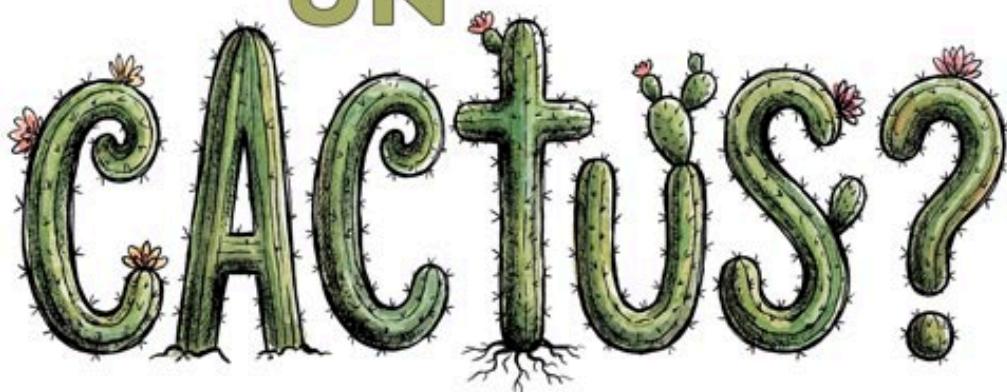


**Sheila Redfern**

**¿CÓMO  
ABRAZAR  
UN**



**Parentalidad reflexiva  
de adolescentes**



**Desclée De Brouwer**

**Sheila Redfern**

# **¿Cómo abrazar un cactus?**

**Parentalidad reflexiva de adolescentes**



**Desclée De Brouwer**

Título original:  
How do you Hug a Cactus.  
Reflective Parenting with Teenagers in Mind  
© 2024 Sheila Redfern  
First published 2024 by Routledge  
4 Park Square, Milton Park, Abingdon, Oxon OX14 4RN  
and 605 Third Avenue, New York, NY 10158  
Routledge is an imprint of the Taylor & Francis Group.  
All Rights Reserved  
Authorised translation from the English language edition by Routledge,  
a member of the Taylor & Francis Group.

Traducción: Fernando Mora Zahonero  
Revisión técnica: Nuria Tur Salamanca y Soledad Pérez-Fandón Llamazares

© 2026, EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S. A.  
Henao, 6 - 48009 Bilbao  
[www.edesclee.com](http://www.edesclee.com)  
[info@edesclee.com](mailto:info@edesclee.com)

Impreso en España  
ISBN: 978-84-330-3984-2  
Depósito Legal: BI-01611-2025  
Impresión: Grafo S. A. - Basauri

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](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

# Índice

<b>Prólogo .....</b>	<b>9</b>
<b>Agradecimientos .....</b>	<b>15</b>
<b>Introducción .....</b>	<b>17</b>
<b>    1. Parentalidad reflexiva durante la adolescencia:         Comprender y fomentar la conexión .....</b>	<b>39</b>
<b>    2. Reflexionar sobre nosotros mismos como padres.....</b>	<b>73</b>
<b>    3. Reflexionar sobre nuestros hijos adolescentes:         La APP parental.....</b>	<b>107</b>
<b>    4. Autonomía: La necesidad del adolescente de separarse ..</b>	<b>137</b>
<b>    5. Autonomía: La vida social de los adolescentes .....</b>	<b>165</b>
<b>    6. Los adolescentes y el riesgo.....</b>	<b>203</b>
<b>    7. Entender las autolesiones .....</b>	<b>245</b>
<b>    8. Utilizar redes de apoyo.....</b>	<b>277</b>
<b>    9. Cuidadores de acogida y padres adoptivos: Cómo educar         a un adolescente que tiene antecedentes traumáticos .....</b>	<b>311</b>
<b>10. Mantener la conexión: Navegar la transición a la edad adulta .....</b>	<b>337</b>
<b>Referencias .....</b>	<b>365</b>
<b>Índice temático .....</b>	<b>373</b>

## Prólogo

Como psicóloga clínica y consultora con más de 30 años de experiencia trabajando con niños y adolescentes en servicios de salud mental, y siendo yo misma madre de tres adolescentes, me fascina la importancia que tienen las relaciones familiares en la salud mental de los jóvenes. Me ha encantado trabajar con adolescentes a lo largo de los años y encuentro que su energía, humor y opiniones extremas revitalizan mi trabajo. Hace poco, asistí a un espectáculo en el instituto, producido, dirigido y protagonizado por adolescentes de primero y segundo de bachillerato. Los gritos, vítores y entusiasmo desbordante, procedentes de sus amigos en la audiencia, mientras los adolescentes subían al escenario fueron enormemente atractivos y contagiosos. Me impresionó mucho el sentido de camaradería y férrea lealtad que este grupo de jóvenes de 17 y 18 años mostraba hacia sus amigos que actuaban, arrastrando al resto de nosotros con la fuerza de su entusiasmo por pasar un buen rato. Cada vez que estoy en una habitación con adolescentes, termino riendo. Entonces, ¿por qué tienen tan mala reputación?

