es que soy adolescente

...y nadie me comprende

Pilar Guembe
Carlos Goñi

2ª edición

Desclée De Brouwer

pilar guembe - carlos goñi

Es que soy adolescente

…y nadie me comprende

2ª edición

Desclée De Brouwer

© 2015, Pilar Guembe - Carlos Goñi
© 2015, Editorial Desclée De Brouwer, S.A.
Henao, 6 – 48009
www.edesclee.com
info@edesclee.com

EditorialDesclee

@EdDesclee

1ª edición: Abril 2015
2ª edición: Junio 2018

ISBN: 978-84-330-2777-1
Depósito Legal: BI-484-2015

Impreso en España – Printed in Spain

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

¡Es que nadie me comprende!
3 Ideas básicas para ayudar a crecer a tus hijos hoy

Descárgalo gratis en edesclee.info con el código:

3IDEAS2777

Índice

“Es que soy adolescente” 15

Lo que soy 19

1. “Por qué todo me pasa a mí?” 21

Desafío: ¿A qué te refieres con “todo”? ¿Solo te pasa a ti? . 22

2. “Soy así” 23

Desafío: ¿Cómo eres? 24

3. “No sirvo para nada” 27

Desafío: ¿Qué quieres decir con “sirvo”? ¿Qué significa “nada”? 28

4. “Tengo ganas de acabar con todo” 31

Desafío: ¿Qué conseguirías acabando con todo? 32

5. “¡Horror, me ha salido un grano!” 33

Desafío: ¿Quieres decir que un grano hace que estés horrible? 34

6. “Estoy de bajón” 37

Desafío: ¿Qué es lo que te hace bajar? ¿Qué te deprime? . . . 38

7. “Me gustaría ser más atractiva” 41

Desafío: ¿Qué entiendes por “ser atractiva”? ¿Qué sucedería si no lo fueras? 42

8. “He pensado en suicidarme” 45
Desafío: ¿Qué significa “he pensado”? 46

9. “No sé qué hacer con mi vida”. 49
Desafío: ¿Qué quieres decir específicamente con “hacer” y “vida”? 50

Lo que pienso 51

1. “Este mundo apesta” 53
Desafío: ¿A qué te refieres con “este mundo”? ¿Qué significa “apesta”? 54

2. “El futuro me da miedo” 57
Desafío: ¿A qué temes específicamente?. 58

3. “Es mi vida” 61
Desafío: ¿Qué es tu vida? 62

4. “Tengo derecho a equivocarme”. 65
Desafío: ¿Qué entiendes por “tener derecho”? ¿A qué llamas “equivocarte”? 67

5. “¡Tú qué me vas a enseñar a mí!” 69
Desafío: ¿Cómo sabes que no te puedo enseñar? ¿Qué no te puedo enseñar? 70

6. “Ya me lo encontraré” 73
Desafío: ¿Qué, cuándo, dónde, de qué forma, te lo encontrarás? 74

7. “Porque me gusta” 77
Desafío: ¿Qué es lo que te gusta? ¿Cuál es la razón por la que te gusta? 78

Lo que siento 81

1. "No sé qué me pasa" 83

Desafío: ¿A qué te refieres con "me pasa"? 84

2. "Voy de duro" 87

Desafío: ¿Qué significa específicamente "ir de duro"? 88

3. "Estoy depre" 91

Desafío: ¿Qué motivos tienes para sentirse así? 92

4. "Las tengo a todas locas" 95

Desafío: ¿Cómo lo sabes? 96

5. "No puedo vivir sin ti" 99

Desafío: ¿Quieres decir que no puedes seguir viviendo por el hecho de que ya no estáis juntos? 100

