

Negociando con adolescentes

Autores:

Ana Martínez Rubio. Pediatra de Atención Primaria. Distrito Aljarafe. Sevilla.

Miguel Garrido Fernández. Terapeuta familiar. Universidad de Sevilla.

Palabras clave: adolescentes, argumentos, emociones, diálogo, negociación

Este texto es una escena ficticia, un ejemplo. Lo hemos descrito como la negociación entre una madre y su hija adolescente. Pero puede suceder de forma parecida con un chico y su padre o su madre, o ambos. Al final, intenta imaginar otro ejemplo cualquiera, prestando atención a las emociones que están en juego.

Estás preparando la cena mientras ayudas a tu hija de 6 años con sus tareas. De pronto, llega como un relámpago Clara, la mayor, con sus 13 años. "Mamá, mañana es el cumpleaños de mi amiga Esther. Hemos quedado para ir toda la pandilla a celebrarlo. Es en su urbanización. Volveremos a las 12, porque a todos los dejan hasta esa hora. ¿Verdad que puedo ir?"

Tu primer impulso es responder con un NO imperioso, que sin duda desencadenará un bufido y un portazo, mientras tu hija sale rezongando la clásica retahíla ("Hay que ver cómo eres, soy la única, ¡LA ÚNICA! que NUNCA se puede quedar hasta las 12. ¡Si no va a pasar nada! TODOS pueden..."; etc. etc.). Después habrá una discusión, más bufidos, malas caras y, tomes la decisión que tomes, siempre te quedará la duda (*he sido demasiado dura pues no se lo permití, he sido demasiado blanda y ahora no podré conciliar el sueño...*). Y la semana próxima ¡más de lo mismo! , con otros motivos como ir a un concierto, cierto tipo de ropa,...

Rebobinemos. El momento de la pregunta no es casual. Desde pequeños los niños saben inconscientemente ser "oportunos" y algunas preguntas clave las realizan cuando estamos ocupados en algo y, por tanto, tienen muchas posibilidades de que estemos distraídos y que la respuesta sea a su favor. O preguntan por separado a la madre y al padre, diciendo que el otro ha dicho que sí. De manera que hay que evitar responder apresuradamente. Una opción es decir: "Cariño, veo que es importante para ti, pero estoy ocupada ahora. Después de cenar hablamos." O más brevemente: "Lo tengo que pensar".

Y, cuando llega la hora de hablar y negociar, tener presente una **lista de cosas que NO conviene hacer o decir** junto a otra con estrategias que faciliten la comunicación.

Ésta es la primera.

- 1.- **Reprochar** ("La última vez te fuimos a recoger y nos hiciste esperar media hora").
- 2.- **Sermonear** ("No me parece bien que se dé tanta libertad a los jóvenes").
- 3.- **Amenazar** ("A saber qué hacéis y qué tomáis. Seguro que más de uno te ofrece tabaco o drogas...").

4.- **Comparar** ("Fíjate en tu primo Víctor, que tiene 16 años y es tan formal" o "En mis tiempos...").

5.- **Ponerse de víctima** ("Es que no voy a poder dormir hasta que llegues").

6.- **Usar el sarcasmo** ("Claro, para las fiestas siempre estás dispuesta, pero para colaborar en casa...").

7.- **Insultar** ("Pues me parece que las chicas de tu pandilla son unas superficiales").

Si nos damos cuenta, la lista incluye muchas de las frases que nosotros mismos decimos a menudo y que hemos oído mil veces en boca de otros padres o en nuestra propia familia. La pena es que no nos acordamos de lo que sentíamos nosotros cuando alguien nos daba respuestas de ese tipo: rabia, enfado,...

Ésta es la segunda lista.

1.- Admitir los sentimientos del adolescente. Eso significa ESCUCHAR Y PONER NOMBRE a esos sentimientos. ("Veo que te hace mucha ilusión ir a esa fiesta"). Esto es un buen comienzo y propicia la colaboración.

2.- Explicar el punto de vista propio. Para ello conviene hablar desde las propias emociones. Por tanto conviene usar frases que empiecen por "Me parece", "Me preocupa", "Creo que" para describir el o los problemas que uno percibe. También hay que hablar de las propias expectativas:

Por ejemplo:

- "Me preocupa que en esa fiesta empieces a fumar o a beber alcohol".

