caso de Carlos:

- Colaborar en las tareas domésticas.
- Aprobar el curso.
- Recibir una paga semanal sólo si cumple con sus obligaciones.

Era fundamental organizar la dinámica familiar de forma que estos tres límites fuesen introducidos en la educación de Carlos. Así que en estas dos sesiones me centré con los padres en la manera de conseguirlo. Los objetivos para las siguientes semanas se detallan en el siguiente cuadro:

LÍMITES BÁSICOS	CÓMO LLEVARLOS A LA PRÁCTICA
Colaborar en las tareas domésticas.	Tareas públicas: poner la mesa, hacer la cama, ordenar y limpiar su habitación. Lista de las tareas cumplidas verificada cada día por los padres.
Aprobar.	Profesor particular cada día durante tres meses para ayudar en la organización escolar y las asignaturas difíciles.
Recibir la paga semanal sólo si cumple con sus obligaciones.	Sólo si cumple semanalmente con los límites primero y segundo tendrá derecho a una paga. Los gastos del coche corren por cuenta de Carlos.

A partir de entonces, la paga semanal sería condicional. Como si de un sueldo se tratase, Carlos únicamente la recibiría si cumplía con sus obligaciones. La primera sería colaborar en las tareas domésticas: se acordó que a partir de ese momento Carlos debería arreglar su habitación haciéndose la cama cada día, y, una vez a la semana (el sábado por la mañana) la limpiaría en profundidad. La señora de la limpieza no entraría más en la habitación de Carlos. Además, como tarea pública se estableció que Carlos pondría la mesa cada día en su casa. Era su única tarea por la familia, ya que el gran esfuerzo tenía que ir dirigido hacia su rendimiento académico, completamente paralizado desde hacía años.

Aprobar era el segundo límite fundamental. En un primer momento recomendé a los padres hacer el esfuerzo económico de contratar a un profesor particular para su hijo, al menos cuatro tardes a la semana, durante una hora o dos. Carlos necesitaba una ayuda profesional para retomar el hábito de estudio y organización. Su sistema intelectual y de memoria había perdido fuerza y entrenamiento, por lo que necesitaba reactivar sus capacidades de concentración, organización del tiempo, etcétera.

Para organizarlo todo, elaboramos un horario con la distribución de las horas de clase, las horas libres dedicadas al estudio, y los breves momentos semanales en los que pondría la mesa y se encargaría del mantenimiento de su habitación. Cada noche, los padres verificarían que Carlos había cumplido este horario. Para ello, además de comprobar lo que a simple vista se pudiese (tareas públicas y orden de la habitación), preguntarían al profesor particular por la calidad de la atención y el esfuerzo de Carlos. Si Carlos había cumplido con todo, tendría derecho a su proporción de paga.

Carlos recibía treinta y cinco euros de paga a la semana. Así que cada día con el deber cumplido le daba derecho a cinco euros. Ahora además pasaba a asumir él todos los gastos derivados del coche que disfrutaba (gasolina y seguro). Si cumplía todo el mes, tendría una paga completa de ciento cuarenta euros. Antes recibía esa misma cantidad hiciese lo que hiciese, sin condiciones. Ahora, por el contrario, dicha cantidad iba a estar directamente ligada a su esfuerzo.

—Aquí es donde viene la parte más importante —advertí a sus padres—. Poner en marcha este cambio os va a suponer cierto esfuerzo. Por un lado tenéis que verificar cada noche que ha cumplido al cien por cien con su parte y, por otro lado, tendréis que aplicar al cien por cien las consecuencias. No valen medias tintas. Va a ser algo nuevo para todos, pero si ponéis toda vuestra energía en ello veréis los resultados enseguida.

—Y cada noche nos toca hacer de policías —dijo el padre con una media sonrisa.

—Efectivamente, o más bien, os toca potenciar al ADULTO de vuestro hijo, por decirlo con un término psicoeducativo —le contesté.

Al final de la sesión me reuní con Carlos para explicarle detalladamente las decisiones que había tratado con sus padres. Si queríamos despertar a su ADULTO teníamos que hablarle como a un ADULTO y no ocultarle ninguna información. Carlos aceptó la decisión sin demasiado entusiasmo, con cierta desgana en su expresión. Esto demostraba que su ADULTO estaba de acuerdo, por eso no se rebelaba ni se enfurecía, pero sin embargo su NIÑO no estaba demasiado contento, ya que se le acababan ciertos privilegios y además le tocaba apretarse el cinturón.

Acordamos reunirnos dos semanas después, de este modo la familia tendría tiempo de aplicar todos los cambios y establecer el nuevo patrón de comportamiento antes de nuestra siguiente reunión.

Séptima sesión

No les costó demasiado encontrar un profesor particular. El horario escolar de Carlos variaba según el día de la semana; no obstante, cada día de 17.30 a 18.00 horas organizaba lo que tenía que hacer, y de 18.00 a 19.00 horas venía el profesor particular a ayudarle con sus tareas académicas y con la planificación. Antes de marcharse, el profesor daba las indicaciones necesarias a Carlos para que terminase solo.

—Han congeniado bien, hemos tenido suerte —me comentaba el padre mientras hablábamos Carlos, sus padres y yo en consulta—. Se nota que el chico trabaja y el profesor sabe cómo llevarle. Aunque Carlos nos dice que se ve muy verde en los estudios.

—¿Cómo han ido estas dos semanas? —pregunté.

—La verdad es que bien, Carlos ha puesto mucho de su parte. Solamente se quedó sin paga un día por no asear su habitación —dijo la madre.

—Enhorabuena, Carlos —le felicité—. Ya verás como pronto se ven los resultados académicos. Lo más importante ahora es mantener este nivel de vigilancia que habéis alcanzado a lo largo de estas dos semanas. Es muy fácil volver a la situación anterior si bajamos la guardia.

Sesiones octava, novena y décima

Las tres sesiones siguientes se dedicaron por completo a facilitar herramientas cognitivas (pensamiento) y conductuales a Carlos para el control de la ansiedad. Este trastorno también se manifiesta y se ancla en nosotros a través de la forma en que actuamos en nuestra vida cotidiana y de la forma en que pensamos. Así que una terapia para la ansiedad debe tener muy en cuenta estos dos parámetros.

Undécima sesión

—Hemos tenido una reunión con la profesora de Carlos y nos dice que su rendimiento ha mejorado mucho —dijo la madre al sentarse en mi despacho—. Ha aprobado un examen sorpresa de matemáticas, cosa que nunca había pasado. Todavía no ha hecho ningún examen de la primera evaluación, empieza en dos semanas. Tengo miedo ante lo que pueda pasar —añadió.

—Seguro que le salen mejor que hasta ahora —contesté.

—Tenemos una duda sobre una idea que se le ha metido a nuestro hijo en la cabeza —continuó la madre—. Pese a que cumple todos los días con sus tareas y por tanto consigue la totalidad de su paga, dice que no es dinero suficiente. Nosotros no vamos a incrementar la paga, consideramos que es bastante para los gastos que tiene. Pues resulta que mi hermano, el tío de Carlos, tiene un bar, y mi hijo le ha preguntado si podría trabajar como camarero extra durante las comidas de los fines de semana. Mi hermano le ha dicho que sí, ¿le dejamos o no? —preguntó.

Éste era un hecho sin precedentes; en menos de tres meses habíamos pasado de un Carlos dominado por su niño interno a otro que desde un ADULTO en ciernes buscaba la manera de aumentar su economía amoldándolo a sus obligaciones escolares. Gracias al empujón inicial de los padres, a sus normas y su disciplina, Carlos había conseguido empezar a tirar de sí mismo, ¡quería conseguir dinero trabajando más!, ya tenía fuerzas.

—Será muy bueno para él ese trabajo —concluí.

Los temores de su madre no se cumplieron, muy al contrario, incluso trabajando cuatro horas durante los fines de semana, Carlos aprobó la mitad de los exámenes de la primera evaluación. Pero lo recuperó todo durante la segunda. Con la ayuda de su profesor particular (que tuvo que estar con él todo el año) aprobó el curso y se presentó

a los exámenes de Selectividad. Consiguió nota suficiente para matricularse en Magisterio de Educación Física, algo que decidió a finales de curso, cuando su autoestima ya había aumentado lo suficiente como para que brotara en él su primera ilusión profesional.

La ansiedad fue disminuyendo progresivamente en la misma proporción en que aumentaba su autoestima, hasta el punto de que a final de curso el psiquiatra eliminó por completo la medicación. Carlos era otro, entre todos habíamos conseguido hacer aflorar a su ADULTO y ahora éste gobernaba en su vida.

EL CASO DE IRENE

Irene tenía cuatro años cuando la trajeron sus padres a la consulta. Era realmente un terremoto, como la definieron ellos. Veían que su educación se les estaba yendo de las manos. Conseguir que hiciera cualquier cosa, como sentarse a la mesa, costaba mucho esfuerzo y además era capaz de estar llorando durante horas. De hecho, durante los primeros minutos de consulta fue imposible entablar una conversación con los padres, ya que Irene iba de una silla a otra intentando captar su atención. Y lo conseguía.

—¿Lo ve? —me insistió el padre—. No nos deja hablar. Pues así siempre.

Irene era la única hija de un matrimonio joven y moderno. La madre era esteticista en un gabinete y el padre transportista. Gozaban de un nivel de vida cómodo. Para los cuatro abuelos fue la primera nieta. Lo primero que intuían los padres es que quizá la niña estaba algo mimada (exceso de educación incondicional como lo hemos llamado nosotros). La lista de comportamientos disruptivos que presentaba Irene a sus cuatro años no era nada desdeñable.

- Las actividades cotidianas, como el baño, las comidas y la hora de dormir, se convertían en una lucha diaria.
- No dormía sola toda la noche, necesitaba que su madre estuviera pendiente de ella en varias ocasiones. Si se despertaba y descubría que estaba sola, gritaba hasta que la madre acudía a su cama. No tenía terrores nocturnos, simplemente llamaba a su madre para que estuviese con ella. Al padre le rechazaba.
- No toleraba que los padres se demostrasen cariño entre ellos. Directamente los apartaba.
- Pegaba y llamaba tontos a sus padres y a sus abuelos cuando estaba enfadada.
- Tenía a su servicio a sus cuatro abuelos, con los que se enfadaba a voluntad cada vez que se sentía contrariada.
- En casa y también con sus abuelos, si no obtenía la atención cuando quería, gritaba y lloraba hasta que la conseguía.

¿Qué nivel de madurez y qué esquema padre-adulto-niño tenía Irene?

Se puede intuir fácilmente después de lo visto con anterioridad que Irene presenta un NIÑO dominante. Su NIÑO antepone en exceso sus necesidades personales: no querer estar sola, el sentimiento de propiedad de sus padres y abuelos (literalmente siente que son suyos, que están a su servicio), la satisfacción de sus deseos, etc., son ejemplos de ello. Por otro lado, el exceso de educación incondicional recibida en sus primeros cuatro años de vida le han impedido desarrollar, siquiera mínimamente, al PADRE. A su vez, su ADULTO no ha tenido la oportunidad de hacer acto de presencia. Es decir, estamos ante una niña que, para su desgracia, se ha paralizado en su desarrollo psicoevolutivo. Podríamos decir que se encuentra estancada en el nivel de una niña de dos o tres años.



Si bien es totalmente normal que a los cuatro años domine el niño (estamos en la más tierna infancia), lo que es disfuncional es que no haya habido cierto equilibrio en su educación que le permitiera comenzar a desarrollar al PADRE.

¿Cuál es su nivel de límites?

A partir de su esquema P-A-N se detecta de forma manifiesta que Irene no tiene ni a su PADRE ni a su ADULTO en vías de desarrollo, lo cual hace que carezca de límites. Se permite hacer y decir lo que quiere, sin más freno que el de sus impulsos (su NIÑO). Esto, si se cronifica, podría hacer que Irene se desarrollara de forma disfuncional, presentando problemas en los niveles escolar, relacional y mental.

¿Tiene capacidad de resistencia a la frustración?

Ninguna. No es capaz de tolerar nada que no le apetezca o le proporcione placer. Recordemos que tiene a seis adultos al servicio de sus deseos (sus dos padres y cuatro abuelos). Si quiere algo no tiene más que pedirlo. Si algo no es de su agrado, no tiene más que «coger una rabieta». Es lógico deducir que este esquema de vida no le ayudará para nada en su etapa adulta.

¿Ha predominado en su desarrollo la educación condicional o incondicional?

Sin lugar a dudas ha predominado la educación incondicional, por la que no se produce ninguna consecuencia educativa ante comportamientos inapropiados. Por lo tanto, se ha potenciado desmesuradamente al NIÑO. De hecho, en consulta, cada vez que Irene no obedece, o insulta, o coge una rabieta, no ocurre nada. A lo largo del último año los padres (en un intento de aplicar la educación condicional) admiten haberla amenazado en múltiples ocasiones y haberle dado algún cachete por desesperación.

¿Qué pretendíamos con la terapia que se llevó a cabo con Irene?

Lo fundamental era reconducir su educación, que como hemos dicho, había paralizado su desarrollo psicológico. Era imprescindible moderar al NIÑO de Irene, una vez más, con mucha energía por parte de los padres. Así, moderando al NIÑO, conseguiríamos el desarrollo de su PADRE interno, lo cual permitiría sentar las bases para la aparición futura de su ADULTO.

¿Qué herramientas educativas se utilizaron?

De la lista de herramientas terapéuticas presentadas en este libro se utilizaron prácticamente todas: tiempo fuera, simulación constructiva, jerarquía adaptativa, diálogo productivo, grito terapéutico y paralenguaje, premios y castigos, tareas públicas, horarios y rutinas. Los padres no tuvieron que utilizar el cachete, porque en lugar de luchar contra su hija, enzarzados en una batalla sin fin, utilizaron esa energía en aplicar con firmeza las herramientas educativas.

Primera sesión

Los padres se presentaron en la consulta desesperados ante el comportamiento de su hija. Estaban cansados y suspiraban al hablar, como muestra de la fatiga acumulada, causada por la educación de una niña tan difícil. Nunca habían acudido a un psicólogo, pero habían llegado a la conclusión de que necesitaban ayuda, que ellos solos no eran capaces de afrontar la situación. La madre parecía tener más claro el problema, veía con más nitidez la gravedad del comportamiento de Irene, sabía que con los años la cosa podría ser mucho peor todavía. Fue ella quien decidió poner el problema en manos de un profesional. Por otro lado, el padre estaba desconcertado, no entendía qué sucedía exactamente, pero tampoco lo veía tan grave como la madre.

