

## **Convivir con hijos adolescentes**

**Autoras: Ana Tempelman y Silvia Salinas**

Tema no poco estudiado, la convivencia con hijos adolescentes parece ser uno de los mayores desafíos de la paternidad. Exhaustivos escritos existen sobre *la crisis y confusión que atraviesa el adolescente* y *la pesadilla que implica convivir con un hijo malhumorado, desprolijo, que se queja de todo lo que hacen y dicen sus padres*. Sin embargo, lo que nos interesa, aquí, es estudiar por qué este cambio en los hijos resulta tan difícil para los padres. En qué consiste ese desafío, qué es lo que se dispara, y qué pueden aprender los padres si, en vez de sentirse desdichados y víctimas, toman el momento de crisis y cambio como una oportunidad para crecer.

### **El dolor y el enojo.**

Los adolescentes están en proceso de romper con el niño que fueron. Necesitan separarse de los padres, buscar ideas propias y comenzar a pensarse como personas independientes. Para los padres, este proceso conlleva un dolor real y profundo. El conflicto surge a partir de que, muchas veces, en vez de transitar el dolor de la separación, los padres se enojan con lo que ocurre. Crean un sufrimiento adicional producto de la no aceptación de la realidad. De pensar que las cosas *deberían* ser de otra manera. Que algo hicieron mal, o que están haciendo algo mal los hijos. “Yo no merezco esto, yo que me esforcé, yo que le di tanto...” decía una paciente nuestra. Es importante que los padres se tomen el tiempo de elaborar el dolor que supone este alejamiento y cambio de vínculo. Para que puedan pensar en el hijo, el momento que está viviendo, y lo que necesita.

Muchas veces, la gente piensa en sí misma y lo disfrazo y justifica como lo que es bueno y correcto. No conectan con el dolor y lo esconden bajo un “tu deberías”. “No puede ser que mi hijo esté todo el día encerrado, solo le importe la computadora y se la pase mirando el celular” suelen decir los padres. Será que en el fondo quieren decir “qué doloroso es que mi hijo ya no quiera estar conmigo”.

Aceptar las dificultades es la base del crecimiento personal. Las personas suelen tratar de evitar el conflicto, o se relacionan con el conflicto como algo que no debería estar allí. El camino consiste en tomarlo como una oportunidad de crecimiento. Frente al conflicto de tener hijos que adolecen, no pelear y tomarlo como un problema, sino aprovechar la oportunidad para crecer y para revisar nuestras ideas de cómo vivir.

### **El cambio de paradigma.**

Fuimos educados con ciertas ideas, fijas e inamovibles. Constituían lo que se pensaba cuando éramos chicos. Y quedaron dentro nuestro como pilares, como creencias inconcientes, como ideales que muchas veces no cuestionamos. Los adolescentes son parte de otra generación, nacieron en un momento cultural e ideológico diferente. Vienen a desafiar y cuestionar las viejas ideas.

Los seres humanos evolucionamos permanentemente. La vida es un movimiento continuo. Y las personas que se aferran y no quieren cambiar se vuelven viejas. Los adolescentes traen ideas nuevas y nos fuerzan a revisar nuestros preconceptos. Y esto puede ser algo muy bueno, si lo tomamos como una oportunidad para pensarnos.

Los padres tienen ideas de lo que está bien y lo que está mal, y no lo revisan; se aferran a conceptos previas que no tienen sustento real. “El tiempo es dinero”, “no hay que perder el tiempo” “ si se empieza algo, hay que terminarlo” “dormir hasta el mediodía es de vago” “ el trabajo es esfuerzo, si hay disfrute no es un verdadero trabajo”. Son algunas de las ideas que la nueva generación quiere poner a prueba.