- "Me parece que puede ser peligroso que vuelvas sola a casa a esas horas".

- "Es que me preocupa que al día siguiente estés cansada para preparar el examen de mates del lunes".

- "Me gustaría saber si va a haber algún adulto supervisando".

- "Me angustia la idea de que te traiga alguien que haya bebido alcohol y tengáis un accidente".

Esto, además, puede facilitar la expresión de los sentimientos del joven, tanto los positivos como sus temores. Esto no es sencillo. Algunos sentimientos son conscientes, pero otros están más ocultos. Veamos algunos ejemplos:

¿Qué puede sentir o pensar la madre?

- Miedo de que la menor venga sola por la noche.
- Miedo de que el grupo pueda tener influencias negativas sobre su hija (consumo de tabaco, alcohol o drogas, sexo inseguro...).
- Miedo a que la joven pierda oportunidades para estudiar (el cansancio de la fiesta, otras influencias...) y baje su rendimiento escolar.
- Inseguridad sobre si es acertado responder que sí.
- Inseguridad sobre si será mejor continuar con el no.
- Incomodidad ante las discusiones.
- Rencor porque, cuando ella era adolescente, su familia fue muy rígida.
- Envidia porque ella no tuvo estas oportunidades de divertirse.
- Rabia porque el padre no participa en estas decisiones.

Y ¿qué puede sentir o pensar la hija?

- Deseo de ser autónoma e independiente.
- Deseo y excitación por probar experiencias nuevas.
- Temor e inseguridad ante los posibles riesgos o propuestas (*¿Realmente quiero? ¿Me atrevería?*).
- Temor a tener que tomar de verdad ciertas decisiones (fumar o decir no...) dentro del grupo de amigos.
- Temor a ser rechazada por el grupo si no participa, si no se rebela, si no hace lo mismo...

3.- Escuchar el punto de vista de la chica. Significa hacerlo sin juzgar, interrumpir ni criticar. Así podrán aparecer mejor los sentimientos de Clara.

- *"Me hace mucha ilusión porque le hemos preparado una sorpresa muy divertida y, además, va a ir Andrés, su primo, que lo conocí este verano y es muy interesante..."*

- *"Mis amigas y yo tenemos muy claro que no vamos a fumar aunque algunos de la clase ya lo hacen".*

4.- Profundizar un poco más en los sentimientos. Destacar los aspectos negativos y positivos que encuentra en los argumentos de la joven.

- *"Veo que te apetece mucho la fiesta y que, además, te encantaría ver a ese chico..."*

- *"¡Hmm!, veo que tus amigas y tú tenéis ideas claras acerca del tabaco. Supongo que sabéis que, a veces, es difícil decir que no cuando te ofrecen ¿verdad?"*

- *"¿Cómo habías pensado volver? Recuerda que tenemos el coche en el taller y a esa hora ya no hay autobús".*

5.- Proponer alternativas.

- *"Puedo ayudar a la madre de Esther a preparar la fiesta y así recogemos entre todos y luego te traigo".*

- *"Podemos organizar la fiesta aquí, si pedimos prestado el local de la comunidad y luego recogemos entre todos".*

- *"Puedes venirte a las 11,30, con Julia, que vive aquí cerca, y tomáis el último bus juntas".*

- *"Te llamaré a las 11,30 y a las 12 en punto te recogerá papá".*

También es posible la respuesta negativa, claro, pero razonada. Por ejemplo, en el caso de mal rendimiento escolar, presentándolo como una consecuencia natural de haber estudiado poco, pero dejando lugar para futuros posibles cambios y estimulando que tome decisiones, fomentando mayor autonomía y responsabilidad.

Esta lista parece muy simple. La clave está en los sentimientos, que están ahí; son reacciones naturales, pero negarlos suele entorpecer la comunicación. Cuando negamos nuestros miedos, tendemos a adoptar posturas arrogantes. Y cuando negamos el sentimiento de la otra persona, se genera en ella rencor y enfado. Descubrirlo y nombrarlo desbloquea muchas situaciones. Darse cuenta del sentimiento que late tras una frase evita enfrentamientos y malentendidos. Sin embargo, en este tema nos falta entrenamiento. Vale la pena probarlo. Además, puede servir de modelo para nuestros hijos a la hora de llevar a cabo sus propias negociaciones.