En esta sesión recopilé toda la información sobre la salud general y el desarrollo psicológico de Irene. Sin embargo, ella no pudo estar presente durante aquel encuentro porque no era posible entrevistarse con los padres estando ella delante. Las

interrupciones eran constantes y los padres estaban más pendientes de ella que de la conversación que manteníamos los adultos. Así que la invitamos a salir a pintar al despacho con la secretaria.

La niña estaba y había estado siempre muy sana. Hasta los dos años durmió muy bien por las noches, pero actualmente, pese a que dormía en su habitación, llamaba a la madre varias veces por la noche.

Les facilité el registro de conductas disruptivas para que lo completaran durante la semana siguiente. En este registro anotarían la fecha y la hora, el comportamiento negativo que presentaba Irene y la consiguiente actuación de los padres. Había que tener claro el funcionamiento de la familia ante el conflicto.

Segunda sesión

Al ver el registro no quedó lugar a dudas de que Irene dominaba a su familia. Tenía a todo el mundo a su disposición. Si sus padres se negaban a complacerla permanecía durante el tiempo que hiciese falta gritando hasta que, por agotamiento, sus padres cedían. El padre me comentó en esta sesión que la niña le manifestaba cierto rechazo de forma habitual. Cuando él se acercaba a darle un beso, ella le giraba la cara. Sin embargo, había veces en que el humor de Irene cambiaba y entonces permitía a su padre acercarse a ella.

—Yo creo que nos ve más como amigos que como a padres —dijo el padre.

Esta frase ilustraba a la perfección la situación educativa familiar. *En efecto, el NIÑO de Irene tenía en sus padres a unos amigos. Pero a unos amigos a los que dominaba.* Con lo cual la respuesta del psicólogo no podía ser otra que «si vosotros hacéis el papel de sus amigos, ¿quiénes le hacen de padres?».

La primera consigna terapéutica fue aplicar el tiempo fuera cada vez que Irene se comportase desde su NIÑO. Es decir, cada vez que gritase a sus padres, o se enrabetara por cualquier contrariedad. Al volver a casa deberían advertir a su hija que a partir de ese momento las cosas iban a cambiar, y que debería obedecer como máximo al tercer aviso. Para resultar creíbles, los padres utilizarían la simulación constructiva, así potenciarían sus palabras con un semblante serio y decidido. Había que hacer teatro.

La afirmación instantánea de los padres fue: «No nos va a hacer caso, por mucho que nos pongamos serios». Por supuesto que no. Esa primera advertencia educativa hacia Irene simplemente sentaba las bases de un nuevo equilibrio educativo en casa, era una primera toma de contacto con la educación condicional. Pero no pretendía ser milagrosa. La situación exigía invertir mucha energía, ser firmes.

La siguiente duda, lógica, de los padres fue: «¿Y si sale de la habitación cuando empleemos el tiempo fuera?». Hemos explicado que el objetivo de esta técnica es que el niño contenga su rabia en su habitación, aprendiendo a calmarse solo, sin afectar al resto de la familia. *Se trata de quitarle el derecho a volcar su insatisfacción con su familia*

sin ningún límite. En muchos casos (sobre todo durante las dos primeras semanas), los niños más rebeldes abandonan sin permiso su habitación, negándose a obedecer. Ante este obstáculo, los padres de Irene deberían reaccionar acompañando tres veces a su hija a su habitación, con firmeza y decisión. Pero si la niña volvía a abandonar su cuarto, boicoteando la técnica, los padres aplicarían la retirada de la atención. Es decir, le permitirían campar a sus anchas por la casa, pero la ignorarían descaradamente. Continuarían vida normal como si la niña no estuviese, pese al estruendo de sus gritos. Harían teatro una vez más, y únicamente de vez en cuando le lanzarían el mensaje: «Los papás sólo te escucharán cuando te calmes». Además de todo esto, les pedí que midiesen el tiempo que tardaba Irene en dejar de comportarse mal y volver a entrar en razón en cada ocasión. Quería valorar la reacción de la niña.

—Habrá que avisar a los vecinos —la madre esbozó una media sonrisa.

Temía el estruendo que podría generarse en su casa, al enfrentarse al carácter de su hija de cuatro años. La animé a que lo hiciese, que hablase con sus vecinos directos, comentándoles que iniciaban un proceso de terapia y que podría haber más ruido del habitual. Esto tendría un doble efecto, por un lado daría tranquilidad a los padres, sabiendo que los vecinos estaban avisados. Por otro lado, es probable que los vecinos se alegrasen de que por fin se pusiera solución a los gritos de la pequeña.

Tercera sesión

En esta sesión, los padres parecían estar aún más cansados que el primer día. Cada tarde, cuando la familia coincidía en casa, se había convertido en una «pelea», según sus propias palabras. Asuntos tales como dejar de jugar para bañarse o cenar a su hora, habían desencadenado la furia de Irene y por consiguiente la aplicación del tiempo fuera. Tal y como había advertido su madre, Irene no había aguantado dentro de su habitación durante los tiempos fuera. Así que había deambulado por la casa, gritando y llorando cerca de los padres. Ante esto, los padres se habían mantenido en su papel. Habían ignorado a su hija el tiempo necesario hasta que ella se calmara. Irene se había calmado por autocombustión, como describe el psicólogo catalán Antoni Bolinches. Es decir, se había agotado de llorar, pero sin obtener lo que quería. Íbamos por el buen camino. Al calmarse, los padres le habían prestado entonces toda su atención y alabado lo guapa y lo lista que era (reconfortando y premiando a su NIÑO), aprovechando además estos pequeños ratos de calma para iniciar cierto diálogo productivo. Cuando Irene estaba calmada, su NIÑO estaba contenido y educado, lo cual suponía el mejor momento para entablar conversación con su potencial ADULTO.

El registro del tiempo que tardaba Irene en calmarse hablaba por sí solo. Durante los cuatro primeros días, Irene lloró y gritó durante más de una hora. Pero a partir del quinto día el tiempo bajó a media hora. Los padres estaban muy cansados, e incluso más nerviosos, pero el registro del tiempo de duración de las rabietas les proporcionó ánimos.

A lo establecido hasta entonces, añadimos que a partir de esa semana los padres se demostrarían afecto entre ellos y delante de la niña dos veces al día. Era importante ayudar a Irene a aceptar, frustrando un poco a su NIÑO, que sus padres tenían una relación al margen de ella.

Además, iniciaríamos la aplicación de horarios y rutinas. Primero con la cena, ya que la comida la hacía en casa de sus abuelos. Así, a partir de ahora, Irene se sentaría a cenar a las 19.30 horas y debería terminar a las 20.15 horas como máximo. Los padres situarían cerca un reloj con manecillas grandes y le mostrarían a su hija el tiempo que tenía para cenar. «Irene, cuando esta aguja llegue aquí, se acabará el tiempo para cenar», le dirían. A esta edad los padres aún deberían acompañarla durante la cena, potenciando progresivamente su autonomía. Si a la hora establecida no había acabado de cenar, se interrumpiría la cena en el punto en que estuviese y no habría dibujos animados antes de irse a la cama. Si cumplía, los tres se sentarían con la niña a compartir un rato de televisión. Aquí podemos observar un ejemplo de educación condicional. Solamente si Irene cumplía, obtendría recompensa.

Cuarta sesión

La relación de los padres había sufrido un deterioro importante a causa del poco tiempo del que disponían para ellos. Sus respectivos trabajos y el esfuerzo educativo que requería su hija los dejaban sin energía para la pareja. Así que el hecho de «obligarse» a dedicar un tiempo, dos veces al día, a demostrarse afecto delante de la niña les había permitido reavivar un poco su relación. «Parece que hay vida además de la niña», dijo el padre. Al ver a sus padres abrazarse en el sofá el primer día, Irene intentó separarlos como hacía siempre. Pero los padres reaccionaron con decisión, simulando enfado y con tono serio dijeron: «¡Eso no se hace!». Como es lógico, Irene se puso a llorar, pero eso no impidió a los padres continuar dedicando un tiempo a la pareja. Tras varios minutos, cuando el enfado de Irene parecía perder fuelle y se veía abocada a aceptar lo que ocurría, los padres, con un gesto de cariño, la invitaron a la escena familiar y recibió varios besos y abrazos. Le habían enseñado a frustrarse en un aspecto más de su educación. Ahora Irene estaba aprendiendo a respetar a sus padres como pareja. Si ellos se abrazaban y ella reaccionaba desde el NIÑO, no conseguía nada. Si por el contrario se unía a ellos de forma cariñosa, era recibida amorosamente. Esta nueva norma, producto de la educación condicional aplicada en casa, facilitó además el aumento de satisfacción de la pareja. «Da la sensación de que, poco a poco, nos hacemos con ella», dijo la madre.

Efectivamente, llevábamos tres semanas de tratamiento, y aunque todavía nos quedaban muchas conductas disruptivas por solucionar, íbamos por el buen camino. Además, el carácter de Irene parecía no desfallecer, tenía energía para llorar durante varias horas al día y para oponerse a sus padres. Ellos estaban haciendo un esfuerzo

loable. En muchos casos los padres abandonan las terapias. Se debe normalmente a la falta de energía, al miedo y al cansancio. Por otro lado, es cierto que los psicólogos debemos estructurar el funcionamiento familiar de forma poco natural. Se pacta qué hacer, y cómo y cuándo actuar. A muchos padres les da la sensación de que se debe seguir un guion demasiado cuadriculado para relacionarse con los hijos y es comprensible que esto cueste mucho después de ocho horas de trabajo. No obstante, el poder de los padres es enorme, y es aún mayor cuanto más pequeños son los hijos. Así, si conseguimos perseverar como educadores, con la ayuda del profesional el éxito está prácticamente garantizado.

Quinta sesión

En los últimos siete días, el esfuerzo de los padres se había centrado en hacer cumplir el horario y la rutina de la cena. Durante los primeros cinco días, Irene se había ido a la cama tras el primer plato, ya que el tiempo se había agotado en juegos y lloros. La madre tuvo dudas y llamó a la clínica el cuarto día de la semana; no sabía si la niña pasaba hambre durante la noche y tampoco tenía claro si era conveniente seguir aplicando la rutina visto el escaso éxito. Eso sí, desayunaba más que nunca, y parecía que el hecho de cenar menos le permitía dormir mejor.

Hablamos telefónicamente durante largo rato. Las conversaciones con los padres constituyen una parte importante de las terapias. Los padres pueden (y deben) contar con el profesional en cualquier momento para comentar dudas o resolver conflictos. Tranquilité a la madre explicándole que la actitud de Irene no era más que una manifestación de su NIÑO. Su hija se estaba acostumbrando poco a poco a que los padres cumplieran al cien por cien lo que le decían, tanto lo que a ella le parecía bueno y agradable, como lo que veía malo y aburrido. Antes de acudir a terapia, los padres utilizaban muy a menudo la amenaza con Irene. Entre otras cosas, la amenazaban con quitarle los juguetes o con privarle de ir con los abuelos si no se portaba bien. Sin embargo, raramente cumplían con lo dicho. Una amenaza no es más que la promesa de un castigo, y si prometemos, pero nunca respetamos nuestro compromiso, la amenaza va perdiendo su potencial efecto educativo, se desinfla. Los padres de Irene confesaban haber llevado a la práctica muy pocas veces sus amenazas. Esto hacía que para Irene cualquier orden proveniente de sus padres le entrara por un oído y le saliera por el otro instantáneamente. Las promesas de castigo de sus padres carecían de validez, no ejercían ninguna influencia en Irene, puesto que ella sabía que nunca pasaba nada.

Sexta sesión

Tras nuestra conversación, la madre redobló las energías puestas en la educación de su hija. Uno de sus mayores esfuerzos educativos lo constituía el hecho de soportar el escándalo que montaba Irene. Los padres trataban de mantenerse tranquilos ignorando sus decibelios, sin caer en la tentación de gritarle o darle un cachete. Se trataba de una tarea realmente complicada.

Al sexto día de aplicación del horario de cena, Irene acabó dentro del margen de tiempo establecido. Consecuentemente obtuvo su premio, en forma de dibujos animados en compañía de sus padres.

A estas alturas, los padres de Irene llevaban ya un mes y medio aprendiendo a educar de la manera en que su hija necesitaba. Y habíamos conseguido no pocos avances:

- Irene ya sabía contener sus enfados en menos tiempo. De hecho, la simple amenaza de tener que marcharse a su habitación un tiempo fuera hacía que Irene se calmara al instante, poniendo cara de niña arrepentida y diciendo: «Tiempo fuera no». Irene se estaba acostumbrando ahora a que los padres cumplían siempre lo que decían.
- Además, la pequeña toleraba las muestras de afecto entre sus padres. Se había adaptado al hecho de que entre ellos también existía una relación al margen de ella.
- Había conseguido cumplir el horario de cena.

A lo largo de la sesión y animándolos a seguir por esta senda, acordamos que a partir de entonces Irene debía desarrollar su autonomía durante la noche. Si bien es cierto que Irene dormía en su propia habitación, necesitaba a su madre con ella cada vez que se despertaba. Por las noches, en cada ocasión en la que se interrumpía el sueño de Irene, ella llamaba a su madre y la requería para que le leyese un cuento o la acariciase. El hecho de que su madre acudiese a acunarla reforzaba (potenciaba) la conducta de su hija de llamarla cada vez. A partir de esa misma noche, después de los dibujos animados y antes de meterse en la cama, los padres le dirían: «Cariño, a partir de hoy no vas a llamar a mamá durante la noche, si te despiertas podrás hablar con tu peluche Bob y contarle lo que te preocupa, pero a mamá no hay que llamarla». Dicho esto, su madre le leería el cuento mientras ella se quedaba dormida y abandonaría la habitación. En esta situación era muy probable que la niña llamase a su madre pese a la orden recibida. Ante esto, si Irene no cesaba por sí sola de reclamar a su madre, ésta debería acercarse a la habitación y desde el borde de la cama, reconfortando a su hija, pero sin tumbarse en la cama ni cogerla en brazos, decir firmemente: «¡A dormir, cariño!».

Séptima sesión

Irene había entendido perfectamente la orden dada por sus padres. De hecho, no volvió a llamar a su madre por la noche en toda la semana. El primer día en que se puso en marcha esta nueva consigna, a eso de las tres de la madrugada gritó: «¡Papá, ven!».

madre se extrañó de oír eso, Irene nunca llamaba a su padre. Despertó a su marido, que como no era a quien Irene requería normalmente, solía seguir dormido en estas escenas nocturnas. Éste, sorprendido al verse despierto a mitad de la noche, no tuvo tiempo de reaccionar como habíamos acordado y gritó con fuerza desde la cama: «¡Silencio!». Y no volvieron a oír a Irene en toda la noche.