¿Cómo es ser adolescente en esta era impulsada por las redes sociales? Cualquier persona comprendida entre las edades de 15 y 21 años habrá experimentado que ha pasado dos o tres años de su desarrollo adolescente encerrado en su hogar. Para muchos adolescentes, el hogar es un santuario acogedor, aunque también un lugar de soledad ocasional o más persistente, e incluso un lugar de violencia, negligencia o privación para otros. Sea cual sea el entorno, no hay duda de que la pandemia del COVID-19 ha tenido un

enorme impacto en el bienestar de los adolescentes. Solo estamos empezando a descubrir el alcance de este impacto, pero los primeros hallazgos de la investigación nos confirman que los jóvenes se han enfrentado a un aumento de la ansiedad. Y si bien la relajación del confinamiento ha supuesto un enorme alivio para muchos de ellos, también ha significado un desafío extremo para los adolescentes que tenían problemas con sus relaciones sociales.

Lo que he descubierto, y la idea que recorre este libro, es que la voz adolescente es inteligente, perspicaz, emocional y compleja, y nosotros, los padres, podemos simplificar en exceso esa voz, incluso burlándonos de ella como si la opinión de los adolescentes no debiera ser tomada en serio. Me encanta trabajar con adolescentes y, en mi opinión, son un grupo bastante maltratado. El estereotipo del adolescente es el de una persona complicada, algo espinosa y con la que es difícil comunicarse, siempre problemática cuando te acercas, un poco como un cactus. Me complace que este libro brinde la oportunidad de promover una mayor curiosidad acerca de lo que sucede en la mente adolescente, en lugar de conformarnos con los estereotipos negativos “típicos de adolescentes”. Atribuir un comportamiento o rasgo de personalidad al “mero hecho de ser adolescente” es tan significativo como decir “hizo eso porque es Escorpio”.

Si bien vamos a dedicar un tiempo a comprender las experiencias de los adolescentes, incluidos algunos ejemplos del impacto de la pandemia en el desarrollo de nuestros hijos (ya que pueden haber afrontado la adolescencia durante el periodo comprendido entre 2020 y 2023), este es principalmente un libro que aborda su experiencia en general. ¿Qué supone criar a un adolescente? ¿Cómo es su experiencia y con qué lucha? ¿Qué sentimientos nos provoca y cuáles son las esperanzas y temores que despierta en nosotros nuestro hijo adolescente? Este no es un libro que pretenda decir a los padres cómo deben comportarse con su hijo ni cómo cambiar su comportamiento. Sin embargo, el enfoque que compartiré con los lectores contribuirá a alcanzar una mayor comprensión de nuestros hijos y, en última instancia, es de esperar que contribuya a cambiar algunos de los aspectos de su comportamiento que más pueden preocuparnos en este momento. Los dos hitos

principales que me gustaría ayudar a conseguir son, en primer lugar, aprender a regular nuestras emociones durante la crianza de nuestro hijo y, en segundo, promover una mayor conexión entre nuestro hijo adolescente y nosotros. La parentalidad es una de las experiencias más complicadas y también una de las más alegres a las que podemos acceder, ya seamos padres biológicos, familiares, cuidadores o padres adoptivos. Hablaremos de nuestras experiencias y, utilizando mi propia curiosidad, alentará a los lectores a reflexionar sobre cómo es para ellos criar a su hijo adolescente. También les ayudaré a despertar su curiosidad tanto sobre sus hijos adolescentes como sobre ellos mismos, con el fin de facilitar la superación de algunos de los desafíos que trae consigo este periodo de la vida.

De acuerdo con mi experiencia trabajando con padres y cuidadores, percibo que, casi sin excepción, los padres con los que trabajo hacen todo lo que está en su mano. Sin embargo, he trabajado con muchos padres que realmente experimentan dificultades para conectar con sus hijos debido a motivos relacionados con sus propias experiencias infantiles, circunstancias actuales o traumas del pasado. En ocasiones, su lucha está relacionada con el hecho de que su hijo adolescente experimente problemas de salud mental para los que se sienten completamente desprotegidos. Ya sea que hayamos tenido una infancia difícil o, por el contrario, una infancia que consideremos bastante normal, no tengo ninguna duda –tras muchos años de práctica clínica– de que nuestro estado de ánimo es fundamental a la hora de comprender a nuestro hijo adolescente, la forma en que interactuamos con él y cuál será su futuro.

