

CLUB FARO DE VIGO

Peralbo: "Hoy las conductas extremas se dan en el seno de las familias normales"

El psicólogo habló de los adolescentes indomables y dijo que en 2008 se abrieron 4.200 expedientes por agresiones de hijos a padres, "que son muchas más en realidad"

F. FRANCO • VIGO

"En la España de 2008, las Fiscalías de Menores abrieron más de 4.200 expedientes por agresiones de hijos a padres. Son muchas más si pensamos que no todas las denuncias dan lugar a apertura de expedientes y que muchos padres no denuncian".

Eso datos preocupantes sirvieron ayer al psicólogo Ángel Peralbo para comenzar su charla en el Club FARO sobre "Adolescentes: estrategias para padres (cómo no desesperar y solucionar conflictos)". El conferenciante contó con una presentadora especial cuya palabra llena cuando viene al Club FARO, María Jesús Álava Reyes, de cuyo equipo de especialistas forma parte. Con esa palabra suya pausada, entrañable y directa, dijo ella entre otras cosas que los adolescentes de hoy no son más felices que los de antes, para dar inmediatamente el turno a Peralbo felicitándole por el libro que ha publicado recientemente en La Esfera de los Libros, "El adolescente indomable".

"Cada vez nos encontramos más padres -explicó Peralbo- que acaban viéndose desbordados y sin saber claramente por qué los hijos son capaces de llegar a ciertos comportamientos extremos, antes sólo caecidos en entornos empobrecidos o conflictivos, donde en cierto modo podrían ser predecibles, pero que en la mayor parte de los casos de la actualidad responden al prototipo de familias "normales" y son una muestra representativa de cómo es nuestra sociedad actual".

La autoridad

Otros datos que dio este psicólogo clínico, elaborados en el centro al que pertenece (Álava Reyes Consultores) y realizados sobre 1.500 personas, respaldan su afirmación anterior: si hasta hace 10 o 15 años la mayoría de los chicos que iban a la consulta lo hacían por dificultades en el medio escolar, dudas sobre su orientación profesional o pequeñas crisis emocionales, en la actualidad esa mayoría, casi un 74 por ciento, es por problemas de conducta.

Pero Peralbo hizo el eje de su charla las actitudes o posturas que los padres deben usar con sus hijos para ejercer su autoridad y mejorar en la comunicación con ellos en esa etapa tan difícil. "Los padres necesitan entender y que los entiendan a ellos -dijo-, poder ayudar a sus hijos y que los ayuden a ellos... porque reciben por todos los flancos: del centro escolar, de los medios de



Ángel Peralbo fue presentado por la psicóloga María Jesús Álava. // Joel Martínez



Un público participativo en el coloquio asistió a la charla en el Auditorio do Areal. // Joel Martínez

comunicación, de los propios hijos y de ellos mismos, el padre a la madre y la madre al padre".

Peralbo invocó la necesidad de ser positivo y dejar de autoculpabilizarse por cosas que se pudo haber hecho y no se hicieron o que hicieron y mal para concentrar energías y poner manos a la obra para abordar el problema. "Evitemos personalizar tanto como generalizar con nuestros hijos, dos de los errores que más se cometen con ellos. Personalizar

criticando a la persona incidiendo en que ella es la que siempre lo hace mal o generalizar atacando a la persona incidiendo en que todo lo hace igual de mal y que es un desastre".

Y habló de tres posturas de los padres ante un comportamiento malo del adolescente. Una, la "clásicamente dura" del "eres un descerebrado, contigo no hay remedio" con tal enfado que o se olvidan de sancionar o sancionan de por vida; otra, la light de "pero ¿otra vez? Siempre iguuaaaal, ¿qué vamos a hacer contigo? Lárgate, no te quiero ver". Pero la tercera, la que considera realmente contun-

dente para ellos es pedirle una explicación, argumentarle por qué no puede ser y sancionarle coherentemente".

Peralbo insistió en la necesidad de trasladar sensación de claridad y firmeza, no de indecisión. Hay cosas que no se pueden consentir y hay que sancionarlas, y entre ellas están los insultos. Los hijos deben saber que hay cosas que les salen caras pero los padres deben establecer criterios de equidad,

Lo que hay que evitar y lo que se debe hacer

Peralbo afirma que problemas de todo tipo caracterizan esta etapa complicada, de enfrentamiento generacional, y ello hace preciso no sólo ayudarles a solucionar los conflictos, sino comprenderles y aprender a pactar con él en favor de una mejor convivencia familiar. Cree que los padres no saben detectar las señales que envían sus hijos, y se mostró contrario a que los jóvenes queden impunes en sus comportamientos, sobre todo de tipo social. "Lo mejor, dijo, es prevenir esos sucesos, es decir, detectar esas actitudes cuando empiezan a manifestarse, en sus comienzos.

El psicólogo recomendó a los mayores disminuir los enfados "porque son nuestras emociones, les brindamos a ellos la posibilidad de manejarlos y podemos disparar también sus emociones". Y aconsejó sustituir esos enfados por consecuencias inmediatas asociadas a sus conductas y, en cualquier caso, por un talante positivo. "Cuando hacen alguna buena -dijo-, sancionémosles, cuando ponen esas caras ignorémosles, cuando no obedecen establezcamos consecuencias, cuando lleguen tarde sancionémosles con las próximas salidas, cuando suspenden centrémonos en que estudien..."

¿Qué hay que evitar? ¿Qué conviene hacer? Peralbo dio claves de una y otra cosa: "Hay que evitar seguir sintiéndonos culpables, mostrarnos débiles, el juego emocional y de los afectos, mostrarles nuestras frustraciones, los discursos y explicaciones de más de una frase, sancionarlo todo, no sancionar nada, sobreprotegerlos..."

Y, por la contra ¿qué conviene hacer en estas relaciones con los adolescentes? Según este psicólogo hay que centrarse en lo positivo, mostrarse coherentes, que perciban un solo punto de vista y no varios, intervenir con firmeza y decisión, responsabilizarlos cuanto antes, autocontrolarnos, estar siempre intentando mejorar la comunicación".

no acabar sancionando por todo".

El psicólogo nutrió su charla de ejemplos concretos, por ejemplo las reacciones de los mayores cuando un adolescente los desafía con la mirada. "Hay que saber que ciertas reacciones son normales en ellos a su edad pero no podemos caer en lo que ellos hacen. Hay que diferenciar, sancionar los desafíos directos y pasar de los menores e indirectos".

"A los menores hay que trasladarles sensaciones de claridad y firmeza"

"Los adolescentes deben saber que hay cosas que les salen caras, se sancionan"