6. "Mejor no enamorarse" 103

Desafío: ¿Mejor que qué? 104

7. "Solo quiero rollo" 105

Desafío: ¿Solo? 106

Lo que quiero 109

1. "Hago lo que me apetece" 111

Desafío: ¿Qué significa "hago" y "me apetece"? 112

2. "Déjame vivir en paz" 115

Desafío: ¿Estás presuponiendo que no lo hago? 116

3. "Me da palo" 117

Desafío: ¿Qué es exactamente lo que te impide hacerlo? . . . 118

4. “No estoy motivado” 121
Desafío: ¿Qué te impide estar motivado? 122
5. “Ya lo haré” 125
Desafío: ¿Cuándo, cómo, dónde... lo harás? 126
6. “Quiero ser famosa” 129
Desafío: ¿Qué crees que sentirás al ser “famosa”? 131
7. “Necesito dormir más” 133
Desafío: ¿Cuánto más necesitas dormir? 135

Lo que hago 137
1. “Estoy harto de estudiar” 139
Desafío: ¿A qué te refieres con “estoy harto”? ¿Qué es para ti “estudiar”? 140
2. “Allí están todos” 143
Desafío: ¿Quiénes son “todos”? 146
3. “¿Hacemos un ‘sinpa’?” 149
Desafío: ¿Quieres decir que te has ido “sin pagar”? 151
4. “Hay que probarlo todo” 155
Desafío: ¿Qué te obliga a hacerlo? 157
5. “Tengo mil contactos” 161
Desafío: ¿Quiénes son esos “contactos”? 162
6. “Quiero irme de casa” 165
Desafío: ¿Qué solucionarías yéndote de casa? 167

7. “No se puede hablar con ellos” 171

Desafío: ¿Qué te impide hablar con ellos? 172

“… Y nadie me comprende” 175

Desafío: ¿“Nadie”? ¿A qué te refieres específicamente con “me comprende”? 176

Preguntas-desafío 179

“Es que soy adolescente”

> Los padres de Edu, un chico de 14 años, entran en su habitación y encuentran a su hijo tumbado en la cama, con la tele y el ordenador encendidos, mandando un whatsapp a un amigo y con los cascos puestos; las zapatillas están en medio del cuarto, los restos de la merienda sobre el escritorio y los libros desparramados por el suelo. Ante semejante espectáculo los padres no pueden menos que llamar la atención a su hijo y pedirle explicaciones… Entonces, Edu se encoge de hombros y dice como si fuera la conclusión de todas las razones: “…es que soy adolescente”.

Si los padres de Edu se quedaron sorprendidos por el estado de la habitación y por la actitud de su hijo, se sorprendieron más todavía por la respuesta que recibieron. En cierto modo, les dejó desarmados, porque su hijo había recurrido a la excusa perfecta, la que lo justifica todo y despeja la responsabilidad como un portero de fútbol un balón comprometido. Para Edu, ser adolescente da derecho a hacer lo que hace porque, en el fondo, no es él quien lo hace, sino “un adolescente” que habita en él. En cierto modo, la responsabilidad queda diluida en la adolescencia, esa etapa vital a la que, por definición, no se le puede exigir ni sensatez ni madurez.

Tras el primer shock, los padres de Edu reaccionaron:

> Ser adolescente no te da derecho a hacer lo que haces: dejarlo todo desordenado, estar tumbado en la cama, contestar mal, llegar tarde, estar todo el día con el móvil, no colaborar en casa, pensar solo en tus amigos…

Pero el argumento no hizo mella en el hijo porque está absolutamente convencido justamente de lo contrario, de que ser adolescente justifica su obrar adolescente. Cree que serlo le da derecho a hacer lo que hace, que la adolescencia es un pasaporte que le da acceso a un mundo en el que rigen leyes diferentes a las de los adultos, un billete para una travesía que acabará en el puerto de la vida adulta, donde ya no estará al albur del oleaje y podrá pisar por fin tierra firme. Pero mientras tanto, mientras es adolescente, las obligaciones adultas quedan suspendidas por razón de la etapa vital por la que está pasando, la cual le autoriza a hacer lo que le da la gana. Con todo, él se siente víctima de su propio estado: “qué le vamos a hacer: es que soy adolescente”, se dice a sí mismo y se lo dice a los demás.

