

El día después

Hay una frase que dice que después de la tempestad viene la calma. Pero otra nos recuerda que los excesos pasan factura. Es lo que suele pasar después de una fiesta “aderezada” con exceso de alcohol: que llega la resaca en todo su “esplendor”.

- *¿Has pasado alguna vez por una resaca o un “mal viaje” con algo que hayas tomado en una fiesta? (Si no, puedes responder las siguientes preguntas pensando en alguien que sepas que lo ha vivido y te lo haya contado).*
- *¿De 0-10, cuál fue el grado de malestar que sentiste?*
- *¿Cuáles fueron los síntomas que notaste?*
- *¿En algún momento pensaste “Ojalá no hubiera bebido”?*
- *¿Qué fue lo que te hizo no pensarlo con antelación?*
- *¿Buscaste algún remedio para la resaca o más bien tomaste la determinación de beber menos la próxima vez?*

Dicen también que las personas, como seres inteligentes, solemos aprender de nuestros errores. Otros dichos nos recuerdan que es habitual tropezar varias veces en la misma piedra. ¿Tú qué piensas?

¿Qué podemos trabajar sobre este tema?

En la secuencia que acabas de ver se produce una escena extraña. Quizá no lo es tanto por la resaca en sí (que es bastante conocido que es una consecuencia habitual en mucha gente por el uso abusivo que se hace del alcohol, especialmente en los entornos de fiesta y ocio), sino por el tipo de conversación que despierta entre padre e hijo.

- *¿Te ha llamado algo la atención respecto a la forma en la que se ha abordado esta situación?*

fad PROGRAMA Y TÚ, ¿QUÉ?

- *¿Qué te resulta sorprendente de la forma en que se comunican en una circunstancia como ésta?*
- *¿Crees que es lo habitual entre padres-madres e hijos-hijas?*
- *¿Piensas que está siendo fácil para el chico?*
- *¿Piensas que está siendo sencillo para el padre?*

Los temas que tienen que ver con el consumo de alcohol o de sustancias, así como cualquier asunto que nos pone ante una medida de riesgo, son realmente complicados de abordar para todos, ya se esté en una posición u otra.

- *¿Cuáles son las reacciones habituales que suelen tenerse ante los temas difíciles de abordar en familia?*
- *¿Cuáles son los temas más difíciles de abordar para ti con tu padre o tu madre?*
- *¿Cuáles son los asuntos que ves que más les cuesta tratar a él o ella contigo?*
- *¿En qué se suele notar que esas son conversaciones complicadas?*
- *¿Puedes recordar algún momento en el que una de esas conversaciones incómodas se salió “algo de madre”? ¿Qué sucedió?*

Añadido a lo complicado de algunos temas, está el asunto de las emociones. Porque en familia nos queremos, en el deseo y la urgencia de proteger y protegernos podemos perder “los papeles” muy fácilmente. Es lo que hubiera resultado más fácil que sucediera también en esta ocasión. Sin embargo, el buen manejo que ambos personajes han tenido frente a la situación ha convertido un tema casi inmanejable para muchos en algo constructivo para ambos.

- *¿Qué estrategias o herramientas notas que uno y otro han puesto en marcha?*

fad PROGRAMA Y TÚ, ¿QUÉ?

- *¿Tienes tú esas herramientas en tu “mochila personal”?*
- *¿Las tienen tu madre o tu padre en la suya?*

Una de las actitudes más interesantes del padre en esta secuencia es que deja muy evidente que su interés no está tanto en montarle una bronca enorme a su hijo, sino más bien ayudarlo. Lo hace con su tono, con la actitud, como hemos visto hasta aquí, pero también de formas prácticas. La primera es trayéndole (y habiéndose, por tanto, esforzado y molestado previamente en hacerlo) un “remedio” para la resaca. La segunda tiene que ver con trasladarle una lección importante que va a marcar, no solo su presente, sino principalmente su futuro.

- *¿Cuál es la lección principal que el padre quiere que su hijo aprenda? (Que nuestros actos tienen consecuencias, a pesar de que el hijo pensaba que la lección que le iba a dar el padre era del tipo “No se debe beber”).*
- *¿Estás de acuerdo con esa idea?*
- *¿Crees que el padre hace bien trayéndole un remedio para la resaca o no regañándole “lo suficiente” si cree realmente que nuestros actos tienen consecuencias?*
- *¿Cuál es el argumento que usa el padre para no hacer más grande el problema? (Que probablemente ya está sufriendo bastantes consecuencias de haberse pasado bebiendo).*
- *¿Qué te parece que el padre dé por hecho que el hijo seguirá bebiendo?*

A partir de que el padre comparte esa idea con su hijo, en la conversación empezamos a descubrir otras cosas. Por ejemplo, que lo vivido no ha tenido una acogida tan “amable” por parte de la madre, que también está preocupada y que está más a favor de castigarle como consecuencia de sus excesos. Pero por otro lado, también está dispuesta a reducir la “pena” si hay un aprendizaje y una apertura por parte del chico.

- *¿Qué te parece la primera reacción de la madre?*

fad PROGRAMA Y TÚ, ¿QUÉ?

- *¿Es comprensible o se está equivocando? Argumenta tu respuesta.*
- *¿Te parece comprensiva con la propuesta de ser flexible si él aprende algo y se hace más abierto, o crees que se está equivocando?*
- *¿Piensas que el chico lo tendrá en cuenta o que puede volver a repetirse lo mismo una y otra vez?*
- *¿De qué dependerá que suceda lo uno o lo otro?*

Ese principio por el que nuestros actos tienen consecuencias se llama “Ley de la siembra y la cosecha”. Cuando interferimos en esa ley de la siembra y la cosecha intentando librarnos constantemente de las consecuencias (que es lo que más suele preocuparnos), entonces las personas no solemos aprender gran cosa de lo sucedido.

Proponemos terminar la actividad organizándonos por equipos de 3 ó 4 personas con bolígrafo y papel para escribir. Una vez distribuidos, cada grupo ha de pensar y escribir sobre situaciones cotidianas en las que las personas interfieren con la ley de la siembra y la cosecha, eliminando o reduciendo las consecuencias y, por tanto, aprendiendo poco o nada de la situación. Por ejemplo:

- *Estudio lo justo para un examen, me quedo con un 4.75, pero tras insistir un rato, me “pasan la mano” y me aprueban.*
- *Mi padre aparca en un vado, le ponen una multa, pero llama a un amigo de la policía y le quitan la multa.*

Una vez que los grupos hayan recopilado situaciones por unos minutos...

- se recogen las listas (para que nadie siga escribiendo después, haciendo trampas),
- se hace una puesta en común en gran grupo,
- asignando a cada equipo un punto por cada propuesta que encaje en lo que se pedía,
- quitando un punto a cada grupo que haya repetido situación (por ejemplo, si dos grupos mencionan lo del examen, es cierto que coincide con la petición del juego, pero no puntuaría por el hecho de estar repetido).

IMPORTANTE: Esta penalización ha de avisarse antes de que se empiece a jugar, lo cual invitará a los y las participantes a buscar ejemplos poco clásicos de este principio.

fad PROGRAMA Y TÚ, ¿QUÉ?

Para cerrar, felicitar a los ganadores y ganadoras y terminar la actividad insistiendo en la lección principal que se ha estado trabajando, aplicándola al ámbito de la fiesta y los consumos de sustancias.