Gracias a mi trabajo clínico y académico, he constatado que existen dos tipos principales de libros sobre parentalidad. El primero de ellos adopta un enfoque de libro de cocina, diciéndonos qué debemos hacer; el segundo es más teórico, centrándose principalmente en la teoría psicológica del desarrollo. Pero ninguno de los dos tipos aborda de manera adecuada la relación entre nuestro hijo y nosotros, como tampoco reconoce que la relación que establecemos con nuestro hijo adolescente es única e individualizada tanto para él como para nosotros. He estudiado numerosas teorías psicológicas del desarrollo humano: psicoanálisis, psicología cognitiva y conductual,

sistémica y del neurodesarrollo. Y me parece que hace falta un libro que ayude a los padres a poner en práctica esas teorías. Fue este tipo de frustración el que más me motivó a escribir un libro para padres que explore el modelo de comprensión de las relaciones humanas conocido como “mentalización” y muestre el modo de reflejar esa visión en las interacciones diarias con sus hijos adolescentes, utilizando para ello la práctica denominada “parentalidad reflexiva”. Por tanto, si bien el presente volumen comparte algunas características de los libros de cocina y lo que considero son algunas herramientas útiles, también infunde vida a una visión teórica que contribuye a mejorar la comunicación con nuestro hijo.

Guiaré al lector a través de una serie de etapas que espero que, al final, lo lleven a un lugar donde perciba que comprende mejor tanto a su hijo como sus respuestas hacia él. De manera significativa, al concluir el libro, el lector debería disponer de más ideas acerca del modo de conectar con su hijo, porque si la adolescencia se caracteriza por algo, es por la separación entre hijos y padres, entre ellos y nosotros.

Cada escenario presentado es una composición de personas con las que he hablado y trabajado y, aunque ningún escenario representa a una sola persona, he anonimizado aún más los detalles cambiando los nombres de cada adolescente y de cada parent. Soy consciente de que pueden existir numerosas preocupaciones sobre nuestros hijos que no abordo o en las que no entro en mayores detalles. Por ejemplo, podemos tener un hijo aquejado de trastorno por déficit de atención o hiperactividad (TDAH) o trastorno obsesivo compulsivo (TOC), y no entro en estos y otros problemas específicos de salud mental, sino que me centro más en adolescentes con trastorno del espectro autista (TEA) y adolescentes bajo el sistema de protección, porque estas son áreas de especial interés para mí y en las que poseo una experiencia más consolidada. No obstante, los principios de la parentalidad reflexiva y el enfoque que adopto en este libro son aplicables a la crianza de cualquier adolescente y brindarán una manera diferente de abordar nuestra relación, con independencia de cuáles sean las dificultades.

## Identidad

Los pronombres personales utilizados a lo largo del libro se relacionan con la identidad de género asignada al nacer a adolescentes y padres en los escenarios tratados. He usado él/lo/suyo y ella/suya en el libro, pero hay escenarios donde la identidad de los adolescentes o de los padres ha cambiado respecto de la asignada en el nacimiento. En esos casos, he utilizado “ellos/suyos”. Adolescentes y padres representan la diversidad cultural y étnica de la población con la que trabajo y entre la que vivo.

## Agradecimientos

Este libro está dedicado a la memoria de mi maravillosa madre, Marian Redfern. Sin su permanente amor, optimismo y fe, no habría podido escribir mi primer libro ni haber seguido con este tras su fallecimiento, en el año 2020. Ella sigue siendo la mujer inspiradora que conocí. Me siento afortunada de haber tenido una madre y un padre que me enseñaron muchas cosas interesantes de la vida. Mi agradecimiento y cariño también a Rich, Gabe, Joe y Will por ser tan alentadores cuando era complicado conciliar la parentalidad, la vida y el trabajo además de escribir: vosotros sois todo mi mundo.

Estoy en deuda con la maravillosa comunidad de amigos y padres que han contribuido a este libro compartiendo generosamente sus experiencias: Alison Rogers, Sam White, Anna Motz y Annaliese van den Berg en particular, y también a tantos padres en Furzedown (Tooting) que compartieron conmigo sus experiencias como padres de adolescentes. Gracias a todos vosotros. Gracias asimismo a los colegas del Anna Freud por comentar su trabajo clínico y sus experiencias personales; Peter Fonagy, Dickon Bevington, Tessa Baradon, Michaela Biseo y Theresa Schwaiger. Un agradecimiento especial a Laura Talbot por trabajar conmigo en el capítulo de las redes sociales. Estoy muy impresionada con su trabajo y su perspectiva. También estoy sumamente agradecida al equipo editorial de Routledge y a Claire Cross, cuya brillante labor de edición y las reflexiones en torno a mi trabajo han sido de inestimable ayuda.

Por último, y lo que es más importante, me gustaría dar las gracias a todos los adolescentes con los que he trabajado clínicamente a lo largo de los años,

a mis propios hijos y sus amigos y los fantásticos jóvenes de mi comunidad local, incluida Maia Frost, cuya commovedora, divertida, brillante y perspicaz perspectiva sobre su vida adolescente ha infundido energía a mi trabajo durante mucho tiempo.