Durante la cuarta noche, Irene ya durmió sola sin llamar a sus padres. No es que durmiese sin despertarse en toda la noche, sino que pese a despertarse, aprendió a respetar el sueño de sus padres.

Parece milagroso, y más en una niña de su temperamento, pero las seis semanas previas habían marcado un punto de inflexión en ella. Se había dado cuenta de que sus padres mostraban una fortaleza que ella desconocía hasta el momento. Le habían puesto varios límites y se encargaban de que se cumpliesen con precisión. Esto había permitido que Irene asimilase el tema del sueño en un tiempo récord. Es más, si hubiésemos empezado la terapia controlando únicamente el problema del sueño, es probable que no se hubieran alcanzado los resultados deseados. En este corto espacio de tiempo, habíamos puesto en marcha el motor de la madurez en Irene, y, por tanto, la niña estaba respondiendo cada vez más rápido. Por primera vez en su vida obedecía a sus padres.

Los padres, por su parte, habían captado a la perfección el mecanismo educativo. Sabían que ahora, al haber sentado las bases del respeto y la obediencia de su hija, podrían conseguir mucho más. Durante esta sesión se decidió consolidar lo conseguido hasta el momento, manteniendo el nivel de educación condicional y disciplina sin bajar la guardia, pero sin añadir nuevas tareas. Acordamos volver a vernos en quince días, y durante ese tiempo se pondrían en contacto conmigo cuando lo necesitaran.

Sesiones octava y siguientes

Una de las cosas que comentaron los padres durante esta sesión fue que últimamente se habían dado cuenta de que Irene miraba a la cara cuando se le hablaba. Hasta entonces nunca parecía escuchar, daba la sensación de que su mente estaba en cualquier otro sitio, sin control. Esta observación es algo muy común en las terapias. *El niño sin límites conductuales tampoco suele tener límites mentales. De la misma manera que actúa sin control, también piensa sin control y por tanto, suele tener problemas de concentración.* Si le ayudamos a calmarse y a controlarse gracias a una buena educación equilibrada, le estamos permitiendo, a la vez, equilibrar su mente.

En las últimas sesiones retomamos el tema de los abuelos. Con ellos el comportamiento de Irene seguía careciendo de los límites que ya era capaz de cumplir con sus padres. De hecho, seguía teniendo rabietas con ellos cuando no conseguía lo que quería. A los abuelos no se les puede pedir el mismo esfuerzo educativo que a los padres. Ellos ya han educado a sus hijos, debido a su edad suelen tener menos energía, y además, al ver a sus nietos solamente algunos ratos a la semana, su papel fundamental es

dar cariño. En cualquier caso, como Irene tiranizaba a los abuelos se decidió pedirles un pequeño esfuerzo: cada vez que Irene los pegara, insultara o cogiese una rabieta con ellos, la enviarían un tiempo fuera. Buscábamos un término medio entre no cansar a los abuelos pero tampoco malcriar a Irene.

Tras más de treinta tiempos fuera en los últimos dos meses y medio, a Irene le costó poco aceptar que también debería contenerse con sus abuelos. Su NIÑO ya había aprendido a frustrarse, primero en casa con sus padres, y posteriormente, extendiéndose su capacidad como una mancha de aceite, fuera de casa con sus abuelos.

En la sesión número doce, tras casi cuatro meses, Irene era otra. Siempre tendrá un temperamento fuerte, pero ahora obedecía en casa, se contenía en la expresión de sus enfados, aceptaba las normas de sus padres, etc. Además, dormía y comía mejor y sus padres habían notado un incremento en el bienestar familiar. Había más paz.

Como ocurre prácticamente siempre en terapia, el buen hacer del psicólogo junto con la dedicación absoluta de los padres nos garantizan un alto porcentaje de éxito. En este caso, la inversión de tiempo, paciencia, firmeza y energía de los padres fue un factor fundamental. Los resultados obtenidos hablaban por sí solos.

EL CASO DE JUAN

Juan tenía nueve años cuando acudió a la consulta. Venía remitido por su colegio para tratar un déficit de atención sin hiperactividad. Es decir, a Juan le costaba mucho concentrarse. Sus padres dedicaban mucho tiempo a estudiar con él cada tarde. De hecho, si no estaban encima de él haciendo los deberes, Juan acababa sus tareas con desgana, sin prestar atención.

El padre de Juan era profesor de universidad y la madre trabajaba como médico de urgencias en un hospital. Como no solía trabajar por las tardes, era el padre quien se encargaba de estudiar con Juan hasta que llegaba su madre a casa. Entonces ella tomaba el relevo para que Juan acabase lo que aún tenía pendiente. Entre semana, la vida familiar giraba en gran medida en torno al trabajo extraescolar de su hijo pequeño. Juan tenía un hermano dos años mayor que era «todo lo contrario», como lo describían sus padres.

Primera sesión

En nuestra primera cita, tras explicarme la situación familiar que he expuesto antes, mantuve esta conversación con sus padres:

—Es una cuestión de organización del tiempo... No se organiza —me dijo la madre a modo de resumen.

—Ni se organiza ni se concentra —añadió el padre—. Yo paso toda la tarde con él y le veo, pierde mucho tiempo hasta que se decide, le llamo mil veces para que se ponga a hacer sus deberes y claro, después llega su madre y aún nos quedan cosas por terminar, luego corriendo la ducha, la cena y a dormir. Se queda sin tiempo para jugar.

—Si no estáis detrás de él para hacer los deberes, ¿qué ocurre? ¿Los lleva sin hacer? —me interesé.

—Eso no ha ocurrido nunca, pero se pone muy nervioso si ve que no le da tiempo a acabarlos, nos llama y aunque sea tarde los acabamos —contestó la madre.

—Contadme cómo es una jornada habitual entre semana en la vida de Juan —les pedí para analizar su carga de tareas.

—Va a un colegio muy exigente —comenzó la madre—. Queríamos un colegio bilingüe para que aprendiese dos idiomas desde la infancia. Se levanta a las ocho menos cuarto; se viste, se asea, desayuna y a las nueve menos cuarto le dejo en el colegio. Normalmente vamos muy justos de tiempo porque le cuesta mucho arrancar por las mañanas. Después, en el cole tiene siete horas de clase, come allí y a las cinco de la tarde va su padre a recogerle. Todas las tardes tiene por lo menos una hora y media de deberes o repaso de temas. Podría acabarlos en ese tiempo, pero él tarda mínimo dos horas, y eso que estamos encima.

—Es decir, Juan está aproximadamente nueve horas al día sentado cumpliendo sus obligaciones —resumí.

—Eso es —añadió la madre—. Por la tarde merienda y a eso de las seis de la tarde se sienta con su padre a hacer los deberes. Yo llego sobre las ocho menos cuarto, cuando no tengo guardias, y aún siguen ahí. Al acabar se ducha, cenamos, ve un poco la televisión y se va a la cama.

Pensando en el futuro de su hijo, los padres de Juan le habían matriculado en un buen colegio. Con nueve años, Juan pasaba nueve horas al día resolviendo asuntos escolares. Recordemos que la actividad escolar para los niños está tan connotada de deber y obligación como el trabajo remunerado para los adultos. Juan tenía cada día una jornada al menos de nueve horas por delante. Reflexionemos sobre esta idea desde el punto de vista de un adulto: ¿cómo nos encontramos nosotros tras nueve horas de trabajo?

—Además, hay otro problema en casa —dijo la madre—. Siempre está quejándose por todo, y a veces llega a ser muy insistente.

—Explicadme esto —les pedí.

—Cuando se le dice que ha de hacer los deberes, nos dice que le queremos amargar la vida. Si un fin de semana no hacemos planes, nos llama aburridos. Cada vez que nos vamos del cumpleaños de algún amiguito, nos dice que somos los peores padres del mundo... —matizó la madre.

—Siempre ve el vaso medio vacío de las cosas —añadió el padre.

—Y eso que tiene una vida agradable. Está claro que va a un colegio difícil, pero se va de vacaciones varias veces al año, los fines de semana juega con sus primos, en casa siempre tratamos de hacerles la vida agradable, yo creo que vive muy bien —argumentó la madre.

—Y podría vivir mejor si hiciese las cosas sin perder tanto tiempo —puntualizó el padre.

—¿Es un niño sociable, está integrado? —pregunté.

—Mucho —contestó la madre—. Tiene muchos amigos.

Llegados a este punto, en Juan se observan dos cosas en las que habrá que profundizar: por un lado, vemos un niño algo saturado por las obligaciones escolares, algo no se gestiona bien en este aspecto. Por otro, se observa también una falta de capacidad de resistir la frustración, algo habitual en los niños de estas edades, pero que en Juan parecía más exagerado. Esto se materializaba en sus quejas constantes sobre lo que no le gustaba.

Al finalizar esta sesión, pedí a los padres que hiciesen dos registros. En uno de ellos apuntarían la forma en que se desarrollaban las tardes en lo referido a las tareas escolares; en el segundo, anotarían aquellas manifestaciones de queja y falta de capacidad de resistir la frustración de Juan, así como la respuesta que recibía de sus padres.

Segunda sesión

El registro que mostraba las respuestas de Juan ante sus obligaciones cotidianas hablaba por sí mismo. La madre tenía que insistirle muchas veces para que se levantase de la cama, para que desayunase, para que estuviese a la hora correspondiente montado en el coche, etc. En este registro, la hora de la mañana antes de entrar a clase, era un constante «¡Juan, date prisa!». Por la tarde ocurría lo mismo; su padre le permitía merendar viendo la televisión, pero a las 18.00 horas empezaba a pedirle que se sentase a hacer sus deberes. Tras media hora de intentos, se ponía a ello con su padre al lado. Mientras hacía los deberes, Juan desconectaba muy a menudo, para desesperación de su padre. Cuando llegaba su madre, se sentaba con él y terminaban. Según el registro, a la madre le costaba menos que al padre que Juan acabase las tareas pendientes.

Por otro lado teníamos el registro de quejas y falta de capacidad de resistencia a la frustración. Juan utilizaba varias frases muy habituales dirigidas hacia sus padres. He aquí algunas de ellas: «No quiero ir a clase, me aburro» (algo habitual en muchos niños); «de mayor te llevaré a una residencia»; «no te doy un beso» (ésta la utilizaba para agraviar a su padre o a su madre según con quien estaba más enfadado); «sois aburridos» (cuando no había plan algún fin de semana) y otras expresiones del estilo, utilizadas como venganza contra sus padres cuando él se sentía injustamente tratado.

—¿Cómo os sentís cuando os dice todo esto? —les inquirí.

—Mal, claro, porque además es que no se calla; te persigue por todas partes diciendo esas frases hirientes o quejándose de lo mal que se vive en casa —contestó el padre.

—Yo intento que no me afecte —me contaba la madre—, pero después de todo el día trabajando, cuando se pone así, al final le haces caso y yo me pongo nerviosa. Te hace sentir que eres la mala de la película.

Aquí se dejó entrever un conflicto educativo entre los padres. Al parecer, en la vida cotidiana quedaba bastante claro quién ejercía para Juan el papel de bueno y malo en su casa. Para la madre, este papel de mala suponía, obviamente, una losa muy pesada que llevar.

Por un lado, ella trabajaba muchas horas fuera de casa y *sentía que estaba poco tiempo con sus hijos, lo que la hacía sentir culpable*. Como médico de urgencias, estaba sometida a mucha presión y a largas jornadas, muy intensas, de trabajo, a veces con guardias intensivas de veinticuatro horas.

Además, por su forma de ser, se daba cuenta de que Juan acababa mejor los deberes cuando ella se ponía a hacerlos con él al llegar a casa. Aquí residía el conflicto: si ella, que era una persona exigente y trabajadora, no hacía los deberes con su hijo, el niño los llevaba mal hechos. Pero al mismo tiempo se convertía en la mala a ojos de su hijo. Y esto, a su vez, reforzaba su sentimiento de culpa.

Todo esto contribuía a que el ambiente entre el padre y la madre, como equipo educativo, no fuese demasiado bueno. En el fondo, la madre no quería hacer sola ese papel de educadora exigente que en ocasiones le tocaba hacer. Y Juan se aprovechaba de este sentimiento materno.

—¿Para qué crees que tus padres te han traído aquí? —le planteé a Juan cuando me quedé a solas con él.

—Para que estudie más y me porte mejor —contestó.

—¿Tú crees que te portas mal? —añadí.

—Bueno... quizás un poco, pero ellos sí que se portan mal conmigo —puso una sonrisa de pícaro.

—¿No te gusta tu colegio?

—Sí que me gusta, pero me ponen muchos deberes —dijo con cara de enfadado.

—Es cierto, tienes muchos deberes —afirmé—. Pero ¿no crees que si al llegar a casa los hicieses te quedaría mucho tiempo para jugar?

—No, nunca se acaban los deberes —aunque su cara era de enfado, no perdió su media sonrisa.

—¿Te ponen más deberes si acabas los tuyos? —le pregunté.

—Sí, si acabo me ponen fichas de repaso y a mí no me gustan las fichas.

—Vale, vamos a hacer un trato, si tú te portas bien en casa, yo intentaré conseguir que no te pongan más fichas extra, ¿te parece?

Juan aceptó.

Analicemos ahora los factores de autoridad constructiva en Juan.

¿Qué nivel de madurez y qué esquema P-A-N tiene Juan?

A su edad, Juan presenta un esquema P-A-N presidido por un NIÑO que trata de evitar sus responsabilidades escolares a toda costa, haciendo que sean sus padres los que se ocupen de ellas.

Además, su NIÑO no tiene ninguna capacidad de resistencia a la frustración, lo que se materializa en las quejas constantes cuando ha de hacer algo que no le apetece (vestirse, ir a clase, etc.) o cuando ha de dejar de hacer algo que sí le apetece (marcharse de un cumpleaños, dejar de jugar a la videoconsola, etcétera).

Gracias a la buena educación recibida en muchos ámbitos, su PADRE está desarrollado con normalidad. Es decir, Juan sabe lo que tiene que hacer. Otra cosa es que lo haga. Cuando Juan utilizó su sonrisa pícara para esquivar la pregunta de si creía que se portaba mal, su NIÑO se sonrió porque sí sabía (desde un PADRE correctamente desarrollado) que se portaba mal. Un ADULTO óptimamente maduro habría admitido su error desde la autocrítica: «Efectivamente, me porto bastante mal». Lo que ocurre es que el NIÑO de Juan es mucho más potente que su ADULTO por el momento.

