"Si vamos de colegas con los hijos los dejamos huérfanos de padres" - El Mundo Castellón al Día - 27/02/2018

EVA BACH | **Pedagoga.** Pionera en la introducción de la educación emocional y el crecimiento personal en los ámbitos educativo y familiar, es maestra, escritora, conferenciante, formadora de formadores, orientadora, terapeuta familiar y madre de dos hijos.

«Si vamos de colegas con los hijos, los dejamos huérfanos de padres»

BERTA RIBÉS CASTELLÓN

Eva Bach (Manresa, 1963) habló ayer sobre 'Adolescencia: Comunicación Efectiva y Afectiva' en el Paranimf de la UJI, ante 600 personas, con el aforo completo, en una conferencia organizada por el Colegio Ramiro Izquierdo de Castellón. Bach es promotora y pionera de la educación emocional.

Pregunta.– Ha venido a Castellón para hablar de *Adolescencia: Comunicación Efectiva y Afectiva*, una de las etapas de la vida más temidas por padres y madres. ¿Cómo afrontar los retos que plantea la adolescencia?

Respuesta.– Necesitamos una madurez y competencia emocional suficientes para estar calmados y serenos por dentro y poder mirar esta etapa con alegría, ternura, confianza, esperanza, en lugar de con la pena, miedo, desconfianza, rechazo e incluso aversión con que solemos mirarla. Como todas las etapas de la vida, tiene sus dificultades específicas, que en algunos momentos pueden resultar abrumadoras para los propios adolescentes y para los padres, pero tiene también su propósito existencial, su sabiduría y sus maravillas.

P.– ¿Cuál es la edad de la adolescencia?

R.– La adolescencia álgida o fase central de la adolescencia se sitúa entre los 14 y los 16-17 años, alrededor de 3º de ESO. Pero en sentido amplio va desde la pubertad (11-12) hasta la madurez (24-25). Lo que ocurre es que se está anticipando y alargando, cada vez comienza antes y termina más tarde. Así, tenemos *adolescentes* de 9-10 años y de 30-40. Los factores que inciden en ellos son de naturaleza diversa y los hay emocionales y familiares, aparte de socio-culturales.

P.– ¿Qué mitos debemos desterrar de la adolescencia?

R.– El primero, que es una enfermedad o una enajenación mental transitoria. Es un pleno despertar a la vida, a uno mismo, a los otros, al mundo y a los grandes temas y preocupaciones de la vida y de los seres humanos mundo como el amor, el desamor, la muerte, la sexualidad, la justicia, la ecología, etc.

El segundo, que sus vaivenes hormonales y emocionales no son causados por una inmadurez que hay que remediar y curar cuanto antes. Son fruto, como dice Daniel Siegel, de unos cambios cerebrales que lo que hacen es prepararles para la vida que les espera. Su inmadurez es necesaria para asumir riesgos que tienen que asumir y que de otra forma no serían capaces de asumir.

El tercero, que nos siguen necesitando, aunque a menudo no lo parezca. Siguen necesitando nuestro acompañamiento y cercanía, pero de nuevas formas adaptadas a su nueva etapa. La adolescencia también implica cambios importantes para los padres.

P.– ¿Cómo y cuándo decir *no*?

R.– Cuando puede haber peligros irreversibles o irreparables para su propia vida y/o la de otras personas. Cuando no podemos darle lo que nos piden porque faltan condiciones, garantías o cuotas de madurez que no se dan todavía. Cuando algo no se lo podemos dar por límites o impedimentos nuestros. Cuando no conviene que se lo demos aunque se lo podamos dar. Esto está relacionado con el aprendizaje indispensable de saber demorar los impulsos y gratificaciones, y también con el de tolerar la frustración. Es importante que nuestro *noes* sean para proteger sus vidas y favorecer su madurez y no una proyección de miedos irracionales, obsesiones o fracasos nuestros.

P.– ¿Saben gestionar los adolescentes un *no*? ¿Y un fracaso?

R.– Si han aprendido a hacerlo desde pequeños les costará menos en la adolescencia. Si les hemos consentido y sobreprotegido va a ser más duro, nos va a costar más, pero estamos a tiempo y es imprescindible que aprendan. De todas formas, van a protestar, como es lógico, cuando les decimos *no*. Hay que permitir que protesten y saber mantener el *no* pese a su protesta. Y también escuchar y revisar si es justa para rectificar si no lo fuera. A veces está bien ceder o cambiar de parecer.