## Introducción

### Convertirnos en padres de un adolescente

Recordemos cuando nuestro hijo tenía solo dos años y lo veíamos corretear por la acera delante de nosotros. Corría con la determinación y autoconfianza de un niño pequeño que se siente completamente seguro de a dónde se dirige y sin la menor sensación de peligro. Mientras corre, nos reímos de su carrera decidida y alegre, pero de repente vemos que se acerca de manera peligrosa a la calzada. Un camión articulado viene a toda velocidad por la carretera, el conductor instalado en su cabina elevada, seguramente no puede verlo desde allí arriba. En una fracción de segundo, nos abalanzamos sobre nuestro hijo, gritándole “¡PARA! ¡PARA!” con todas nuestras fuerzas; extendemos el brazo para agarrarlo por el cuello de la chaqueta, tirando de él hacia nosotros y lo tomamos firmemente de la mano. Su comportamiento despreocupado se ve interrumpido de repente por nuestra mano firme y nuestra voz imperativa. Lo tenemos de vuelta con nosotros, y con un poco de retorcimiento y contoneo mientras intenta de nuevo liberarse de nuestro agarre, caminamos de la mano por la calle, mientras que nuestro ritmo cardíaco se ralentiza poco a poco hasta que llegamos al parque.

No hay duda de quién está al mando en este escenario: quién es responsable de la seguridad del niño, a quién hay que escuchar, seguir, obedecer y buscar para obtener reglas y orientación sobre el modo de moverse por el mundo.

Pensemos ahora en otro escenario. Han transcurrido trece años y nuestro hijo adolescente, ahora con 15 años de edad, sale. Hemos oido decir a otros padres que un amigo de la escuela organiza una fiesta en casa aprovechando que sus padres han salido por la noche. Cuando le preguntamos, nuestro hijo nos proporciona a regañadientes algunos nombres de quién estará en la reunión. Nuestro hijo lleva consigo una bolsa deportiva grande y pesada. Cuando le preguntamos qué guarda dentro, nos responde que “son solo algunas cosas” y sale por la puerta. Tal vez nos sintamos preocupados de que la fiesta vaya a estar inundada de drogas, alcohol y adolescentes con exceso de hormonas que buscan sexo. ¿Sentimos algo parecido al grito coercitivo del párrafo anterior “¡PARA!” que proferimos hace trece años? No hay forma de que el imperativo “¡PARA!” funcione en esta situación del mismo modo que lo hizo cuando se acercaba peligrosamente a la calzada, pero nuestra sensación de ansiedad alcanza idéntica intensidad. Entonces, ¿qué hacer?

### ¿Qué significa ser padres reflexivos?

El propósito principal de este libro es ayudar a los padres a ser más reflexivos en la crianza de sus hijos adolescentes. Las teorías que sustentan la parentalidad reflexiva, la mentalización y el apego, se consideran esenciales para promover la resiliencia y la seguridad en los jóvenes. Los adolescentes que han sido criados de manera reflexiva están mejor equipados para navegar por las alegrías y dificultades de la vida. Cuando la ansiedad se halla en su punto más elevado en nuestra sociedad, en especial en lo que respecta a los jóvenes, nunca ha habido un momento más importante para ayudar a nuestros adolescentes a aprender a desarrollar las relaciones y la resiliencia mental que hacen falta para afrontar la incertidumbre de la vida. Cuando hablamos de parentalidad reflexiva, nos referimos al tipo de crianza que se centra no solo en lo que hace nuestro hijo o en su comportamiento observable, sino en lo que pasa por su mente, es decir, la historia interna de su comportamiento. Los padres reflexivos piensan y hablan de una manera que se refiere a estados mentales. Por ejemplo, un padre reflexivo diría: “Creo que mi hijo/hija se siente ansioso por su futuro y me preocupa no saber

tranquilizarlo asegurándole que todo va a ir bien. No estoy seguro de por qué pasa tanto tiempo en su habitación, pero supongo que en ocasiones le parece demasiado exigente afrontar el instituto". Advertimos que, en estas dos frases, hay referencias a pensamientos y sentimientos. El padre no está demasiado seguro de lo que le sucede a su hijo, pero siente interés y curiosidad por ello, reflexionando acerca de su propio estado de ánimo, distinto y separado del de su hijo adolescente. Un padre menos reflexivo diría: "Mi hijo/hija permanece demasiado tiempo en su habitación y necesita entender que es importante salir de su cuarto y asistir al instituto. No le servirá de nada esconderse del mundo". En este caso, el foco recae en lo que hace el hijo, pero no en lo que piensa o siente. El padre reflexivo, en cambio, entiende que su hijo no sale de su habitación por una razón relacionada con lo que piensa y siente. Es probable que este padre responda a los sentimientos de su hijo y lo ayude con ellos de entrada, lo que abre la posibilidad de que cambie su comportamiento. El padre que se centra únicamente en el comportamiento intentará corregir ese comportamiento, dejando a su hijo adolescente sintiéndose incomprendido o incapaz de gestionar los sentimientos que lo embargan.