El ADULTO de Juan está mínimamente desarrollado, ya que no ha tenido oportunidad de hacerse fuerte porque no ha asumido responsabilidades hasta ahora. Juan depende todavía mucho de sus padres y para fortalecer a su ADULTO habrá que potenciar su autonomía.



¿Cuáles son sus límites?

Debido a que el NIÑO de Juan domina su personalidad, es fácil que los límites que ha aprendido a lo largo de su vida hayan servido de poco con él. Sí se los han enseñado, pero no de la forma en que Juan requería. El mejor ejemplo de su falta de límites es su verborrea negativa. El hecho de ser capaz de perseguir a sus padres por casa diciéndoles una y otra vez lo mal que vive con ellos indica que no se contiene, que no tiene freno.

¿Tiene capacidad de resistencia a la frustración?

Poca. Da la impresión de que se va a acabar el mundo cada vez que ha de irse de una fiesta, o que un amigo se marcha de su casa después de jugar toda la tarde. Por otro lado, es incapaz de responsabilizarse de sus deberes porque le aburren y no le apetece hacerlos (claros argumentos del NIÑO).

¿Ha predominado la educación condicional o incondicional?

Juan es un niño muy inteligente. En muchos aspectos de su vida sabe comportarse como toca. Responde con educación a los adultos, es un buen hermano, quiere mucho a sus amigos, etcétera. Todo esto son ejemplos sencillos de una correcta integración vital, y esto es siempre producto de una buena educación. Eso sí, la problemática por la que acude a la consulta sí es producto de un exceso de educación incondicional, por el cual no se ha puesto en marcha el mecanismo que Juan necesitaba para madurar.

¿Qué herramientas educativas se utilizaron?

En un primer momento se utilizó el tiempo fuera para ayudarle a cortar sus rabietas. Además se prescribió un horario detallado y la colaboración en casa en diversas tareas domésticas.

Tercera sesión

A esta sesión acudieron los padres solos. Mi intención era dedicarla a favorecer la contención verbal y conductual de Juan. Es decir, íbamos a instaurar los primeros límites. Por otra parte era muy necesario mejorar el clima entre los padres. Se hacía imprescindible crear un ambiente de equipo educativo y de reparto equitativo de los papeles.

A partir de ese mismo día y tras avisar a su hijo, cuando Juan iniciase su queja insistente ante cualquier frustración cotidiana, sus padres le pedirían que se callase. Como ya sabemos, deberían dar como máximo tres oportunidades, y en caso de no obedecer le enviarían a su habitación un tiempo fuera. Emplearían esta técnica tantas veces como fuese necesario. Tenían que conseguir contenerle. De esta manera sentaríamos las bases para una mejor concentración de Juan. No olvidemos que la falta de límites y de resistencia a la frustración dificulta la concentración en los niños. Para concentrarse en los deberes, un niño debe primero aceptar que ha de hacerlos (límites) y que no es tan grave (capacidad de resistir esa frustración).

—Puede ser que el primer día utilizéis el tiempo fuera veinte veces —advertí a los padres como siempre hago—. No pasa nada.

—¿Y si tras el tiempo fuera nos dice que se va a portar bien y vuelve a las andadas?
—preguntó el padre.

—Aplicáis otro tiempo fuera, ya os digo, tantos como sea necesario hasta que vuestro hijo se contenga, así estaremos mejorando el ambiente en casa y su capacidad de concentración. No olvidemos que cada vez que se queja sin control, está pensando sin control. Y pensar sin control es lo opuesto a la concentración en los estudios.

—De acuerdo —asintieron ambos.

—Otro tema importante —continuó— es que debéis formar los dos, como padres, un equipo educativo férreo. Es decir, debéis compartir al 50 % el papel de malos y buenos en esta película. Tenéis que ir a una.

—Eso nunca lo hacemos —reconoció inmediatamente la madre—. Yo soy la mala.

—No eres la mala, pero le exiges mucho más que yo —contestó el padre.

—A ver, Juan es muy capaz, ¿por qué nos vamos a contentar con un seis si puede sacar un ocho? —replicó ella.

—A mí también me gustaría que fuese a por el ocho, pero él se contenta con el seis —dijo el padre.

—Juan se contenta con cualquier cosa que implique el mínimo esfuerzo —les comenté—. Recordad que el problema de vuestro hijo es que su NIÑO manda en su personalidad y, por tanto, rechaza todo aquello que suponga una dedicación adicional. No debemos aceptar su nivel actual de esfuerzo porque eso implica permitir a su NIÑO que siga en la inmadurez. Si los test dicen que Juan es inteligente habría que enseñarle a ir a por ese ocho hasta que él solo pudiese conseguirlo. Cuando su ADULTO esté desarrollado en todo su potencial podrá hacerlo solo, mientras tanto necesita de vuestro estímulo.

En este caso, mi argumento contradecía literalmente al del padre, poniéndome del lado de la madre. Pese a ese riesgo, mi obligación era transmitir aquello que consideraba óptimo para el desarrollo del ADULTO de Juan.

A partir de ese momento me centré en conseguir cohesión educativa entre los padres:

—Cada vez que Juan os amenace a alguno de vosotros con no daros un beso, seréis los dos los que no le deis el beso a él [*educación condicional*]. Si no os pone a alguno de vosotros el vaso o el cubierto en la mesa familiar porque está enfadado, será él quien cene después que toda la familia.

—¡Ajá! —dijo el padre.

—Él busca controlaros mediante el agravio comparativo, le habéis dado ese poder. Sabe que a su madre le sienta mal, como a cualquiera, que su hijo le dé un beso al padre pero a ella no, antes de irse a la cama —advertí a ambos.

—Pues sí, aunque trato de no tomármelo muy a pecho —reconoció la madre.

—Pongámonos manos a la obra con esto y la semana que viene nos centraremos en el tema de su autonomía con los deberes. Además conviene que elaboréis un horario en el que aparezcan sus obligaciones, sus rutinas por la mañana, sus horas de estudio, las tareas domésticas, etc. —añadí—. Facilitadme, además, el contacto de su profesora para que nos coordinemos todos.

—De acuerdo —me dijeron mientras nos despedíamos.

Cuarta sesión

Como Juan no era un niño rebelde, enseguida acató los tiempos fuera que aplicaron sus padres. En apenas una semana ya era capaz de callarse cuando sus padres se lo ordenaban sin tener que abandonar la estancia.

En el horario figuraba el tiempo que tenía Juan por la mañana para hacer sus cosas antes de ir a clase. También se establecían las horas dedicadas a los deberes por la tarde y el tiempo de juego tras finalizarlos. Además, los padres querían que Juan realizase ciertas tareas familiares, en concreto que pusiese la mesa, la quitase y que ayudase a tender la ropa de la colada.

—Conviene que a partir de mañana sea Juan quien se responsabilice de cumplir este horario —les dije a los padres—. Si no cumple, al final de la tarde no tendrá derecho a ver la televisión ni a jugar a la videoconsola [*educación condicional*]. Tendrá que esperar al día siguiente para ello, ¿de acuerdo? —les pregunté.

—Y con los deberes, ¿cómo lo hacemos? —este aspecto preocupa especialmente a la madre.

—Como aparece en el horario, de seis a siete y media de la tarde es el tiempo dedicado a los deberes. Tendrá que resolverlos solo; ya no estaréis a su lado haciendo lo que él no sea capaz o no le apetezca. Podrá llamaros ante cualquier duda, pero será él quien se responsabilice. Al llegar la hora, se acabará el tiempo de deberes. Si no los ha hecho o los ha terminado mal, ya se los corregirán en el colegio. Debéis separaros de él en este asunto para que pueda ganar autonomía y madurar —les dije.

—Pero bajarán las notas —replicó la madre de Juan.

—Puede ser que pase eso en un primer momento. Sus buenas notas, las obtenidas hasta ahora, no eran del todo tuyas. Las lograba en cierta medida gracias a vuestro esfuerzo —contesté—. De hecho, hablaré con su tutora para que haga hincapié en corregir lo que crea necesario, avisándole de que nos encontramos en un proceso terapéutico que requiere de la colaboración de sus profesores.

—Esto me va a costar —me advirtió la madre—. Va a tener un bajón muy grande.

—No tiene por qué, de todas formas es necesario para que madure. Si no, os veo estudiando la carrera con él —le argumenté.

—¡Lo haremos, lo haremos! Bueno, demos de margen dos meses, no quiero arriesgarme a que pierda el curso —continuó ella, mirando al padre mientras éste asentía.

—De acuerdo, démonos ese margen, pero que él no se entere de que hay un plazo. Juan debe pensar que esto es definitivo —les advertí.

Ya teníamos el sistema terapéutico en marcha. Por un lado elaboramos un horario que establecía las pautas de educación condicional. Si se cumplía, daba derecho a un premio (televisión y videoconsola); si no, el premio se perdía. Como mecanismo para desarrollar la madurez, Juan respondería de sus deberes ante su profesora, ya no le harían los deberes en casa. Por otro lado, teníamos garantizado un control de las quejas constantes mediante el tiempo fuera, y se utilizaría el diálogo productivo cada vez que Juan volviese del tiempo fuera comportándose desde el ADULTO. Pero por encima de todo, *los padres habían acordado unir sus esfuerzos. A partir de ahora compartirían lo bueno y lo malo de educar, siendo un equipo ante su hijo, con lo cual Juan perdía el control que hasta ahora había ejercido sobre ellos.*

Efectivamente, Juan bajó sus calificaciones durante las primeras semanas. Sin embargo, acató las normas de forma ejemplar, y el hecho de cumplir a rajatabla con su horario le permitió disponer de más tiempo para jugar y ser niño. Sus padres comenzaron a estar menos estresados, ya que ahora Juan era autónomo con sus deberes, con lo que a la familia le quedaba más tiempo para otras cosas. Juan aprendió a contener sus ganas de quejarse al tiempo que conseguía concentrarse más y mejor. Por su parte, los padres consiguieron que mejorara sus calificaciones motivándole con premios en un primer momento, de forma que no bajara la guardia y mantuviera el nivel de sacrificio requerido.

Los nuevos juegos de videoconsola o el viaje a Eurodisney se supeditaban ahora a sus resultados (de la misma manera que el sueldo de sus padres estaba condicionado por la realización de su trabajo). En cuestión de mes y medio había vuelto a sus calificaciones habituales, pero esta vez gracias a su solo esfuerzo académico, concentrándose desde su ADULTO, con la ayuda de sus profesores.

EL CASO DE PEDRO

En enero de 2012 el Instituto de la Juventud de España (Injuve) publicaba los datos de una encuesta sobre la violencia física y psicológica ejercida por los hijos hacia sus padres. Los datos hablaban de un enorme repunte de este tipo de violencia en los últimos diez años. Sus causas fundamentales eran la falta de límites y de normas claras desde la infancia. El exceso de permisividad, pero también una rigidez educativa excesiva, se muestran como las causas más importantes. Los datos nos obligan de nuevo a encontrar el punto medio educativo, un equilibrio entre firmeza y diálogo, adaptándonos a cada niño particular. El caso que trataremos a continuación constituye un claro ejemplo de esta violencia psicológica. En este caso el factor edad es muy importante, cuánto más jóvenes sean los niños, más fácil resultará la intervención.

Pedro acaba de cumplir dieciocho años, repite 1º de Bachillerato y la semana antes de acudir a la consulta se había negado a asistir a clase, gritándole a su padre de forma muy agresiva cuando éste pretendía obligarle a asistir.

La escena sucedió un viernes, en un período previo a fiestas, cuando la asistencia a clase era voluntaria, aunque recomendada para los que tenían que repasar. Su padre consideró que el hecho de tener siete asignaturas suspendidas (repitiendo curso) no justificaba un día más de vacaciones y le dijo que debía ir. Tras varios intentos para levantar a Pedro de la cama, éste le gritó que no pensaba levantarse y que no le «salía de los cojones» ir a clase.

Así pasó el día, Pedro metido en su habitación jugando con el ordenador y su padre nervioso, pensando que la educación de su hijo ya se les había ido de las manos y esperando impaciente a hablar con la madre para comentar lo que había sucedido.

Decidieron acudir al psicólogo. La situación no podía seguir así; a este paso Pedro iba a repetir curso por segunda vez y ya parecía muy difícil hacerle cambiar.

Sesiones primera y segunda

En la primera visita entraron al despacho Pedro, su madre y su padre. Pedro se sentó en medio de ambos, mirando al suelo. Era obvio que no entendía por qué le habían llevado a un psicólogo y quería que el trago pasase cuanto antes.

Como sabemos, la primera sesión sirve para exponer el problema, acumular información que sea útil al profesional y poder así diseñar una intervención. Se trata de aclarar varias cuestiones:

- ¿Qué ocurre?
- ¿Desde cuándo?
- ¿Con qué frecuencia?
- ¿Cómo se desarrolla ese problema?
- ¿En qué circunstancias se genera y se mantiene el problema?

El motivo de consulta era que Pedro había gritado a su padre y se había negado a obedecerle. Además, había pasado todo el día en su habitación sin recapacitar, sin tomar conciencia; parecía no afectarle lo que había ocurrido por la mañana ni las formas con las que había tratado a su padre. Para él lo que había pasado no era grave. Como se pueden imaginar, el motivo de consulta no era más que la punta del iceberg del comportamiento de Pedro.

Como psicólogo elaboré una historia personal del paciente, recabando los datos importantes de su biografía ordenados cronológicamente.

Entre los cero y los cinco años

Pedro fue un niño muy deseado por sus padres, nació por parto natural y desde muy pequeño fue un niño muy agitado. [1] Dormía poco durante el día y se despertaba casi cada hora durante la noche.

Los padres optaron por acostarlo en la cama con ellos para no tener que levantarse tantas veces. [2] Durante el día, era un niño movido y rebelde, necesitaba siempre a alguien pendiente de él. Su madre dejó de trabajar para dedicarle tiempo y el padre (que era un profesional liberal) incrementó su carga laboral para evitar perder capacidad económica. Pedro habló pronto, y su desarrollo psicomotor fue muy precoz.

ANÁLISIS EDUCATIVO

[1] Observamos una primera variable personal, el temperamento particular de Pedro: un niño agitado y nervioso. Estamos frente a un niño que no es fácil de educar, que requiere de mucha energía y que no es dócil.