Nadie parece tener la culpa; en todo caso, desde el punto de vista de Edu, la tienen los padres y los adultos que le rodean, por no entender que él está pasando por una etapa nueva que le lleva a la deriva. Los padres, sin embargo, le comprenden más de lo que él piensa, simplemente le piden que no se deje llevar por la edad, que tiene motivos para actuar como actúa, pero eso no le excusa totalmente.

Estamos, por tanto, ante dos puntos de vista que parecen irreconciliables, pero que resulta decisivo conciliar, de lo contrario los enfrentamientos entre padres e hijos serán el pan de cada día y no llevarán sino a un callejón cuya única salida se ve al final de la adolescencia. Pero no se trata de que la etapa por fin se acabe, sino de aprovecharla para educar, de no perder la oportunidad de ayudar a nuestros hijos a crecer y a sacar lo mejor de ellos mismos.

¿Quién dijo que iba a ser fácil? Lo que no podemos hacer es seguir como hasta ahora, porque ya no son niños, por eso hemos de cambiar de marcha para adaptarnos a un ritmo diferente y a unas transformaciones biológicas, psicológicas y afectivas que nuestro hijo o hija está experimentando en primerísima persona y que han entrado en su vida sin su permiso.

Comprender que nuestro hijo o alumno es adolescente no significa aceptarlo como excusa; en todo caso, podemos entender que lo ponga como excusa, pues no cabe duda de que está pasando por una etapa que, si bien resulta difícil para nosotros, lo es mucho más para él.

Cuando un chico o una chica utiliza eso de “…es que soy adolescente”, lo hace porque percibe tal confusión en su vida, tantas contradicciones, tantos altibajos emocionales, que no sabe a qué atenerse, en cierto modo, no se siente responsable de lo que le está pasando, justamente porque es algo que le está pasando, algo que, incluso, en algunos momentos, no puede controlar. Experimenta cambios, pero no sabe qué le está sucediendo; se siente protagonista, pero no responsable; por eso, responsabiliza de todo lo que le ocurre a ese proceso evolutivo en el que está inmerso, y también, culpa a sus padres, que parece que se han alejado infinitamente, que ya no le tratan igual que cuando era más pequeño.

“…es que soy adolescente” tiene también un sentido de petición de ayuda. El chico o la chica que se acoge a esta premisa no lo hace siempre para montar un argumento justificativo, sino como un grito de socorro para que los padres y los adultos en general seamos más comprensivos con ellos, para que comprendamos lo que ellos mismos no son capaces de comprender. En el fondo, nos están pidiendo que no tiremos la toalla, que no cejemos en el empeño de seguir educándolos, que cambiemos las estrategias educativas, que nos armemos de paciencia, que recordemos nuestra adolescencia, que aprendamos a tratarlos, que no los dejemos solos… Todo eso y mucho más nos lo están diciendo con esas frases adolescentes tan personales y tan universales.

A la hora de tratar con adolescentes hemos de tener en cuenta que el referente de sus mensajes no es el mismo para ellos que para nosotros. Así, lo que entienden por “vida”, “todos”, “querer”, “amigos”, “apetecer”, “odiar”, “siempre”, “libertad”, “legal”, “estudiar”, “nadie”, “enamorarse”, “necesitar”, etc. tiene poco que ver con lo que entendemos los adultos. No tenemos, pues, que empecinarnos en traducir sus palabras como lo haría un traductor electrónico, sino, más bien, hemos de interpretarlas y descubrir, gracias a ellas, el **mapa mental** del que surgen. Si somos capaces de ver ese mapa, los entenderemos mejor y estaremos en disposición de entablar un diálogo más profundo y enriquecedor que realmente les ayude a descubrirse a sí mismos.

Por su situación vital, los adolescentes tienden a caer en tres errores comunicativos básicos, como son la **generalización**, la **supresión** y la **distorsión**.

