

TENSIONES Y CONFLICTOS EN EL HOGAR

¿SON INEVITABLES?

A menudo, muchos padres nos preguntamos por qué en la adolescencia de nuestros hijos las antaño inocentes tensiones propias de la infancia se han transformado en **amargos y hondos conflictos** que trascienden las escaramuzas del «ayer». Por su parte, los hijos en edad adolescente se quejan de nosotros en un rosario de acusaciones y reproches. Ciertamente hay momentos de calma y «bonanza» familiar; pero, cuando menos lo esperamos, estalla el conflicto de forma cruda y abrupta. A continuación se citan algunos comentarios extraídos de la vida real:

*«No hay quien les entienda.
Hablan otro idioma, y además a toda velocidad.»*

«No respetan nuestra autoridad. No es sólo que quieran tener razón, lo que de verdad desean es llevar la contraria para provocar.»

«Son vagos, comodones y aprovechados. Viven de ‘la sopa boba’ y, si se lo reprochas, te dan respuestas absurdas como ‘yo no elegí nacer’.»

«No se motivan por nada. Tienen en los labios la misma cantinela: ‘a mí qué me importa’ o ‘paso de todo’.»

«¿Pactar? Eso es muy bonito, pero irreal. Se saltan las normas cuando quieren y, si les reprendes, te sueltan frases como ‘qué asco de familia’ o ‘esta casa parece una iglesia: cada día un sermón’.»

«Son muy egoístas. No permiten que les preguntes sobre su vida, ni admiten que entres en su cuarto. Pero ellos sí se creen con derecho a entrar sin permiso en nuestro dormitorio, y nos acosan a preguntas si vamos a salir.»

*«Mi familia da asco.
Piensan que soy un indeseable
y no me dejan ni respirar.»*

«Se aprovechan de que no soy mayor de edad para asfixiarme. En cuanto cumpla dieciocho me largo. Donde sea.»

«Se meten en mi vida sin permiso, y si les dices algo, lo de siempre: ‘mañana no sales, por chulo’.»

*«No es que sean malos, es que son antiguos.
¿Cómo van a entender nada?»*

*«Con mis padres, lo mejor es ni hablar.
Si abres la boca... ¡bronca! O castigo.
O sermón.
O todo a la vez.»*

PADRES: Frases escuchadas en una sesión de escuela de padres en un instituto de Madrid capital.

HIJOS: Frases escuchadas en una charla a adolescentes en un colegio público de Madrid capital.

Los problemas de relación que tenemos con nuestros hijos adolescentes son vividos por ellos como verdaderos dramas, y por nosotros con resignación o indignación, dependiendo de lo saturados que estemos.

Sin embargo, es preciso saber que existen causas perfectamente investigadas que explican estos comportamientos provocadores y belicosos. Al margen de lo ya expuesto en anteriores apartados, debemos tener presentes al menos dos consideraciones más:

1. El adolescente está en los albores de la madurez, y sin embargo de alguna forma vuelve durante unos años a un infantilismo fruto de su inseguridad vital.
2. Es característico de la adolescencia el egocentrismo. El mundo le pertenece; tiene derechos y los hace valer, pero se olvida de sus deberes, compromisos y responsabilidades. Ello es debido a que la apertura hacia el mundo exterior le genera ansiedad, y siente por igual deseos de independencia y miedo a lo desconocido.





PROBEMOS A

Recordar nuestra etapa adolescente; pensemos en cuáles eran nuestros miedos y fantasmas. Quizá podamos entender mejor a nuestro hijo adolescente.

Tratemos de traer a nuestra memoria las quejas que teníamos de nuestros padres, lo que nos irritaba de ellos, lo que nos hacía estallar y perder el control.

Este ejercicio es útil para establecer una corriente de empatía con los hijos que pasan ahora por la misma etapa difícil por la que en su día transitamos nosotros.

Los conflictos familiares, convenzámonos, no son sino ensayos para afrontar el entorno social o el resultado de su impaciencia por ser autónomo, libre e independiente.

Estas explicaciones pueden servirnos para entender los «porqués» de su comportamiento, pero no para resolver las situaciones de tensión. Por ello, además de comprender, debemos incorporar algunas actitudes y destrezas para que la vida familiar resulte armónica.