[2] Ante esta primera dificultad —el temperamento del niño—, los padres optan por que Pedro se salga con la suya (dormir con los papás, algo que supone un triunfo para el NIÑO). Llegados a este punto es importante tener en cuenta que existen muchas técnicas y recursos para conseguir que los niños duerman correctamente. No conviene darse por vencido en un asunto tan importante como éste.

Cuando Pedro tenía tres años nació su hermana. Lo llevó bastante bien, aunque la madre recuerda que al nacer su hija pequeña Pedro se volvió aún más agitado, más «trasto». [3] Tanto que ella dedicaba más tiempo a su hijo mayor que a la pequeña. En el ámbito educativo, era la madre quien ejercía esa labor casi al cien por cien «para evitarle más trabajo al padre», decía. Así, cuando éste llegaba a casa podía jugar con los niños y no hacía falta que se enfadara ni pusiera orden.

ANÁLISIS EDUCATIVO

[3] Los celos —característica del NIÑO— son muy comunes en la infancia, pero los padres han de ayudar a los hijos a contener las manifestaciones conductuales de éstos. Ejemplo de FALTA DE LÍMITES.

En esta época los padres dormían en la habitación principal, Pedro en medio de ambos y su hermana en una cuna al lado. Cada vez que la niña se despertaba, Pedro lo hacía también pidiendo atención, pero sólo de su madre. [4] Si su padre le arrojaba, le decía: «¡Tú no!»; si quería bañarle, lo mismo.

Así continuaron hasta que Pedro cumplió cuatro años. Un día el padre se cansó de despertarse siete u ocho veces cada noche, y de forma contundente trasladó a Pedro a su dormitorio y le dijo que ya era mayor para dormir solo, que los papás necesitaban descansar. [5] La madre no estaba muy de acuerdo, prefería que Pedro pidiera él mismo dormir en su habitación, no quería que le afectara el cambio. El caso es que la cosa funcionó y desde que el padre tomó esa iniciativa, Pedro durmió solo sin rechistar.

ANÁLISIS EDUCATIVO

[4] Es normal que un niño reclame la atención de sus padres, pero es importante hacerle ver y sentir que no siempre es el centro de atención. Es necesario que vea que en ocasiones se priorizan los derechos de los demás (en este caso de su hermana): FALTA DE LÍMITES Y CAPACIDAD DE RESISTENCIA A LA FRUSTRACIÓN.

[5] Un ejemplo interesante de cómo mediante la administración de límites podemos conseguir rápidos efectos educativos que contribuyen a que el niño supere obstáculos madurativos. En este caso el padre contuvo al NIÑO de Pedro, con una orden eficaz en su contenido y en su forma.

Pedro fue a la guardería a partir de los tres años; iba solamente media jornada y comía en casa. Su madre prefería tenerlo en casa hasta que tuviera que empezar el colegio. En la guardería comentaban que Pedro era un niño algo retraído, le costaba acercarse a los demás y participar en los juegos, prefería entretenerse a solas. Por otro lado, era un niño dócil, que hacía caso a las cuidadoras y no causaba problemas. [6]

ANÁLISIS EDUCATIVO

[6] Estamos ante un ejemplo muy sutil. De hecho, no tendría trascendencia si no estuviera englobado en una historia clínica como la de Pedro. Al ser un niño acostumbrado a tener a sus padres a su disposición, le costaba integrarse en ambientes donde no era el «rey». Nuevamente vemos la FALTA DE CAPACIDAD DE RESISTENCIA A LA FRUSTRACIÓN Y DE LÍMITES.

La madre acababa agotada después de todo el día criando a sus hijos. Además, en casa, Pedro no sabía entretenerse solo (al contrario que en la guardería) y la necesitaba todo el tiempo con él, jugando, viendo los dibujos, etc. Ella se dio cuenta enseguida de que Pedro la reclamaba cada vez que ella atendía a su hija pequeña. [7] Admite que jugaba más con él que con la hermana, para evitar que él se enfadara, ya que además la hermana no se quejaba. [8]

ANÁLISIS EDUCATIVO

[7] y [8] Observamos un ejemplo de cómo la madre estaba por entero a disposición del hijo, incluso en detrimento de la atención a su hija, por miedo a que Pedro se enfadara. Además de esta falta de resistencia a la frustración y de límites, se observa claramente un PREDOMINIO DE LA EDUCACIÓN INCONDICIONAL, mediante la cual Pedro se confirmaba como receptor de todos los derechos sin tener que cumplir con ningún límite para conseguirlos.

Pese a que fue agotador, la madre recuerda esta época como una de las más felices de su vida.

La relación con el padre a esta edad era poco intensa, ya que comentan que el niño estaba muy «enmadrado». Se limitaba a algún juego entre semana y al baño los fines de semana.

El padre interviene para decir que Pedro tenía unas rabietas muy intensas cuando se le decía que no, o cuando se le obligaba a hacer algo que no le apetecía (como guardar los juguetes, por ejemplo). [9]

Las comidas también requerían su tiempo en los primeros tres años de vida de Pedro. Necesitaba tener juguetes a su alrededor en la mesa. Mientras su madre le daba de comer, él jugaba y gritaba. De hecho, la comida podía durar una hora o más si el plato no era de su agrado. [10]

ANÁLISIS EDUCATIVO

[9] Nuevo ejemplo de su escasa capacidad de resistir la frustración. Tengamos en cuenta que una rabieta no es más que frustración fuera de control.

[10] Ejemplo de exceso de educación incondicional, Pedro se desarrolló con la idea de que podía permitirse prolongar la comida a su antojo, disponiendo una vez más del tiempo y de la energía de sus padres, como si fueran de su propiedad.

Entre los seis y los once años

A los seis años, Pedro empezó a ir al colegio. No le costó adaptarse al ritmo escolar, tuvo unos profesores muy buenos que hicieron mucho para que en la clase se creara un ambiente divertido y participativo. Se integró bien, hizo amigos y acató el horario de comidas. Era un niño dócil y educado según los profesores. A los padres les costaba creer el comportamiento de Pedro en el colegio. [11] Pronto destacó por sus capacidades intelectuales, era un niño muy inteligente, captaba los conceptos y los integraba. Sacó puntuaciones muy altas en los test psicotécnicos que le hicieron a lo largo de su etapa escolar. Tenía suficiente inteligencia para llegar hasta donde quisiera.

En casa, las cosas marchaban de forma diferente. El padre añade que Pedro «hacía lo que quería con su madre» [12] y que a él ni siquiera le hacía caso, porque además trabajaba fuera de casa hasta tarde. Cuando se le imponía un castigo, Pedro conseguía razonar con su madre de forma que al final, casi siempre, se salía con la suya. [13]

ANÁLISIS EDUCATIVO

[11] En el colegio, Pedro acataba la educación condicional. Sabía que ahí existían ciertos límites y que los profesores sí actuaban en consecuencia.

[12] Nuevo ejemplo de falta de límites y de exceso de educación incondicional.

[13] En este caso, Pedro no razonaba desde su ADULTO, sino que lo hacía desde su NIÑO, que quería salirse con la suya, a sabiendas de que su madre era fácil de convencer.

De los doce años a la actualidad

El salto a la secundaria supuso un cambio en el rendimiento escolar de Pedro. El nivel era más alto y sus resultados bajaron, aunque no llegaba a suspender. Los profesores recomendaban a los padres que le hicieran trabajar más en casa. Pedro se dedicaba poco a sus deberes y mucho a su ordenador, que era su mayor afición. Le gustaba jugar en línea a videojuegos con gente de otros lugares. Muchas veces esos juegos se alargaban hasta altas horas de la noche. Podía estar cuatro o cinco horas al día delante del ordenador. [14] A los padres no les gustaba nada esa afición, preferían que practicara algún deporte o que estuviese más con sus amigos; pero por más que se lo decían, él no hacía caso.

ANÁLISIS EDUCATIVO

[14] Tampoco existían límites con el ordenador, Pedro lo utilizaba todo el tiempo que quería. A sus padres no les gustaba, se lo hacían saber, pero la cosa quedaba ahí. Poco a poco fue jugando más tiempo, ya que lo utilizó como válvula de escape ante la presión de los estudios. Como no tenía capacidad de resistir la frustración, posponía sus obligaciones para dedicarse al ordenador.

Físicamente cambió mucho en la adolescencia; debido a sus malos hábitos fue engordando progresivamente. Comía mucho entre horas, sobre todo durante las interminables partidas de ordenador. Llegaron incluso a quitarle Internet en alguna ocasión, pero era peor el remedio que la enfermedad, según cuentan, ya que si le

privaban de su afición, él se negaba a hacer nada en casa. Se encerraba en su habitación y no salía más que a comer. Los padres asistían atónitos a estas escenas, veían que cuanto más se le exigía, menos hacía. [15]

ANÁLISIS EDUCATIVO

[15] Nuevo ejemplo de falta de límites (sus padres no son autoridad para él) y escasa capacidad de resistencia a la frustración (no es capaz de hacer nada que a su NIÑO no le apetezca). Cada vez da la sensación de ser más ingobernable, de no haber desarrollado al adulto en su personalidad.

Cuando Pedro tenía quince años, sus padres se separaron. Fue una separación relativamente tranquila. El padre se trasladó a vivir cerca de la casa familiar y así podían verse los cuatro todos los fines de semana. Pedro y su hermana siguieron viviendo con su madre, la cual, desde que la hermana empezó sus estudios de Primaria, retomó su vida laboral en una empresa de transporte internacional.

Pedro seguía sin mostrar afecto hacia su padre, casi le despreciaba, estaba mucho más apegado a su madre. Además, no mostraba mucho interés por asistir a las reuniones familiares (algo habitual en los adolescentes).

Aprobó 4º de ESO muy justo. Este curso coincidió con la separación de sus padres y con el hecho de que pasaba prácticamente todo el día solo, jugando con el ordenador. Su habitación era una «leonera», decía su madre, comía mucho y muy a menudo (engordó veinte kilos en los tres últimos años) y no tenía el más mínimo sentido de la limpieza y del orden.

El paso al instituto constituyó la explosión del problema. Todo profesional de la educación sabe que el cambio de Secundaria a Bachillerato es traumático para los adolescentes que no tienen hábito de esfuerzo, ya que el nivel académico aumenta exponencialmente. Y también aumenta el nivel de exigencia de los profesores. Este cambio es más drástico aún para los adolescentes que son inteligentes, pero vagos. Como no han desarrollado el hábito de organización y estudio, ya que su inteligencia les bastaba para aprobar los cursos anteriores, cuando llegan a Bachillerato se dan de bruces contra un nivel de exigencia para el que no están preparados. Ya no les es suficiente exclusivamente con su inteligencia, ha de estar acompañada de su capacidad de organización y trabajo.

Pedro tenía dieciséis años cuando empezó 1º de Bachillerato; seguía viviendo con su madre, viendo poco a su padre y sin hablar apenas con él por teléfono. En casa se dedicaba a jugar con el ordenador y a comer cuando sentía hambre. A veces su madre se lo encontraba dormido en el sofá cuando volvía de trabajar por la tarde. Luego cenaban algo y como no tenía sueño se quedaba jugando con el ordenador hasta las dos de la

madrugada. Así empezó a faltar a clase y suspendió todas las asignaturas en la primera evaluación. Los profesores decían que era como un «mueble» en clase. No respetaba un orden ni llevaba agenda, no presentaba los trabajos, etcétera. [16]

ANÁLISIS EDUCATIVO

[16] Como era de esperar, al no dar a Pedro la educación que necesitaba, la situación iba empeorando mes a mes. Como su hábito de esfuerzo (que nace de la capacidad de resistencia a la frustración aprendida en la infancia) era nulo, cada vez recurría más a sus pequeños placeres (comida basura y ordenador eran, por ahora, suficientes para su niño) para evadirse del mundo real, que no le gustaba.

Ante sus resultados académicos, sus padres se reunieron con urgencia y optaron por quitarle el ordenador. Esto provocó la furia de Pedro (más bien de su niño interno cabreado), que los amenazó con no volver nunca más a clase y con no hacer nada. De este modo consiguió que le dejaran de nuevo el ordenador a cambio de no faltar ni una sola vez más a clase. [17] Podemos observar cómo Pedro utiliza ya la violencia emocional-psicológica con sus padres. Pese a su compromiso, a final de curso había suspendido la práctica totalidad de las asignaturas y debía presentarse en septiembre para recuperarlas.

Ni siquiera el esfuerzo de los padres, pagándole clases particulares durante todo el verano, fue suficiente; suspendió el curso y tuvo que repetir.

ANÁLISIS EDUCATIVO

[17] Estamos ante un intento por parte de los padres de aplicar la educación condicional («sólo habrá ordenador cuando cumplas con tus obligaciones»). Sin embargo, a la edad de Pedro ya era algo tarde para aplicarla de esta forma. Pedro sabía que podía convencer a su madre si se lo proponía, como había hecho siempre hasta el momento.

Esta situación acabó con la paciencia de la madre, quien envió a Pedro a vivir con el padre, al ver que no podía hacerse con su hijo por más que tratara de hablar con él. Pedro reaccionó diciéndole que para él ya no era su madre, y que no quería vivir con su padre.

A los diecisiete años, Pedro repitió 1º de Bachillerato; vivía con su padre y volvió a suspender la primera evaluación. Boicoteaba la autoridad del padre, quien por trabajo también pasaba el día fuera de casa. Asistía apenas a la mitad de las clases y el resto del tiempo o bien estaba en casa (durmiendo o jugando con el ordenador), o bien se quedaba fuera del instituto con otros amigos que tampoco querían asistir a clase. En esos últimos

meses, Pedro engordó diez kilos más, llegando a pesar cien kilos. [18] Por otro lado, la relación de Pedro con su hermana se basaba en burlas constantes por parte de él. «Le hacía la vida imposible a la pobre», contaba la madre. [19]

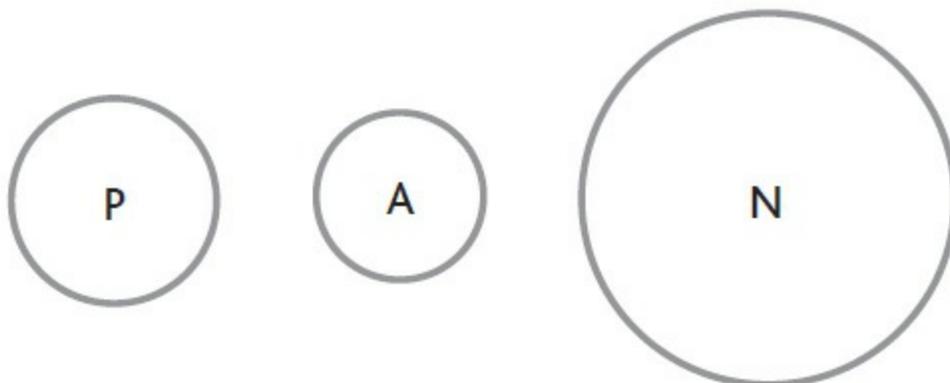
ANÁLISIS EDUCATIVO

[18] Seguimos observando las mismas características que hemos analizado en Pedro cuando era niño, pero desarrolladas con la intensidad y complejidad de un joven que ya tiene dieciocho años.