En cuanto a los *fracasos*, siempre duelen, pero no se convertirán en traumáticos si les enseñamos que fracasar es necesario para aprender cosas que no se aprenden de otro modo, como por ejemplo humildad y realismo (hay cosas que no están en nuestra manos), también sirven para conocernos y a menudo para adoptar actitudes nuevas y tomar otra opción mejor, pues no siempre vamos a la correcta o a la que nos conviene a la primera y por el camino recto. Y es mejor así.

P.– ¿Hay adolescentes con padres adolescentes emocionales?

R.– Los hay y es de lo peor que le puede pasar a un adolescente, que sus padres sean o quieran ser (para parecer más colegas) tan o más adolescentes que ellos. Colegas ya tienen otros, padres solamente nos tienen a nosotros. Si vamos de colegas los dejamos huérfanos de padres.

JUAN MARTI

ADOLESCENCIA
«El primer mito a desterrar es que es una enfermedad o una enajenación mental transitoria»

DECIR 'NO'
«Cuando puede haber peligros irreversibles o irreparables para su vida o la de otras personas»

Necesitan adultos que estemos en nuestro lugar de adultos y ejerzamos de adultos, con empatía y a la vez con asertividad y determinación.

Muchas veces el problema principal de la adolescencia no son las problemáticas adolescentes propias de la etapa, sino los problemas que las problemáticas adolescentes desencadenan en los adultos, cuando nuestra adultez y madurez emocional no es sólida o completa. Cuando nosotros tenemos heridas abiertas y situaciones emocionales sin resolver de nuestra infancia y adolescencia, las proyectamos en ellos y entonces tenemos garantizados conflictos constantes y crecientes.

P.– ¿Se puede sobrevivir a la adolescencia con los envites emocionales de las redes sociales?

R.– Por supuesto que se puede. Si nuestra madurez personal y emocional es fuerte, si el vínculo y la comunicación que establecemos con ellos es sano y profundo, lo de casa siempre tendrá más fuerza que lo de fuera. La huella emocional familiar siempre es más poderosa. Si caen en algo externo que les daña es bastante probable que no hayan hallado en casa un asidero, comprensión, consuelo y/o reconocimiento suficientemente sólido.

Es esencial establecer unos tiempos y un control sobre las redes y lo que ven y hacen en las redes, así como preservar y acordar momentos de vida *offline* todos los días y/o todas las semanas, de comunicación cara a cara y de corazón a corazón, desconectados de pantallas y artilugios, para que la vida *on line* no nos haga perder la proximidad, la calidez y la belleza de la vida *offline*.

P.– ¿Cómo conectar con un adolescente sin conseguir todo lo contrario?

R.– Tenemos que practicar los 5 verbos que recomienda Jaume Funes: mirar, ver, observar, escuchar y preguntar. Para conocerlos y comprenderlos mejor y acercarnos a ellos de formas empáticas y asertivas que les hagan sentir válidos, dignos, considerados y respetados, que les generen confianza y no hieran su autoestima. También es importante hablarles en positivo y mostrarles lo que nos gusta, lo que es deseable, lo que necesitamos para entendernos, lo que nos hace bien y nos beneficia a todos, en lugar de juzgarles y hacerles reproches constantes.

Es esencial compartir emociones y sentimientos desde pequeños porque esto abre los corazones y va a facilitar la comunicación en la adolescencia. Es muy poco probable que un adolescente abra su corazón a un adulto que no le ha mostrado jamás o muy poco el suyo.

P.– ¿Cómo explica el aumento de la violencia machista en gente joven?

R.– El tema es complejo y concurren muchos factores de índole diversa. Desde mi ámbito de especialización, me centro en dos. El primero, preguntarnos los padres qué patrones de relación, emociones y mensajes estamos transfiriendo a nuestros hijos en relación al propio género, al otro y a las relaciones entre ambos, ya sea de una forma consciente o inconsciente, explícita o implícita, con lo que decimos o con lo que no decimos pero transmitimos con nuestras propias actitudes y comportamientos. Verificar si hay alguna violencia, descalificación, miedo, herida, resentimiento, aunque sean sutiles…

El segundo, preocuparnos por cómo está el corazón de nuestros hijos, por sus heridas, ilusiones, frustraciones, temores… Nadie que se sienta en paz, atendido y lleno por dentro recurre a la violencia. En cambio, es muy fácil llenar con violencia, dependencias, abusos, sometimiento…, los vacíos, carencias o necesidad vitales no conscientes y no adecuadamente atendidas o satisfechas.