ACTITUDES Y ESTILOS DE COMUNICACIÓN ADECUADOS PARA AFRONTAR TENSIONES Y CONFLICTOS CON HIJOS ADOLESCENTES

- **Emitamos mensajes claros.** Los adolescentes necesitan que les especifiquemos qué esperamos de ellos en concreto. No es porque no lo entiendan, como sucede con los niños de 4 ó 5 años, sino para que no busquen resquicios a la norma para sacar provecho.

— *Miguel, SON LAS TRES DE LA MADRUGADA. ¡Habías quedado en volver a las doce...!*

— *Sí, pero dijiste que si iba a llegar más tarde que te llamara.*

— *¡Pero si no has llamado!*

— *No es culpa mía. Se agotó la batería de mi móvil. Además, no había cobertura.*

— *Está bien, nuevas reglas: si quieres volver más tarde, me llamas antes. Y si no puedes contactar conmigo, vuelves a la hora pactada. ¡Está claro?*

— *Sí.*

— *¿Seguro?*

— *¡Que sííí!*

- **Adoptemos una rutina disciplinaria.** Resulta agotador ir creando o modificando normas sobre la marcha. Antes de establecer una norma, pensemos cuidadosamente sobre su viabilidad, sus límites y sus posibles excepciones.

Una vez comunicada o pactada, **seamos coherentes** y llevémosla a la práctica. Si se incumplió, apliquemos la consecuencia anunciada sin dudar un segundo y sin atender a las quejas de nuestro hijo, que a la postre no son sino intentos manipuladores o chantajistas.

- Cuando nuestro hijo pretenda que hagamos una excepción, escuchémosle atentamente; a continuación ponderemos si nos parece adecuada su petición. Si decidimos que no, **seamos firmes y asertivos**.

El «no» es «no». Y no hay más que hablar. Desentendámonos de sus amargas quejas o acusadores reproches. Demos por zanjado el tema y salgamos del escenario del conflicto.

- En situaciones de tensión, desafío o conflicto abierto, acostumbremos a revestirnos con un **blindaje emocional** que no transmita dureza sino firmeza inmovible.
- Procuremos, en la medida de lo posible, **razonar, explicar, negociar y pactar**. Las normas (y las consecuencias) consensuadas son mejor aceptadas y respetadas que las impuestas.

Sin embargo, cuando se trate de una norma no negociable, no hay pacto posible. Y así debemos hacérselo saber a nuestros hijos. Con calma pero con determinación.

SUGERENCIA

Una vez tomada una decisión no volvamos atrás. Si lo hacemos, estaremos mostrando a nuestro hijo que, si persiste lo suficiente, acabará por salirse con la suya.

Por duro que resulte al principio, el adolescente acabará por comprender que ni con súplicas ni con amenazas va a alcanzar su particular objetivo.

La firmeza serena ejercida de forma continuada acaba dando sus frutos.



TENGAMOS CLARO QUE...

- Establecer normas no sólo es nuestro derecho, sino también nuestra obligación.
- Si no supervisamos el cumplimiento de las normas de nuestros hijos, les estamos dando a entender que no son un asunto importante para nosotros, lo cual supone una invitación implícita a incumplirlas.
- Las normas ambiguas son «papel mojado» y fuente de tensiones y conflictos.
- Ser flexible es bueno (reajustar las normas de forma pactada), pero mostrarse incoherente (castigar el incumplimiento unas veces sí y otras no, o permitir un excesivo número de excepciones) es un comportamiento negligente por nuestra parte.
- Debemos combinar la exposición de normas y la aplicación de consecuencias con estilos de comunicación basados en el apoyo, el refuerzo positivo (premiar o alabar los buenos comportamientos) y la escucha activa.
- Establecer normas a nuestros hijos y velar por que las cumpla es una excelente forma de prepararles para un futuro social que «no perdona» las violaciones o incumplimientos de normas sociales o legales.
- La firmeza en hacer cumplir las normas no merma un ápice el cariño y amor que tenemos a nuestros hijos. Es algo que debemos recordárselo con frecuencia.
- Entre las consecuencias que decidamos imponer no debe incluirse, bajo ningún concepto, el castigo físico (bofetón, empujones violentos, etc.). La violencia humilla, no es eficaz, genera resentimiento y miedo, y a su vez genera violencia.