Un paciente de 20 años, músico, nos decía que en el silencio de la noche se inspiraba, y era cuando más componía. La madre no estaba de acuerdo con que durmiera durante el día. En una sesión le preguntamos a ella si aceptaría que el hijo trabajara de sereno, y estuviese despierto toda la noche, y durmiera de día. Se dio cuenta de que eso no le angustiaría. ¿Cuál era entonces el problema? Eran las viejas ideas, que le habían transmitido sus padres. Que ya no tenían vigencia, y estaban simplemente obstaculizando el camino de su hijo. Lo mejor que podemos hacer por los hijos es confiar que ellos van a encontrar su camino, y a su manera. Así como lo encontramos nosotros. Un buen ejercicio que pueden hacer los padres es recordar cómo se sentían cuando tenían la edad de sus hijos. Cómo les dolía, tal vez, que sus padres no los comprendieran, que los criticaran, que descalificaran sus decisiones. E intentar no repetir esos errores.

El cambio nos da miedo. Venimos del paradigma judeocristiano, en el cual las cosas están bien o mal, universalmente. Hoy, entrando en la época posmoderna, estamos empezando a ver que las cosas no son buenas o malas, sino adecuadas o no para cada persona, en cada momento. El sentido de la vida esta virando, desde el trabajo y las formas, a la felicidad y el desarrollo personal. En ese sentido, los adolescentes nos pueden enseñar. Parece ser que resulta fácil verlo cuando se trata de computadoras y nuevas tecnologías, y mucho mas duro cuando nos lleva a replantear viejas ideas.

### **Los límites y la educación.**

Los adolescentes todavía necesitan límites. Es un momento en que todo cambia, se sienten solos y perdidos. Es importante que los padres sostengan la educación, aunque los hijos se rebelen. Siempre que los límites vengan de un lugar de cuidado. Algunas veces los padres imponen reglas porque no les gusta cómo se comporta el hijo. Les parece que algo “es demasiado” o “debería ser de otra forma”. Aquí, el trabajo de los padres es intentar comprender al otro. Ponerse en su lugar, interesarse por lo que le pasa, por lo que necesita. Es bueno utilizar los límites para proteger y educar, y no por miedo a que las cosas cambien.

La comunicación es clave para educar. Y, para comunicarse exitosamente con adolescentes, es muy importante escucharlos, sin ideas previas, sin una agenda de lo que vamos a decir o de cómo deberían ser las cosas. Abrir el espacio para que el contacto ocurra. Si hay temas prohibidos, cerrados, sean el sexo, las drogas, u otro, la confianza se desincentiva. Vivimos en una época en que las enfermedades de transmisión sexual son una realidad, y el sexo pre marital, muy común. Es tarea de los padres preparar a los hijos. Y para hablar de temas sensibles, es bueno escuchar, no juzgar y no enojarse.

Ser padre implica interesarse en captar cuál es la problemática del hijo. Qué es lo que realmente le está pasando. No preocuparse tanto por que hagan las cosas bien –de acuerdo a su propia perspectiva–, sino ayudarlos a resolver y atravesar el momento difícil que estén viviendo. Es bueno salir de la idea de “yo te voy a enseñar y decir cómo son las cosas” para poder estar presentes, salir de la vieja estructura, y hacer el esfuerzo de comprenderlos.

### **El contacto y el espacio.**

John Welwood define el amor como un equilibrio entre contacto y espacio. El contacto es calidez, es nuestro impulso natural a acercarnos, a salir de nosotros mismos, a tocar, a abrazar, a hacer contacto con otro. El espacio es apertura. Es nuestra capacidad de dejar ser, de permitir, de confiar, de aceptar a los otros como son y proporcionarles espacio suficiente, sin dominarlos o someterlos a nuestro antojo. “Este dejar al otro ser es la mayor ternura que podemos ofrecer a los que amamos. Al unir la apertura y la calidez nos disponemos a reconocer y apreciar la belleza natural en el corazón mismo de todas las cosas y todas las personas, en síntesis: amar.”<sup>1</sup>

Aceptar al adolescente implica un gran trabajo. Muchas veces significa tolerar que estén de mal humor, aceptar que estén enojados, que se rebelen, que se alejen. Y confiar que es un proceso necesario y sano, por más que a los padres les duela. En la adolescencia, la relación del hijo con los padres cambia para siempre. Si pueden darles contacto, apoyarlos y entenderlos, y a la vez respetar su espacio, el momento vital que atraviesan, y tolerar su distancia, el vínculo se fortalecerá.

---

<sup>1</sup> John Welwood, *Amor perfecto, relaciones imperfectas*, Grupo Norma editorial, 2008.