Los padres reflexivos también suelen estar más en contacto con sus propios pensamientos y sentimientos y tener cierta comprensión de cómo su propio estado de ánimo afecta sus interacciones con el resto del mundo. Cuando somos padres reflexivos, mentalizamos de la manera adecuada, es decir, somos simultáneamente conscientes de lo que hay en nuestra mente y nos ponemos en los zapatos de nuestro hijo mostrando curiosidad y empatía hacia lo que alberga su mente. Sin embargo, nadie puede ser un padre reflexivo todo el tiempo, porque nuestras emociones suben y bajan junto con los eventos que ocurren en nuestra vida y el resultado del apoyo (o falta de él) que recibimos de otras personas. Este libro nos facilitará comprender el modo de recuperar nuestra capacidad de mostrarnos reflexivos y conectar con nuestro hijo adolescente y también comprender por qué en ocasiones tenemos dificultades para lograrlo. No es un libro que trate de culpabilizar a los padres, sino que lo que pretende es que tengamos compasión hacia nosotros mismos y mostremos el modo de desarrollar autocomprensión parental

para desplegar esa comprensión emocional en la relación con nuestro hijo. El resultado es que desarrollará una mayor resiliencia y seguridad para la vida. En el capítulo 1, exploramos la parentalidad reflexiva con mayor detalle, pero antes revisaremos la teoría de la mentalización y cómo esta importante habilidad puede asistirnos en todas nuestras relaciones.

### Comprender la teoría de la mentalización

Es un hecho bien establecido, en la literatura sobre psicología del desarrollo, que la adolescencia es un periodo de enormes tensiones: entre el deseo de independencia y autonomía, y la sensación de seguir dependiendo de los padres y otras figuras de autoridad, cuando, de hecho, los compañeros y las redes sociales parecen mucho más atractivos. Es un momento en el que es fundamental para el desarrollo del adolescente que le demostremos que no son la misma persona que nosotros. Necesita sentir eso y al mismo tiempo mantenerse conectado con nosotros. Comprender esta dinámica nos ayudará a pensar en lo que le sucede a nuestro hijo en el escenario anterior. A lo largo de este libro, la exploración de la relación con nuestro hijo y cómo comprender el mundo desde su punto de vista nos facilitará pensar en cómo abordar estas situaciones comunes de los adolescentes.

Buena parte de la investigación se centra en la experiencia del adolescente, y algunas exploraciones adoptan un enfoque basado en la mentalización, es decir, analizan nuestra capacidad para reflexionar sobre los pensamientos y sentimientos tanto de los demás como de nosotros mismos, como se discutirá más adelante en esta introducción y a lo largo del libro. La investigación publicada en el año 2016 por el psicoanalista británico Peter Fonagy y colegas analizaba la importancia de mejorar la capacidad de mentalización del adolescente, demostrando que cuanto mayor sea la capacidad del adolescente para hacerlo, menor será la angustia que experimente cuando se enfrente a las demandas de los adultos, adquiriendo mayor resiliencia emocional.

El tipo de tratamiento conocido como tratamiento basado en la mentalización (MBT), desarrollado originalmente por Peter Fonagy y el psiquiatra Anthony Bateman (1) para el tratamiento del trastorno límite de la personalidad, ha

sido ampliado posteriormente por clínicos e investigadores de todo el mundo para abordar una amplia gama de problemas de salud mental tanto en adultos como en niños e incluso en adolescentes que se autolesionan.

Sin embargo, muy poco trabajo del MBT se ha centrado únicamente en la experiencia de los padres y cuidadores, que son las personas con mayor influencia sobre los adolescentes y, por tanto, están mejor posicionadas para desarrollar sus habilidades de mentalización. También son la fuente de buena parte del conflicto relacional, así como de la intimidad emocional, experimentada por los adolescentes. Para los adolescentes que reciben terapia, fortalecer las habilidades de mentalización de sus padres supone que es más probable que se beneficien de las intervenciones, ya que se sentirán comprendidos tanto por su terapeuta como por sus padres. Es la disponibilidad de ambas mentes lo que ayuda a incrementar su sentido de confianza y restaura su capacidad para regular con mayor éxito sus emociones.

