

EL CASO DE FERNANDO

Fernando era un chaval muy avisado, bastante inteligente y gran deportista. Era el mayor de tres hermanos.

En la calle, en el colegio e incluso, dentro de su familia extensa, tíos y abuelos, era considerado como un chico majo y serio.

Sin embargo, en casa, Fernando era el típico caso considerado como “prácticamente sin solución”. Sus padres, los más afectados, eran los que aún no rindiéndose, contenían un grado tal de desesperación que estaban casi convencidos de que Fernando ya era así y difícilmente conseguirían cambiarlo.

Tenían la sensación de haberlo intentado todo, de haberlo castigado de todas las maneras posibles, incluso de haber solicitado la ayuda correspondiente y no estar obteniendo más que la instauración de conductas en el niño, que si bien, a veces habían podido experimentar algún mínimo cambio, no solo no se mantenía este, sino que después iba a peor. [...]

He de admitir que **cuando nos llega al equipo un caso con estas características**, aunque pueda parecer lo contrario, por la experiencia acumulada, al principio **genera cierta preocupación, incluso cierta falta de explicación** a lo que puede estar ocurriendo.

Después de tanto tiempo, estoy convencido de que **esta es la clave para empezar a hacerlo bien, no dando nada por sentado** y procediendo a observar sin las interferencias que podrían producir tantos casos parecidos del pasado.

Entiendo que quedaría muy bien decir que estos casos se ven resueltos desde el principio, pero, en honor a la verdad, **esto no se ve hasta que se realizan esos primeros registros de conducta**, que tanto aportan a los propios padres y, por supuesto, a nosotros, y **que nos ayudan a descubrir las variables que mantienen y/o causan las conductas problemáticas de los hijos**.

La gran mayoría de los padres **se sorprenden cuando, para empezar, les pedimos que registren, en casa, las conductas problemáticas de sus hijos**, casi la misma proporción de padres que, tras esos primeros registros, empiezan a ver y a entender hechos que han ocurrido delante de ellos durante meses y meses.

Tras el estudio de esos registros, y no más allá de la tercera visita de los padres de Fernando, **empecé a darles orientación precisa sobre qué hacer para conseguir el control externo del comportamiento de su hijo**.

En este punto, quien se sorprende soy yo de que **después de tanto tiempo interviniendo con el niño ellos no eran conscientes de conocer pautas claras y concisas de qué hacer**. En algún momento, tiempo atrás, alguna indicación de tipo general sí les habían dado, algo que en el mejor de los casos les había aliviado por momentos, pero que **no llegaba a proporcionarles ni la seguridad en lo que hacer y por supuesto, ni el acierto en la intervención**.

Aquí es importante explicar a los padres por qué están ocurriendo determinados comportamientos agresivos de su hijos y cuáles son los efectos que tendrán lo que ellos están comenzando a hacer, por indicaciones mías, **incluyendo aquí las reacciones primeras de Fernando**, que ya sabemos que van a ser negativas, sobre todo, **porque se va a desconcertar, al ver que sus padres no actúan como de costumbre**.

Tras el desconcierto, viene su absoluto convencimiento de que sus padres no van a durar mucho y así, finalmente, **podrá imponer su criterio por encima de todo**. Esto, en el niño agresivo, **se traduce en la estrategia que domina y que le permite sentirse seguro**, que es su agresividad, al menos en los momentos de conflictos y que resulta ser más intensa y extrema en ese momento. Sus padres me decían:

“Le decimos que se aparte y que se marche a la habitación, que desaparezca ya, y entonces se gira y cuando traspasa el umbral de la puerta, la hermana empieza a llorar. Le ha agredido”.

“Nos pusimos firmes y no le permitimos salir, y, entonces, se marchó a la habitación y comenzó a gritar y a silbar por la ventana; desconcertante”.

Los padres supieron que había que aguantar, sin volver a actuaciones que en el pasado les podían haber resuelto ciertos conflictos pero que ahora serían un paso atrás. **La perseverancia aquí es crucial y de ella dependerán los acontecimientos futuros**. Por tanto, aquí los padres entendieron que había que perseverar por encima de todo, hasta que Fernando aprendiera sin fisuras que estaban dispuestos a aguantar lo que fuese necesario, **pero que las conductas agresivas ya no le valían con ellos**.

La juventud está asociada a una mayor perseverancia en conductas que creen que conllevan el éxito. La vitalidad y la expectativa de que lo conseguirán, junto a la dificultad de pensar en otras alternativas, les ayuda a los chicos a utilizar hasta la saciedad las estrategias que conocen.