- Son mensajes generalizadores aquellos que se desligan de la experiencia original y dan un salto injustificado a lo general (“nadie me comprende”, “no puedo con las mates”, “lo más importante son los amigos”).
- Se producen supresiones en aquellas frases que toman la parte por el todo seleccionando ciertas experiencias y excluyendo otras (“estudiar es un rollo”, “todos lo hacen”, “es mejor no enamorarse”, “no se puede hablar con ellos”).
- Y se da distorsión cuando un mensaje desfigura o deforma la experiencia con el fin de adecuarla al mapa interior proyectando realidades nuevas (“el futuro me da miedo”, “sin alcohol es imposible divertirse”, “mis padres piensan que todavía soy una cría”, “hablaría con ellos, pero no se puede”, “si no apruebo, me matan”).

Estas “transgresiones” de lo que en PNL se llama “metamodelo lingüístico” (Richard Bandler y John Grinder: *La estructura de la Magia*) deben ser “desafiadas” por los padres y educadores con la finalidad de ayudar a sus hijos o alumnos a comprender e integrar las nuevas experiencias vividas. Así, proponemos “desafíos” con los que podamos **especificar** las generalizaciones, **completar** las supresiones y **clarificar** las distorsiones.

Lo que soy

El adolescente no solo crece hacia fuera, sino, sobre todo, lo hace hacia dentro. Ha descubierto un yo y ese descubrimiento va a marcar todo su actuar en los próximos años. A partir de ahora su vida se convierte en un viaje de exploración al centro de sí mismo. Por eso se pone a prueba y nos pone a prueba, porque está investigando las entrañas de su intimidad que acaba de emerger dentro de sí. Además ese yo es muy exigente, requiere de toda su atención: si no lo cuida y lo alimenta corre el riesgo de morir. No extraña, por tanto, que los adolescentes sean egocéntricos, no les queda otro remedio, lo son por pura supervivencia. En esta etapa, deben conjugar dos acciones que muchas veces resulta difícil conciliar: conocerse y construirse a sí mismos, lo que implica estar siempre pendientes de ese yo que a la vez que se descubre se construye.

Se comprende también que las frases que surgen alrededor de ese gran protagonista estén cargadas de cierto pesimismo, el pesimismo que genera la duda, la inseguridad, la soledad, el miedo a lo desconocido. Por el mismo motivo, son frases tremendistas, que toman la parte por el todo, que convierten cualquier circunstancia en asunto de vida o muerte, que ponen en tela de juicio la propia existencia.

1

“¿Por qué todo me pasa a mí?”

El mundo para un adolescente ya no es el mundo, sino *su* mundo, que puede estar pintado con todos los colores, unas veces con el verde de la esperanza y otras con el negro de la desesperación; en ocasiones con el amarillo de la novedad o con el gris de la monotonía; en ciertos momentos aparece coloreado por el optimismo y otras veces tan apagado que no tiene color; un día amanece en tonos cálidos y anochece en gamas frías, otro relumbra con un blanco resplandeciente y el siguiente se tiñe de ocres y marrones.

Un chico o una chica están en plena adolescencia cuando sienten que todo gira a su alrededor, de lo contrario, o no han llegado todavía o ya comienzan a abandonarla. Es más, para ellos solo existe *su* mundo, es decir, aquello que les afecta de alguna manera, todo lo demás simplemente no cuenta.

> Paloma, una chica de 13 años, lloraba desconsolada porque se le había reventado el bolígrafo y había echado a perder su pantalón preferido. En su impotencia, solo repetía: “¿por qué todo me pasa a mí?”.

La expresión de Paloma la utilizan los adolescentes con bastante frecuencia, porque, como no puede ser de otra manera, están convencidos de que todo les pasa a ellos. Es normal que tengan esa percepción, pues se encuentran tan metidos en sí mismos que les cuesta distanciarse de lo que les ocurre. “¿Por qué todo me pasa a mí?” es una exclamación de pesimismo y de baja autoestima, que denota una visión negativa de un mundo que se ensaña con ellos, y ellos no saben cómo reaccionar. De pronto, una situación determinada se convierte en una experiencia total, lo pequeño se hace enorme, lo insignificante adquiere importancia y lo anecdótico rango esencial. No puede ser de otra manera porque lo que hace que algo sea total, enorme, importante o esencial es esa referencia a un yo que se está autoproclamando.