[19] Aquí tenemos otro ejemplo de cómo la falta de límites acaba desembocando en inmadurez personal. El NIÑO hipertrofiado impide al ADULTO desarrollarse, y Pedro seguía con dieciocho años molestando a su hermana con la misma intensidad que lo hacía a los doce. Esa falta de límites no le había permitido madurar.

Antes de continuar con el desarrollo de las sesiones, hemos de tener en cuenta lo que sabemos hasta ahora sobre Pedro junto con los datos que ya hemos analizado a lo largo de este libro.

—*¿Qué nivel de madurez y qué esquema PADRE-ADULTO-NIÑO tiene Pedro?* Por lo que nos transmiten los padres a lo largo de la historia clínica, Pedro no es capaz de cumplir con ninguna de sus obligaciones. Ni siquiera es capaz de aprobar repitiendo curso. Podemos decir que en Pedro predomina el NIÑO que, como sabemos, hace exclusivamente lo que le apetece y además, como no tiene capacidad de esfuerzo, se niega a hacer aquello que no le apetece. Por otro lado, al tener dieciocho años es lógico deducir que su PADRE también está algo desarrollado, por el simple hecho de estar escolarizado (con las normas que eso conlleva) y tener unos padres que le dicen constantemente lo que debe hacer. Es decir, el PADRE de Pedro ya se sabe perfectamente la teoría, lo que debe y no debe hacer, pero el problema es que su ADULTO no tiene fuerza para actuar, ya que el NIÑO está demasiado desarrollado y domina la personalidad de Pedro.



—*¿Cuál es su nivel de límites?* Por la expresión que le espeta a su padre («no me sale de los cojones ir a clase») y por todo lo que ya sabemos de Pedro, se deduce de forma inmediata que no tiene prácticamente ningún límite. No es capaz de frenarse o de no decir lo que no debe. Tampoco es capaz de respetar las normas domésticas y de educación elementales. Recordemos que los límites son aquellos conceptos que nos sirven para saber qué cosas podemos hacer o decir en cada circunstancia y qué cosas no. Son las normas básicas que cada individuo debe respetar para poder vivir de forma equilibrada.

—*¿Tiene capacidad de resistencia a la frustración?* Podemos asegurar que Pedro tiene una ausencia prácticamente total de capacidad de resistir la frustración. No es capaz de hacer lo que debe, por el simple hecho de que no le apetece. Siendo un chico inteligente, Pedro está a punto de repetir por segunda vez el mismo curso. Esto es indicativo de su incapacidad para poner su esfuerzo al servicio de su voluntad con objeto de conseguir una meta. Y como sabemos, cualquier meta importante en la vida requiere cierto esfuerzo. En cambio, dedica por entero su tiempo al placer (comer, descansar y jugar a los videojuegos).

—*¿Ha predominado en su desarrollo la educación condicional o la incondicional?* Por lo explicado hasta ahora, observamos claramente que ha existido un exceso de educación incondicional. Bien es verdad que en ocasiones puntuales, como cuando su padre le trasladó a dormir solo a los cuatro años, Pedro recibió ciertas dosis de educación condicional. Pero como tónica general, la educación que recibía Pedro era incondicional. Prueba de ello era que se salía con la suya casi por sistema, se saltaba los castigos sin consecuencias, se permitía atacar sin descanso a su hermana, decir lo que le viniera en gana, etcétera.

Después de lo que hemos analizado queda claro que la intervención psicoterapéutica con Pedro tenía que abordar los cuatro niveles que hemos estudiado hasta ahora.

¿Qué buscamos en Pedro?

- Promover la madurez personal: era fundamental ayudarle a contener a su NIÑO, potenciando al PADRE y al ADULTO.
- Establecer límites claros de comportamiento, qué debía y qué no debía hacer.
- Desarrollar su capacidad de resistencia a la frustración.
- Equilibrar su balance educativo, moderando el exceso de educación incondicional con el que había sido educado.

Lo primero que advertí a los padres tras la evaluación fue que estábamos ante un caso difícil. Necesitaba de toda su energía en este asunto si queríamos tener éxito. Pedro estaba en la fase final de su adolescencia, llevaba dieciocho años evolucionando de forma disfuncional y por tanto su problema estaba muy arraigado. Había que enseñarle a ser de otra manera. Por otro lado, los padres estaban separados y estaban poco tiempo en casa para controlar la educación de su hijo. Todo ello hacía muy complejo el caso de Pedro, y

sin empeño y dedicación por parte de los padres sería misión imposible obtener resultados satisfactorios. Mi labor consistía en guiar el proceso, diseñando patrones educativos que nos permitieran alcanzar los cuatro objetivos marcados.

¿Qué herramientas se utilizaron? Utilizamos el diálogo productivo para potenciar el desarrollo del ADULTO. Elaboramos horarios y rutinas diarias para favorecer el aprendizaje de los límites y la capacidad de resistir la frustración. Nuestro objetivo era transformar la educación incondicional que recibía Pedro desde su infancia en una educación de carácter condicional, aplicando las consecuencias necesarias para contener a su NIÑO. Se le plantearon tareas públicas para colaborar en casa y se aplicaron castigos cuando fue necesario. El resto de herramientas terapéuticas (simulación constructiva, tiempo fuera, retirada de atención, etc.) no tenían cabida en este caso, ya que Pedro era ya mayor y no iba a dejarse intimidar por un grito de su padre o su madre a estas alturas.

Tercera sesión

Tras la recogida inicial de datos con los padres, en la tercera sesión me centré en el diálogo productivo con Pedro:

—Mis padres me quieren amargar la vida —comenzó.

Este comentario es una queja habitual de muchos adolescentes, quienes en un intento de autoafirmarse como adultos en ciernes rechazan la autoridad de los padres.

—¿Por qué crees eso? —le pregunté.

—Porque sí. Yo quiero trabajar y me obligan a ir al instituto.

Pedro siempre había dicho a sus padres que estudiaría una carrera superior, se sabía inteligente. No obstante, desde que empezó a obtener malos resultados en Bachillerato (y por tanto su NIÑO se había encontrado con un obstáculo importante) amenazaba a sus padres con abandonar e irse a trabajar (el NIÑO, en lugar de esforzarse, siempre tiende a «tirar la toalla»).

—No decimos eso, Pedro —corrigió su padre—. Tienes todas las tardes para buscarte un trabajo, si lo encuentras y te contratan, claro que puedes abandonar los estudios. Lo que no queremos es que los dejes y te quedes en casa sin hacer nada.

Aquí observamos al padre en un intento de educar al NIÑO de Pedro: si Pedro decía en serio que quería trabajar, lo que tenía que hacer era buscar un trabajo. Así, trataba de poner límites al NIÑO de Pedro, que lo que quería era abandonar los estudios y después (con la calma propia del NIÑO) ponerse a buscar empleo.

Al quedarme a solas con Pedro, y como siempre hago con los adolescentes para motivar a su ADULTO, le expliqué el esquema P-A-N. Lo captó a la perfección, miraba con cara seria mientras repasábamos algunos de sus comportamientos presididos por el NIÑO. Hablamos de cómo ese deseo de abandonar los estudios no era sino una excusa que ponía su NIÑO para no esforzarse. Y pese a no contar con capacidad de hacer

autocrítica (como todo NIÑO), a regañadientes cayó en la conclusión de que si por algún casual alguien se prestaba a contratarle, su niño también querría abandonar el trabajo ante las dificultades que encontrara.

Ya teníamos claro lo que a Pedro le apetecía hacer, pero al preguntarle qué creía que debería hacer (lo que su PADRE le decía) contestó: «Aprobar el curso». Así pues, como ése era también el deseo de sus padres, nos pusimos manos a la obra.

Para conseguir nuestro objetivo teníamos que poner al ADULTO de Pedro en marcha. Para eso era necesaria la fuerza, la energía y la constancia de los padres (como siempre), pero también, el compromiso de Pedro, y eso iba a ser lo más difícil. Debíamos motivar al ADULTO de Pedro y que viese en la terapia una oportunidad de obtener beneficios. A diferencia de como actuaríamos con alguien más joven, a la edad de Pedro no sería suficiente con que exclusivamente los padres hiciesen su trabajo.

—¿Qué ilusiones tienes? —le pregunté a Pedro cuando sus padres abandonaron el despacho.

—No sé —contestó subiendo los hombros.

—Imagínate que puedes pedir tres deseos —insistí—. ¿Qué pedirías?

—No sé, mmm... —titubeó unos segundos mirando al suelo—. Tener un trabajo que me permita hacerme rico, no vivir con mis padres y... no sé.

—¿Qué tipo de trabajo te gustaría hacer? —me interesé.

—Pues algo que tenga que ver con los videojuegos... Con la informática y el desarrollo de videojuegos —contestó.

—Y para eso se necesitan estudios, supongo.

—Un módulo de Formación Profesional [FP], creo, y luego hacer cursos específicos —apuntó.

—Y tal y como estás actuando, ¿piensas que estás acercándote o alejándote de esta meta? —me dirigí a su ADULTO.

—Es que estos estudios no me gustan, yo quiero hacer un módulo de FP —justificó desde su NIÑO (que como sabemos se mueve por la vida basándose en lo que le gusta o disgusta en cada momento, pero sin visión de futuro).

—Sin embargo, como han dicho tus padres, fuiste tú el que quiso empezar Bachillerato para estudiar informática superior —le maticé.

—Sí, pero eso fue hace año y medio, cuando hice por primera vez 1º de Bachillerato.

—¿Y no crees que es posible que al descubrir que este curso era más difícil de lo que pensabas, hayas optado por tirar la toalla e intentar un curso más fácil? —con esta frase pretendía ver si su ADULTO era capaz de hacer algo de autocrítica y reconocer que el NIÑO había ganado.

—No —subió los hombros y miró al suelo.

En su contestación había cierta contradicción, por un lado su voz dijo «no», pero sus hombros (la comunicación no verbal), al subir, hicieron el gesto equivalente a un «no sé, quizá».

—Mira, Pedro, yo estoy aquí para ayudarte a conseguir tu objetivo, que triunfes en tu trabajo y te puedas independizar, pero necesito tu colaboración. Ahora estamos a principios de curso y ya no podemos cambiar de estudios. Tu NIÑO quiere tirar la toalla, pero tu ADULTO sabe en el fondo que no es bueno para ti. Tienes capacidad de sobra para aprobar 1º de Bachillerato y sólo después de aprobarlo va a ser el momento adecuado de decidir si quieres continuar o hacer el módulo de FP. De otra forma sería un abandono ante la dificultad, un triunfo del NIÑO que no te ayudaría como persona. ¿Vamos a por ello? —le pregunté al finalizar.

—Bueno... mmm... No sé —seguía mirando al suelo.

—Además, si te pones a ello, desde el ADULTO, tus padres te tratarán como a alguien que madura, y te irán dejando más libertad a medida que tú pongas de tu parte. Es una forma de que te otorguen más independencia.

—Bueno —estaba algo más convencido.

En cualquier caso, su NIÑO no le dejaba aceptar al cien por cien la propuesta de hacer frente a las dificultades, lo veía demasiado difícil. Pese a ello nos pusimos en marcha.

Al finalizar esta sesión, pedí a los padres que durante la siguiente semana elaboraran un horario para Pedro en el que se incluyera el tiempo dedicado a asistir a clase, a la comida y al descanso del mediodía, a las tareas de ayuda en casa, los deberes, los videojuegos y la cena. Este horario pretendía ser «sagrado» tanto para los padres como para Pedro. De entrada, Pedro prometió que durante toda esa semana no faltaría a clase.

Cuarta sesión

Al sentarse los padres en mi despacho, confirmé en su cara mis sospechas: Pedro se había comportado igual que siempre durante esa semana. El hecho de haber estado hablando conmigo no había conseguido nada, su NIÑO había seguido en sus trece. Ante la insistencia del padre durante toda la semana para que Pedro hiciese sus tareas, éste contestaba: «Todavía no hemos visto al psicólogo para darle el horario, así que, técnicamente, aún no tengo que empezar a cumplirlo». Vemos que el NIÑO se negaba con la excusa de que tenía aún una semana de margen. Pero lo más grave de esto es que el padre era totalmente impotente a la hora de que su hijo le obedeciera. No había autoridad.

El horario que elaboraron los padres era el siguiente.

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	HORA	SÁBADO	DOMINGO
8.30 - 14.30	Colegio	Colegio	Colegio	Colegio	Colegio	11.00	Levantarse	Levantarse
14.30 - 16.30	Comer y descanso	12.00 13.00	Deporte	Deporte				
16.30 - 17.15	Tareas públicas	14.00	Comida	Comida				
17.15 - 19.15	Deberes y repaso	16.00 en adelante	Tiempo libre y estudio si es necesario	Tiempo libre y estudio si es necesario				
19.15 - 21.15	Juego	Juego	Juego	Juego	Juego			
21.15 - 00.00	Cena, TV y acostarse							

A simple vista, este horario puede parecer muy denso. Sin embargo, si lo estudiamos bien, no deja de ser lo que cualquier familiar quiere para sus hijos. Por un lado, tenemos el «trabajo» de Pedro, que consistía en ser estudiante, al que —como ocurre en cualquier empleo— no podía faltar. Tras dos horas de descanso a mediodía, Pedro debía ayudar en casa de su padre; estas tareas consistían en recoger la cocina, poner lavadoras cuando hiciese falta, ir a hacer la compra, etc. Pedro vivía solo con su padre, ya que la hermana vivía con la madre, así que al ser únicamente dos personas parecía que con cuarenta y cinco minutos diarios de colaboración doméstica era suficiente. Por la tarde, debería dedicar dos horas a completar sus deberes y a repasar las asignaturas que llevaba mal preparadas. No olvidemos que nos encontrábamos en la segunda evaluación y Pedro había suspendido todos los exámenes. Al final de la tarde, si Pedro había cumplido sus tareas podría dedicar dos horas a jugar al ordenador.