### ¿Cómo puede ayudarnos este libro?

Cuidar a un bebé, a un niño pequeño o a un joven acarrea enormes desafíos, tanto prácticos como psicológicos, para muchos cuidadores. Para la mayoría de nosotros, la crianza de los hijos es una expedición a lo desconocido con relativamente poco equipo que nos facilite las cosas. Al escribir este libro, comencé a reflexionar más en torno a los desafíos que afrontan los padres en el momento en que sus hijos llegan a la adolescencia, sobre todo a medida que mis propios hijos crecían.

Cuando terminé de escribir mi primer libro, *Reflective Parenting* (2), dirigido a padres de niños pequeños, estaba con un grupo de amigos, todos ellos padres, y uno de ellos me preguntó: "Sheila, ¿cuándo vas a escribir un libro para ayudarme con mis hijos adolescentes? El primer libro me llega un poco tarde". En ese momento, mis dos hijos ya estaban en la adolescencia y yo había empezado a pensar en cómo el concepto de mentalizar con adolescentes es un escenario completamente diferente a hacerlo con niños pequeños. Para empezar, ¡mis hijos adolescentes no parecían ser tan receptivos a mi curiosidad por su mente! Había leído mucho sobre el desarrollo cerebral de

los adolescentes y me sentía relativamente informada acerca de lo que les sucede neurológicamente, hormonalmente e incluso en términos de desarrollo, pero ¿cómo usar ese conocimiento para averiguar lo que necesitaba hacer como madre? Ese era un desafío completamente diferente.

Este libro está destinado a cualquier padre que sienta curiosidad por el impacto que supone tener un adolescente en la familia y quiera comprender cómo la práctica de la mentalización le facilitará mantener la conexión con su hijo, durante la adolescencia, a través de lo que a menudo se nos antoja una montaña rusa.

Cuando los padres albergan serias preocupaciones sobre la salud mental de su hijo, es clave buscar ayuda y asesoramiento profesional; en este caso, encontrar un terapeuta que utilice un enfoque MBT puede ayudar a los adolescentes a sentir que sus pensamientos y sentimientos son importantes. Sin embargo, a menudo, las preocupaciones son menos imperiosas y la crianza de los adolescentes tiene más que ver con las luchas cotidianas en nuestra relación con ellos y con preocuparnos por cómo les irá en la vida. Cuando nos preocupa de qué modo nuestro hijo lidia con las demandas de la vida, simplemente el hecho de estar disponibles, aunque reconozcamos que a menudo querrá de entrada recurrir a sus compañeros, lo ayudará a navegar los problemas y mantenerlo conectado. Adoptar el enfoque mentalizador, que exploraremos a lo largo de este libro, mejora enormemente su conexión y será vital durante la adolescencia.

No existen estrategias perfectas de comportamiento o de gestión de emociones para criar a adolescentes a las que recurrir para solucionar rápidamente los problemas que experimentamos en nuestra relación. Sin embargo, hay algo de ayuda a nuestro alcance. Al utilizar el conjunto de herramientas de “parentalidad reflexiva” que se presentan en este libro, aprenderemos a desarrollar tanto nuestra autoconciencia como padres de adolescentes, como una mayor conciencia de los pensamientos y sentimientos de nuestros hijos. La parentalidad reflexiva complementa otros métodos de crianza probados que podemos haber utilizado a lo largo de la vida de nuestro hijo. La belleza de aprender esta técnica es que generará una mayor conexión entre nuestro hijo

y nosotros, y con suerte incluso una mayor calma y una comprensión mejorada de la relación. La mayor parte del tiempo, todos tendemos a improvisar. Yo me las arreglo como puedo en la mayoría de las situaciones con mis hijos adolescentes, nunca estando completamente segura de si lo estoy haciendo bien o no, ¡y ellos ciertamente me hacen saber cuándo me equivoco! Pero a veces me hacen saber cuándo lo hago bien, y se establece cercanía y confianza en nuestra relación. Entonces descubrimos que tenemos momentos muy especiales en los que intentamos mentalizar tanto la situación como a nosotros mismos en lugar de tratar de hacer algo sin más e interviniendo sin pensar.

A lo largo de este libro, reflexionaremos sobre algunos escenarios comunes que se producen entre padres y adolescentes y sintonizaremos con su estado de ánimo durante esos momentos. Esto, a su vez, nos permitirá comprender los sentimientos e intenciones que subyacen al comportamiento de nuestro hijo y que nos resulta desafiante, preocupante y desconcertante.

Estos dos procesos, reflexionar sobre nosotros mismos y sobre lo que creamos que sucede en la mente de nuestro hijo, en especial cuando sentimos que estamos perdiendo el control, nos facilitarán gestionar situaciones que antes sentíamos que estaban más allá de nuestro alcance.