La cena tendría también un horario. Habitualmente, Pedro se preparaba cualquier cosa para comer cuando sentía hambre. Actuaba como si él y su padre fuesen compañeros de piso. A partir de ahora cenarían en casa a la misma hora. Tras la cena, y si había cumplido el horario del día, podría jugar un rato más al ordenador, hasta las doce, hora en que se apagarían las luces. Si Pedro incumplía sus obligaciones, tendría que esperar al día siguiente para jugar al ordenador (educación condicional).

La parte más importante de esta sesión era convencer al padre de que tenía que ser muy fuerte. Más bien tendría que «hacerse» el fuerte para ejercer el papel de policía que le tocaba desempeñar. Por el momento no podíamos confiar en el ADULTO de Pedro. Era demasiado débil. Su NIÑO dominaba la personalidad y, ante eso, cuanto menos autoridad interna tuviese Pedro hacia sí mismo, más necesaria se hacía la autoridad externa, la de su padre. Estábamos ante un doble reto: conseguir que Pedro actuase desde el ADULTO, y además, que su padre actuase con la autoridad necesaria.

—Yo creo que podré —dijo el padre.

—Seguro que sí —le animé.

Quinta sesión

En esta ocasión se presentó el padre solo, la madre de Pedro no pudo acudir por motivos laborales.

Pedro había cumplido sus tareas durante la semana. El padre había colocado el horario en la cocina y al llegar a casa por la noche había comprobado si las tareas estaban hechas o no. Eso sí, había un problema: Pedro pasaba toda la tarde solo hasta las 19.30, hora en que llegaba su padre de trabajar. Esto hacía que el control del horario fuese relativo. Era imposible detectar si había jugado durante toda la tarde a los videojuegos o si había repasado sus asignaturas.

Lo que sí estaba claro es que durante esa última semana Pedro había asistido a clase. Su padre no había recibido ninguna noticia del colegio avisándole de faltas de asistencia. También había colaborado en casa, se había sentado a cenar con su padre (aunque prácticamente no le hablaba) y había respetado el horario de acostarse.

—Tampoco es nada del otro mundo. —Pedro le restó importancia cuando le felicité.

—Hay una cosa que me preocupa —dijo el padre cuando el joven salió del despacho—. No veo que nada le motive realmente, excepto vivir encerrado jugando al ordenador. No le apetece salir con amigos, ni piensa en su higiene, ni en su imagen personal. Si no le digo nada, puede pasar toda la semana sin ducharse. Es como si todo le diese igual.

Este comentario del padre nos ilustra cómo el hecho de vivir inmersos en una educación desequilibrada, excesivamente permisiva, nos conduce directamente a tener una baja autoestima y un comportamiento apático pseudodepresivo. Para entenderlo bien, imaginémoslo en nosotros mismos. Si simplemente nos moviésemos según lo que a nuestro niño le apetece, abandonaríamos cualquier situación que demandara algún esfuerzo. Abandonaríamos a nuestra pareja al cansarnos de él/ella, abandonaríamos el trabajo que nos disgusta, la dieta que queremos seguir, abandonaríamos los sueños que tenemos, porque los veríamos difíciles. Nos convertiríamos en personas incapaces de sacarse adelante a sí mismas y por tanto con un concepto de nosotros mismos y una autoestima muy negativos. Tampoco habríamos adquirido los límites que deben aprenderse en la infancia. Por consiguiente, no sabríamos comportarnos en sociedad, demostrar respeto por los mayores, esperar nuestro turno para hablar, controlar nuestro enfado o nuestra rabia ante los demás, por citar ciertos ejemplos. Tampoco sabríamos frustrarnos para conseguir un bien mayor, y por tanto antepondríamos siempre nuestro placer, por encima de cualquier cosa. Caeríamos en un egoísmo que, aparte de la familia, poca gente estaría dispuesta a aguantar. La filosofía de vida se transformaría poco a poco, pero de forma imparable, en el abandono de cualquier esfuerzo y el abrazo a cualquier placer. Una espiral muy negativa que provoca la pérdida de la capacidad de evolución personal.

Acordé con el padre que durante la semana siguiente me pondría en contacto con el tutor de Pedro para informarle de la terapia que habíamos iniciado. La colaboración entre colegio, padres y psicólogo es fundamental, ya que permite una monitorización de la evolución del alumno.

A los cuatro días de concluir esta quinta sesión recibí una llamada del padre en mi consulta. Pedro no había cumplido su parte, no había asistido a clase, porque según él se había dormido y, al despertarse, optó por quedarse en casa para «no ir a mitad de mañana». El padre recibió un correo electrónico del colegio informándole de la falta de asistencia. Al llegar a casa por la tarde, el padre desconectó Internet y le dijo a Pedro que no había cumplido su parte, por lo que se quedaba sin conexión hasta el día siguiente.

Pedro le contestó que tenía que jugar aquella tarde, había quedado con amigos para jugar una partida *on-line* en grupo. El padre, firme, aplicó la educación condicional y le negó la posibilidad de jugar ese día.

Pedro gritó diciendo que se iba de casa, cogió una chaqueta y desapareció. El estallido de su frustración ya no era un enfado o una rabieta común, como cuando tenía cuatro años. Ahora, a los dieciocho, sacaba su frustración levantándose del sofá, mirando a su padre con cara de odio y dando un portazo al salir de casa hecho una furia.

El padre pensó que lo más probable es que fuese a refugiarse a casa de la madre, que vivía a media hora de distancia andando. Decidió llamarla para informarle de lo ocurrido.

Fijé una reunión con el padre, la madre y Pedro para el día siguiente.

Sexta sesión

Pedro había pasado tres horas deambulando por el vecindario hasta que llegó a casa de su madre. Ésta le abrió la puerta y le permitió que se quedara en casa. Estuvieron hablando un buen rato de lo ocurrido y Pedro pudo jugar un rato con el ordenador tras prometerle a su madre que no lo haría más.

Al día siguiente acudieron solamente los padres a la consulta. Pedro estaba enfadado conmigo, por ser el causante de estos cambios en sus padres. Su NIÑO no toleraba que un extraño hiciese cambios en su vida.

—Yo creo que no tenías que haberle abierto la puerta —el padre se dirigió a su exmujer cuando les pregunté por lo ocurrido.

—Es mi hijo, y hacía frío. ¿Cómo no iba a abrirle la puerta? —respondió ella.

—Eso está claro, pero así él sabe que puede cambiar de casa cada vez que alguno le castigue —dijo el padre muy agudo.

Ambos tenían razón. El padre en un intento de aplicar los límites y la educación condicional, hubiese preferido que Pedro hubiese pasado la noche en un parque, para que se diera cuenta de que no tenía opción. Sin embargo, la madre, con su instinto maternal a flor de piel, no podía dejar a su propio hijo en la calle (tengamos en cuenta que el instinto maternal es pura educación incondicional, lo perdona todo).

—¿Crees que haberle acogido y haberle dejado jugar con el ordenador ha ayudado en la terapia de tu hijo? —inquirí a la madre.

—No lo sé —me respondió.

—Estamos trabajando la falta de respeto hacia vosotros, si le permitimos salirse con la suya, le estamos cediendo el control a él y vosotros estáis perdiendo autoridad. Por consiguiente, cada vez que su NIÑO se enfade con alguno de vosotros, se trasladará a vivir con el otro —añadí.

—Ya —asintió la madre—. Y qué hago, ¿no le abro si vuelve a pasar?

—Es muy difícil que puedas dejarle fuera. Te costará mucho como madre hacer eso. No obstante, las normas en tu casa deben ser idénticas a las que Pedro tiene en casa de su padre. Es decir, esa noche tu hijo no tenía que haber jugado al ordenador —señalé.

Acordamos que Pedro volvería a vivir con su padre, y harían hincapié en que era con él con quien se iba a quedar hasta que las cosas se enderezasen. La madre no tenía energía para aplicar la educación que necesitaba Pedro en este momento.

Séptima sesión

A los siete días nos volvimos a reunir. Pedro había vuelto a casa del padre hacía tres días. No le hablaba, actuaba como si no estuviese en casa. Se había negado a ir a clase, no hacía sus tareas y se pasaba el día tumbado en el sofá comiendo y viendo la tele. Su NIÑO estaba intentando ganar la partida haciendo desesperar al padre.

—Me dice que no piensa hacer nada, que le queremos fastidiar la vida —el tono del padre era de desesperación—. Estoy desanimado.

—Estamos sufriendo el boicot del NIÑO de vuestro hijo, está exprimiendo vuestra paciencia, como ha hecho siempre. Es más de lo mismo. Pero con la energía y la complejidad que es capaz de aplicar un joven de su edad —apunté—. No hemos de dejarnos intimidar.

—Pero ¿qué más se puede hacer? —era la madre quien me hablaba.

—Debéis aplicar un tiempo fuera, pero un tiempo fuera literal, dándole dinero de sus ahorros para que pueda mantenerse durante al menos dos semanas —les dije.

—Pero ¿cómo vamos a hacer eso? —protestó la madre.

El padre me miró fijamente a los ojos, como invitándome a continuar.

—El hecho de experimentar estar solo, fuera de casa y sin sus padres, le servirá a su ADULTO para recibir una cura de realidad. Vuestro hijo vive en un mundo donde nunca ocurre nada, por muy mal que se porte. Ése no es el mundo real. Por lo tanto no valora ni respeta lo que tiene en casa. El hecho de salir de su entorno, verse por un instante solo ante el mundo, le hará darse cuenta, o al menos atisbar, que las conductas conllevan consecuencias. Es una medida drástica, pero necesaria; vuestro hijo vive dominado por la inmadurez —les expliqué.

—Pero ¿y si cae en la drogas? —la madre estaba asustada.

—Es un riesgo, aunque lo veo muy poco probable. Tras su máscara de niño rebelde, hay mucho miedo e inseguridad. Por eso vive recluido en su mundo de relaciones virtuales. Lo más probable es que en un par de días os pida volver a casa. Ahí será el momento de retomar la terapia, cuando su NIÑO esté calmado y haya entrado en razón. Pero primero debe aprender a respetaros.

—A mí esto no me parece bien, ¿cómo vamos a echar a nuestro hijo de casa! —exclamó la madre.

—Nuevamente es un momento en el que debemos pensar lo que el ADULTO de vuestro hijo necesita y no en lo que a vosotros como padres os gustaría hacer —le respondí.

—Yo creo que no hay otra solución —me respaldó el padre, que había tomado buena nota de lo que habíamos hablado hasta el momento—. ¿Qué quieres, esperar a que un día nos pegue? —miró a su exmujer.

—Debéis ser fuertes y no abrirle la puerta. Pedro sólo podrá volver a casa de su padre. Y tendrá que pedirle perdón a él, comprometiéndose a cumplir sus obligaciones sin excepción —insistí.

—¿Y cómo le echo de casa?

—Le haces una mochila, le das la mitad de sus ahorros y se lo dices directamente, no te pedirá perdón ni se arrepentirá en ese momento, su orgullo (SU NIÑO) se lo impedirá. Irá a casa de su madre, con la excusa de que su padre le ha echado —le expliqué.

—Y yo ¿qué hago? —quiso saber la madre.

—Sería conveniente que te mudases a casa de tus padres unos días —añadí—. Los abuelos maternos vivían a unos treinta kilómetros de distancia.

—¿Y qué pasará? —preguntó el padre.

—No tengáis miedo, vuestro hijo os pedirá volver a casa pronto. Detrás de su fachada de enfado y orgullo lo que se esconde es mucho miedo, os necesita mucho más de lo que creéis.

—Es cierto —asintió la madre—. Depende mucho de nosotros, para todo.

Aplicar un tiempo fuera habitual, como los que hemos visto hasta ahora, no hubiese servido para nada con un chico como Pedro. Por tanto, necesitábamos una medida drástica, pero a su vez eficaz, encaminada a conseguir que el NIÑO de Pedro, dominado por el orgullo y la inmadurez, entrase en razón. Soy consciente de la dureza de esta medida, pero estamos hablando de alguien que ya es mayor de edad y que puede enfrentarse a los obstáculos que supone desenvolverse solo fuera de casa.

La gran dificultad de esta herramienta era que los padres se enfrentaban a la vez a tres problemas:

- El miedo a que a su hijo inmaduro le pasase algo durante el tiempo fuera.
- El sentimiento de culpa por hacer algo que, aparentemente, era lo opuesto a lo que debían hacer unos buenos padres: echar a su hijo de casa.
- El «qué dirían» los vecinos, amigos y familiares al enterarse de que habían echado a Pedro.

Una vez más, la difícil labor educativa pedía un esfuerzo a los progenitores: pensar en lo que su hijo necesitaba por encima de lo que a ellos, como padres, les gustaba hacer. De su valentía dependería el futuro del joven.

A partir de este momento acordamos hablar cada día para monitorizar el proceso. Tras coordinarse entre los adultos, el padre informaría a Pedro de que debía irse de casa. Le prepararía una mochila con ropa, le daría dinero suficiente para mantenerse dos semanas y le diría: «Hijo, tienes que irte de casa, permanecer así no es sano para ti. Sólo podrás volver en el momento en que tu ADULTO decida entrar en razón y colaborar». Esta frase es similar a las que usamos con niños más pequeños cuando los invitamos a entrar en su habitación en un momento de mal comportamiento. De la misma manera, a Pedro se le excluía temporalmente de la escena familiar, permitiéndole volver cuando cambiase su comportamiento.

Esta técnica iba a convertirse en el mayor ejercicio de educación condicional que Pedro había experimentado en su vida. Era un cambio total de paradigma.

A los tres días de concluir esta sesión, el padre se puso manos a la obra. Por la mañana, despertó a su hijo, le hizo una pequeña mochila de viaje, le dio dinero suficiente para mantenerse un mes, le quitó las llaves e inició el tiempo fuera. Pedro no dijo nada, se vistió y se fue de casa. Para tranquilizar a la madre, acordamos vernos a última hora de la tarde de ese mismo día en consulta.

Octava sesión

—Me ha llamado tres veces esta tarde para decirme que nos odia y que por qué no le abro la puerta en casa —dijo la madre—. ¿Esto servirá para algo?

—¿Y qué le contestaste tú? —le pregunté.

—Que era la única opción que nos había dejado con su comportamiento —respondió.

—Muy bien, recordemos que el objetivo del tiempo fuera no es que vuestro hijo se independice. Lo que perseguimos es que acate con respeto las normas de casa de su padre —añadí—. Así que cada vez que hables con él convendría hacer hincapié en el hecho de que la posibilidad de volver a casa depende de él mismo.