## ¿Cómo puede ayudar este libro a nuestro hijo adolescente?

En mayo del año 2018, las noticias hablaban de un hombre de 30 años de edad, llamado Michael Rotondo, a quien un juez ordenó que se mudara de la casa de sus padres en Camillus, Nueva York, donde había vivido sin pagar alquiler durante casi una década. Esta historia de gran visibilidad inició un debate en torno al síndrome denominado “fracaso a la hora de independizarse”. Se dice que este síndrome es un fenómeno asociado particularmente con los *millennials*, quienes, por diversas razones, incluidas las financieras, sociales y políticas, luchan por distanciarse del cuidado de sus padres. En el libro de 2018, *Property* (3) –una recopilación de cuentos cortos de la autora, Lionel Shriver– hay un capítulo, titulado “Domestic Terrorism”, que describe

a Liam, de 32 años, que se niega a abandonar el hogar de sus padres y emprender una vida independiente. Si bien esto se considera un problema para los *millennials*, también plantea nuevos desafíos interesantes para los padres. El miedo a demasiada independencia y a asumir riesgos aterroriza a la mayoría de los padres de adolescentes, pero hay un nuevo temor que tiene que ver con cuánto hemos permitido, o impedido, que nuestros hijos desarrollen la independencia imprescindible para afrontar los problemas de la vida sin nuestro apoyo. A pesar de que existen obstáculos prácticos muy serios que afectan a nuestros hijos mayores en comparación con nosotros, cuando teníamos su edad, como alquileres astronómicos, préstamos estudiantiles enormes, escalas salariales congeladas y casas imposibles de pagar, también puede haber algunos obstáculos parentales. Nuestro papel a la hora de ayudar a nuestros hijos a convertirse en personas resilientes, independientes y seguras en su vida adulta es más desafiante que nunca dadas las situaciones que afrontan.

Las estadísticas de la investigación del NHS de Reino Unido referentes a salud mental infantil y adolescente muestran que, en jóvenes de 17 a 19 años, la tasa de problemas de salud mental aumentó el 10% en 2017 hasta alcanzar el 25% en el año 2022, siendo la ansiedad y la depresión los mayores desafíos en este sentido. El enfoque de la parentalidad reflexiva se centra en mantener la conexión con nuestro hijo y ayudarle a gestionar los sentimientos en ocasiones abrumadoras e indeseados. Esta es una de las habilidades más importantes para la vida que enseñar a nuestros hijos.

### El fracaso en independizarse

El fracaso en independizarse también se relaciona con la falta de herramientas para efectuar la transición entre la adolescencia y la edad adulta. El trabajo de los padres consiste en facilitar que nuestros adolescentes y adultos jóvenes naveguen por las transiciones de la vida, ayudándoles a adquirir algunas de las herramientas para conseguirlo. En Suecia, existe un término para el tipo de padres que no facilitan esta transición. Se les denomina “padres curling”, en alusión al deporte olímpico del curling. Al igual que,

en el deporte sobre el hielo, los padres curling allanan el camino para sus hijos. Eliminan cualquier obstáculo y hacen la vida más fácil. La vida ya es bastante complicada, por lo que sienten que es útil tratar de amortiguar los golpes a sus hijos. ¿Sin embargo, ese comportamiento acarrea consecuencias negativas? ¿No están estos padres simplemente tratando de ayudar y apoyar a sus hijos adolescentes en un mundo duro y costoso? Las señales desde Suecia son más preocupantes. El psiquiatra David Eberhard observa: “Los jóvenes en Suecia tienden a estar muy decepcionados con la vida, especialmente a los 20 años. Si bien hay una tasa decreciente de suicidios, hay un aumento enorme de los intentos de suicidio, especialmente entre las jóvenes de edades comprendidas entre los 15 y 25 años”.

## Proporcionar un puerto seguro

Este tira y afloja entre aferrarse y soltar es uno de los temas principales de la crianza de adolescentes. Cuando nuestro hijo es pequeño, es más fácil demostrar nuestro amor y adoptar el rol de salvadores, pero durante la adolescencia, debemos ser más un puerto seguro en lugar de un bote salvavidas, una metáfora que aprendí de mi colega en este trabajo con adolescentes de riesgo, Dickon Bevington, que nos ayuda a considerarnos un puerto seguro, alejándonos del bote salvavidas en el que alguna vez estuvimos con nuestros hijos pequeños. Además, no es útil para nuestro hijo adolescente que permanezcamos en ese papel de “solucionarlo todo”, ya que es absolutamente vital que aprenda a navegar este periodo potencialmente turbulento de su vida.

Reflexionar únicamente sobre pensamientos y sentimientos no es el tipo de crianza que defendemos aquí. Los límites siguen siendo importantes, al igual que la autoridad parental. No existe un manual único para todos, pero todos podemos usar el marco de la parentalidad reflexiva para orientar a nuestros hijos durante los años de la adolescencia. La crianza en esta etapa implica un cambio respecto a los primeros años, cuando debíamos tomar de manera constante decisiones sobre el modo de educar a nuestro hijo: cómo alimentarlo, vestirlo, enseñarle, nutrirlo, ayudarlo a socializar y establecer límites.

Pero, en la siguiente etapa de su desarrollo, podemos comenzar a preguntar a nuestro hijo cómo planea *él* resolver un determinado problema. Este libro explorará un método diferente de crianza en el que, en lugar de preocuparnos por tener *nosotros* todas las soluciones y sugerencias para los desafíos de la vida, apoyaremos a nuestro hijo para que genere sus propias ideas sobre el modo de afrontar los retos que surjan. Al explorar junto a nuestro hijo adolescente cómo planea resolver las dificultades –sin señalar errores, sino simplemente ofreciendo otra perspectiva sobre posibles inconvenientes–, aprenderemos a mentalizarnos a nosotros mismos y a nuestro hijo de una manera que lo ayuda a prosperar, ganar independencia, desarrollar habilidades para la vida y mantener una conexión cercana con nosotros.

### ¿Qué es mentalizar?

Imaginemos que caminamos por el centro de nuestra ciudad o pueblo. Mientras andamos por la calle principal hacia la plaza del pueblo, vemos a un hombre vestido con pantalones cortos y una gorra de béisbol mirando su teléfono. Él mira su teléfono, luego camina en una dirección, solo para consultar su teléfono nuevamente, mirar hacia un punto de referencia importante en el pueblo y luego volver a mirar su teléfono, mientras empieza a caminar con más determinación hacia el centro del pueblo y el punto de referencia local. Podríamos concluir, al observar esta escena, que el hombre es un visitante y no un lugareño. Al verlo caminar en una dirección concreta y luego en otra, advirtiendo que su expresión facial cambia de algo confundido a más seguro, concluimos que estaba perdido y que ahora ha localizado a dónde quiere ir y se dirige en la dirección correcta.

Toda esta secuencia probablemente ha ocurrido de manera inconsciente en cuestión de segundos. Entonces, ¿cómo lo hacemos? ¿Podemos leer otras mentes? Bueno, no exactamente, pero probablemente somos bastante buenos leyendo a otras personas por la forma en que se ven, se comportan y se mueven. Esta habilidad de leer a otras personas y atribuirles pensamientos y sentimientos, se conoce como mentalización. Lo hacemos todos los días sin siquiera reparar en ello, ya que es una respuesta humana

completamente natural. Es como damos sentido al mundo y a las personas que lo habitan, y como nos llevamos bien con los demás día a día. La falta de mentalización nos lleva a discusiones y, peor aún, a gran escala puede llevar a países enteros a la guerra y nos coloca en el extremo opuesto de determinados puntos de vista religiosos, políticos, sociales y sexuales en muchos espectros diferentes. Si comenzáramos a mentalizar a aquellos con puntos de vista opuestos a los nuestros en los ámbitos social, político o religioso, podríamos no terminar de acuerdo con su perspectiva, pero avanzaríamos hacia comprenderlos, y al hacerlo, podríamos tener una conversación más razonada con personas que no comparten nuestras opiniones. Incluso podríamos terminar empatizando ocasionalmente con el punto de vista opuesto al nuestro. En nuestra vida diaria, ya sea en el trabajo o en encuentros cotidianos, a menudo tratamos con personas que tienen puntos de vista opuestos. Cuando somos curiosos y estamos abiertos a conocer mejor a las personas, a menudo podemos obtener información sobre cómo los eventos en sus vidas influyen en sus pensamientos y acciones.

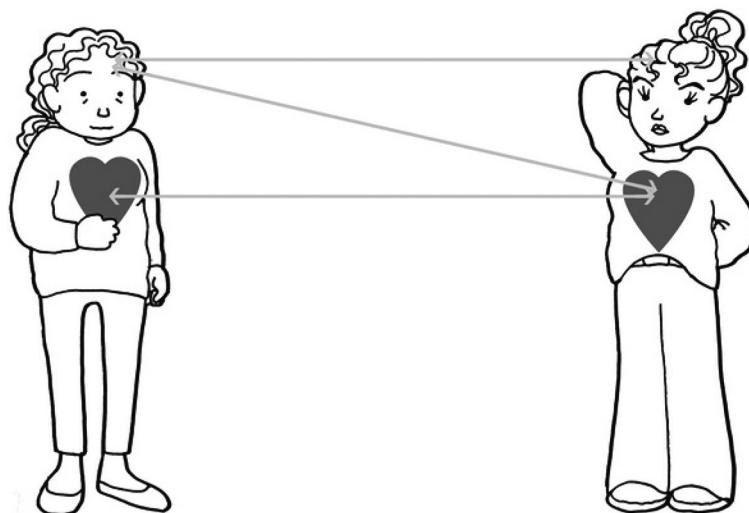


Figura 1.1.