—Esta mañana ni me ha mirado —nos contó el padre—, y a mí no me llamará, sólo hablará con su madre.

—Pues como hemos dicho, cada vez que te llame, le escuchas y le dedicas el tiempo que creas necesario, pero siempre con la idea central de «volver a casa depende de que cambies tu comportamiento» —le indiqué a la madre.

—Esta noche duerme en casa de un amigo —continuó ella—. Sus padres pensarán que hemos echado a nuestro hijo de casa.

—Si quieres, para quedarte más tranquila, llama a los padres de este amigo y les explicas lo que sucede —le sugerí.

—Pues sí, mejor —concluyó—. Por cierto, ¿cuándo vuelvo yo a mi casa?

—Espera aún dos o tres días —le aconsejé.

Pedro pasó cuatro días fuera de casa. La familia de su amigo, donde se alojaba, entendió perfectamente el objetivo terapéutico que buscábamos con Pedro y le comunicó al tercer día que tenía que irse de casa. Pedro llamó entonces a su madre para decirle que no tenía dónde dormir: «Llama a tu padre y le pides disculpas por tu comportamiento, ya te he dicho mil veces que puedes volver en cuanto cambies tu actitud». Tras colgar, ella se puso inmediatamente en contacto conmigo:

—Me ha dicho que duerme en la calle; yo eso no puedo tolerarlo —estaba muy nerviosa—. Aunque yo me he mantenido fuerte y le he dicho lo que debía; pero no sé si voy a poder aguantarlo.

—Su padre le dejó la dirección de varios hoteles, él lo sabe, pero intenta hacer lo que ha hecho siempre: conseguir salirse con la suya contigo. Has de ser fuerte, de tu fuerza depende su cambio.

Pedro durmió la tercera noche en un hotel, solo por primera vez en su vida. Pese a la sensación de soledad que tenía y la falta de comodidades, su NIÑO se mantuvo en sus trece y no llamó a su padre para rectificar.

Al día siguiente era sábado, día en que la familia programaba siempre alguna actividad lúdica en grupo a las que el joven asistía normalmente a regañadientes. Esa noche también la pasó en el hotel. A eso de las tres de la madrugada escuchó gritos en la habitación de al lado: un hombre y una mujer se increpaban verbalmente en claro estado de embriaguez. Pedro sintió mucho miedo y llamó a su madre llorando. No lloraba nunca, pero en este caso la soledad, el hotel poco confortable y la violencia verbal de sus vecinos de habitación despertó el miedo en su NIÑO. Y el miedo sirvió para que entrara en razón.

Su madre fue a recogerle al hotel pese a que sabía que estaba haciendo mal. Pero antes Pedro se había comprometido a ir directamente a casa de su padre y pedirle perdón, prometiendo cambiar desde el primer instante tras su vuelta.

A las cuatro y media de la madrugada llegaron a casa del padre. Se sentaron los tres en el sofá y Pedro, tal y como había prometido, mirándole a los ojos, le pidió perdón y le dijo que aceptaba cumplir las normas. El padre, como me dijo más tarde, sintió una enorme alegría interna, tenía por primera vez en su vida autoridad y control sobre su hijo: «Espero que sea así, si volvemos a las andadas te irás de casa», concluyó solemnemente aplicando la educación condicional. Ahora sí, esta frase del padre tenía ya una gran potencia educativa. No era palabrería que le entraba a Pedro por un oído y le salía por el otro como antes. Gracias al esfuerzo de los padres esta frase estaba connotada de mucha autoridad constructiva.

De esta forma, merced al enorme sacrificio realizado por sus padres, Pedro fue finalmente capaz de retomar sus estudios de Bachillerato y, con ayuda de un profesor particular, aprobó en septiembre todas las asignaturas que tenía pendientes. Además, cumplía su horario y acataba las órdenes de su padre como nunca había hecho hasta entonces. El tiempo fuera había permitido que su ADULTO se pusiese en

funcionamiento. En efecto, esta autoridad constructiva que se había aplicado permitió que el joven siguiese por la senda de la madurez. De esta forma sus comportamientos apropiados se fueron extendiendo progresivamente a varios ámbitos: respetaba a su hermana, aceptaba las normas que su padre ponía, se inscribió en una escuela de tenis y practicó un deporte por primera vez en su vida, se preocupó por su exceso de peso, etc. Este efecto es muy común; habitualmente, una vez hemos contenido al NIÑO, la capacidad del ADULTO para desarrollarse de forma madura se extiende en muchos aspectos de la personalidad.

No es que todo, de repente, se hubiese vuelto sencillo. Como con cualquier adolescente, hubo diversas recaídas durante los meses siguientes. La diferencia radicaba en que ahora cada recaída era fácilmente corregida en casa: el padre había adquirido una autoridad que nunca había tenido y sabía aplicarla de forma eficaz con su hijo.

Decálogo para padres

1° *Para ser capaces de procurar una buena educación, tendremos que adoptar la educación que damos al hijo que tenemos; esto es la autoridad constructiva.*

Cada niño es diferente. Partiendo de esta premisa, se necesitará una dosis particular de autoridad constructiva en cada caso y en cada fase del desarrollo.

2° *Para emplear correctamente la autoridad constructiva en cada ocasión, necesitamos detectar en primer lugar si el comportamiento que observamos está presidido por el PADRE, el ADULTO o el NIÑO.*

Es necesario por tanto conocer bien qué comportamientos son los que provienen de cada una de estas entidades psicológicas. Repasar el capítulo 1 del libro les ayudará a profundizar en su conocimiento.

3° *Una vez detectado, aplicaremos la herramienta educativa apropiada al estado de nuestro hijo.*

Todas las herramientas educativas se encuentran en el capítulo 5.

4° *Los padres deben formar un «equipo» férreamente unido a ojos del niño o de la niña. Las diferencias educativas deberán ser resueltas entre adultos.*

Los hijos necesitan sentir que sus padres forman una unidad. Esto evita las fisuras educativas y que éstas sean utilizadas por el niño de los hijos para salirse con la suya.

5° *Los padres separados deben hacer un esfuerzo extra para apartar sus posibles conflictos personales de la relación que seguirán obligados a mantener como progenitores.*

No siempre es fácil mantener al margen los conflictos de los adultos en la educación de los hijos. Constituye todo un reto a la madurez de los progenitores, fundamental, a su vez, para contribuir a la madurez de los hijos.

6° *Conviene recordar que, en el momento oportuno, tanto el beso y el abrazo como la firmeza y la disciplina son actos de amor y cariño hacia los hijos.*

Es muy importante tener en cuenta esta premisa, ya que tanto el instinto maternal como el paternal tienden a procurar en todo momento el máximo bienestar a los hijos. Y esto, a su vez, puede anular cualquier tipo de autoridad.

7° *Un hijo con límites y capacidad de resistir la frustración es un hijo educado, y un hijo educado es una persona que madura y es feliz.*

Los límites y la capacidad de resistencia a la frustración son tan importantes como el aprendizaje de idiomas o de habilidades técnicas para que los hijos salgan adelante en su vida adulta.

8° *Es fundamental mantener nuestra palabra. Seremos firmes cuando digamos «sí», pero también cuando digamos «no».*

Mantener nuestra palabra nos convierte en personas fiables. Y si somos personas fiables educaremos personas fiables.

9° *Todo niño es un ADULTO en potencia. Utilizando desde la infancia la autoridad constructiva favorecemos su desarrollo. Así, cada vez habrá menos NIÑO a quien educar y más ADULTO con quien dialogar.*

Es muy importante tener en cuenta que la autoridad constructiva es necesaria aunque seamos hijos y nietos de una sociedad que ha sufrido mucho con el viejo autoritarismo.

10° *Es fundamental pedir ayuda cuando uno llega al límite. La tarea es tan importante que no podemos permitirnos tirar la toalla.*

Recordemos que pedir ayuda no es sinónimo de fracaso. Pedir ayuda cuando llegamos al límite es el medio que tiene el adulto para superar las dificultades.

Décálogo para padres y profesores

1° La educación de los hijos es responsabilidad de los padres.

Al contrario de lo que se piensa en muchas ocasiones, la educación de los hijos debe depender de los padres en su mayor parte.

2° Los profesores colaboran en esta tarea aportando experiencia, apoyo y contenidos académicos.

3° Ante la poca autoridad que el sistema educativo concede al profesor, se hará más necesario que padres y profesores formen un todo. Así, la calidad educativa se incrementará.

Los profesores no cuentan, en nuestro sistema educativo actual, con los recursos necesarios para aplicar la autoridad constructiva, con lo cual, el éxito de su labor formativa dependerá en gran medida de la autoridad constructiva que los padres sean capaces de aplicar en sus casas.

4° El profesor no es un adversario, es un aliado en el proceso educativo de los hijos.

La enseñanza es una profesión vocacional y, salvo contadas excepciones, el profesor puede convertirse en un aliado fundamental si se lo permitimos.

5° Si en casa se aplica la autoridad constructiva, el esfuerzo educativo de los profesores será doblemente eficaz.

Este punto es la consecuencia natural de aplicar los cuatro precedentes. Por tanto, el niño contará con autoridad constructiva tanto en casa como en el colegio.

6° El profesor, como profesional de la educación, debe ser considerado un experto en esta materia, de la misma forma que respetamos la palabra de un médico.

7° Si el hijo respeta a sus padres y éstos respetan al profesor, el hijo, a su vez, respetará al profesor.

Éste es el mecanismo de colaboración deseable entre padres y profesores. Pero el primer paso, y fundamental, es que los padres se conviertan, mediante la autoridad constructiva, en figuras respetables a ojos de sus hijos. De este modo el respeto se extiende de forma natural de padres a profesores.

8° La condición de expertos educativos confiere a los profesores una enorme responsabilidad.

Es fundamental, por tanto, que desde su experiencia faciliten información y consejos educativos a los padres.

9° *La implicación del profesor con el alumno debería ir más allá de los contenidos académicos.*

En un clima presidido por la colaboración entre padres y profesores, se favorecerá una actitud mucho más constructiva y eficaz del profesor en el aula.

10° *Del trabajo entre padres y profesores depende el futuro de nuestra sociedad.*

Decálogo para adolescentes

1° *En la adolescencia se sientan las bases de quién serás como persona durante el resto de tu vida.*

De la misma manera que hay que aprender a cuidar del cuerpo, durante esta fase conviene favorecer el desarrollo de la madurez personal, es decir, del ADULTO.

2° *Desarrollar al ADULTO te permitirá ser una persona feliz.*

Una persona feliz es aquélla capaz de luchar para conseguir sus objetivos y a la vez, de disfrutar plenamente de la vida.

3° *Recuerda que por el bien de tu ADULTO deberás encontrar, en cada ocasión, un punto de equilibrio entre hacer lo que le apetece a tu NIÑO y lo que tu PADRE considera correcto.*

4° *Ese punto de equilibrio se alcanza al ser capaz de cumplir con las obligaciones del PADRE (domésticas, escolares, etc.) para después dedicar tiempo al disfrute del NIÑO.*

5° *Recuerda que cuanto antes acabes con el deber, antes podrás empezar con el placer.*

¿Por qué hemos de acostumbrarnos a hacerlo en este orden? Debido a que el mundo de los adultos en el que vivirás funciona, nos guste más o menos, de esta forma: primero se realiza el trabajo y luego se disfruta del salario.

6° *Cuando en un asunto concreto no sepas si hacer caso al NIÑO o al PADRE, habrá que convocar al ADULTO.*

Para ello te ayudará hacer la siguiente reflexión: «¿Qué me conviene hacer en este momento?».

7° *Si consideras que debes hacer caso al PADRE (ponerte a estudiar, etc.) es probable que rápidamente aparezca el principal enemigo de la madurez personal: la PEREZA.*

La pereza impide el cambio al ser humano. Consiste en hacer lo que apetece en todo momento, por tanto reside en el NIÑO y es necesario moderarla durante la adolescencia con objeto de convertirse en personas dirigidas desde el ADULTO.

8° *Cada vez que superes la pereza, tu ADULTO se desarrollará, y así, poco a poco te será más fácil vencerla.*

9º *Al actuar progresivamente desde el ADULTO, conseguirás que tanto tus padres como tus profesores dejen de tratarte como a un niño, y en consecuencia te den más libertad y menos órdenes.*

La libertad y la autonomía son una demanda fundamental en la adolescencia. Ser independiente es el sueño de cualquier adolescente. Actuar, pues, desde lo enunciado en este punto te dará la llave de tu autonomía.

10º *Recuerda que, como decía Rabindranath Tagore, «todo hombre es un niño, y su poder es el de crecer».*

Nota final

Todo aquel que tiene una responsabilidad educativa tiene, a su vez, un gran reto. Educar no es sólo administrar contenidos académicos, es mucho más. Educar es favorecer el desarrollo personal que permita la autonomía del individuo. Educar es inculcar la capacidad de esfuerzo y trabajo para conseguir un sueño. Educar es desarrollar la responsabilidad social, la crítica y la autocrítica. Educar consiste también en formar personas emocionalmente inteligentes. Por todo esto y mucho más, podemos afirmar sin ningún género de dudas que educar (bien) es mejorar la sociedad.

Para contribuir en lo posible a ese propósito nació este libro. Primero enfocado a la práctica clínica y ahora dirigido a facilitar al lector herramientas claras, sencillas, y a la vez eficaces para conseguir este objetivo.

Será un placer para mí responder a las cuestiones de los lectores.

MANUEL FERNÁNDEZ ANTÓN
Instituto de Medicina y Psicología
La Eliana, Valencia,
www.psicologomanuelfernandez.com

Notas

* Eric Berne, *Análisis transaccional en psicoterapia*, Buenos Aires, Psique, 1985.

* Erich Fromm, *El arte de amar*, Barcelona, Paidós, 2011.

El arte de educar con sentido común
Manuel Fernández Antón

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)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del diseño de la portada, Idee, 2013

© Manuel Fernández Antón, 2012

© de todas las ediciones en castellano

Espasa Libros, S. L. U., 2013

Oniro es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): marzo 2013

ISBN: 978-84-9754-662-1 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.

www.newcomlab.com

Índice

Dedicatoria	3
Cita	4
Prólogo	5
Introducción	6
1. La madurez personal	8
2. Los límites y la capacidad de resistir la frustración	19
3. Educación condicional e incondicional	26
4. La teoría del péndulo	31
5. La autoridad constructiva	42
6. El arte de educar	52
7. Decálogo para padres	102
8. Decálogo para padres y profesores	104
9. Decálogo para adolescentes	106
10. Nota final	108
Notas	109
Créditos	112