En cambio, los adultos, aprovechándose de la experiencia y el ahorro cognitivo que esta proporciona, acortan con facilidad el esfuerzo si no tienen claro que lo conseguirán y, sobre todo, cuando creen que sus hijos ya no van a cambiar porque son así en cierta manera.

Pasadas otras dos o tres semanas, la situación era bien distinta. Fernando tenía muy claro, por vez primera en mucho tiempo, **que sus conductas agresivas ya no le servían para casi nada**.

Por ejemplo, **ya no había podido ir a los últimos partidos de fútbol** que tanto le gustaban, pues estaba abonado al equipo de sus sueños, y, de una forma u otra, casi siempre había conseguido asistir o verlos en la televisión. **Ni siquiera podía hacer esto último, si ese día había llevado a cabo un comportamiento agresivo**, y, además, no le ayudaba nada ni el hecho de gritar y armar jaleo para que le oyeran los vecinos, **ni tampoco quejarse y vocear que lo trataban injustamente**. En tiempos pasados, había llegado a ser tan cansino que, en ocasiones, le dejaban por imposible y por no poner las cosas peor.

Pero, además, **sus padres ya no estaban permanentemente enfadados con él**, ni siquiera en los momentos de tensión, que recordaban a los anteriormente vividos. **Tampoco le mostraban demasiada atención, sino que cortaban totalmente la comunicación con él y seguían casi como si nada**. De pronto, también **había dejado de escuchar cosas como**: *“Siempre estás igual”* *“No hay quién te aguante”*; *“Te comportas fatal”*; *“Eres tremendo”*.

Conclusión: si sus conductas agresivas ya no servían para nada, en todo caso, sí se fastidiaba él, porque cuando aparecían, irremediablemente y casi como un automatismo, se quedaba sin ir al fútbol, o sin ir a las canchas de baloncesto, o sin salir a patinar, o lo que fuese que en ese momento resultase gratificante para él. Entendió que él era el único que perdía.

Llegado este momento, y cuando lo creí oportuno, les pedí que asistieran a consulta ya con él. Hasta entonces, les sugerí que mantuviesen a Fernando las consultas con el anterior profesional, a pesar de que no colaboraba nada, para que no se saliera con la suya y sintiese que podía superar la tenacidad de sus padres.

Cuando le dijeron que tendría que venir a verme, su reacción no se hizo esperar; no entendía por qué, no quería bajo ningún concepto y finalmente, cuando vio que no tenía alternativa, cambió el discurso y empezó a decir que vendría pero que no iba a hablar nada con el psicólogo. [...]

Cuando estuvimos solos, pude ver a un chico muy inteligente y muy cauteloso y temeroso de por dónde irían las cosas allí a solas con el psicólogo.

Dado que ya venía entrenado en que le reforzaran positivamente, pues sus padres en las últimas semanas lo habían hecho, fue bastante fácil hacerle ver todo lo que había conseguido de bueno, con sus comportamientos positivos de las últimas semanas e identificar las conductas que no le salían a cuenta, pero, en este caso en concreto, no desde una posición de echárselo en cara de ninguna manera, sino desde la comprensión de lo difícil que a veces le puede haber resultado controlar sus respuestas.

Pude apreciar su alta impulsividad, que hacía de sus respuestas algo rápido, que en muchas ocasiones se escapaba a su control, y, gracias al trabajo de sus padres, su entorno ahora ya no reaccionaba de manera automática, sino que pensaban bien la respuesta adecuada.

Esto permitió transmitirle la idea de que dado que lo que quería era estar bien en casa, sentirse apreciado y no lo contrario, y ya sabía cómo había que hacerlo, ahora había que trabajar para asegurarse poder usar las estrategias que le permitieran conseguirlo.[...]

Y así fue como comenzamos, con cierta colaboración por su parte.

Aunque en este punto pueda parecer un comienzo fácil, puedo asegurar que la clave estuvo en el trabajo previo que hicieron los padres, las semanas durante las cuales habían alcanzado un alto grado de complicidad entre los dos y una claridad suficiente como para actuar con contundencia y seguridad y mandarle el mensaje de que esto se iba a solucionar.

Al ser un chaval inteligente y tener ya una verdadera necesidad de cambio, pues si no, las cosas en casa podían ponerse complicadas, como había podido comprobar, comenzamos a trabajar muy bien y bastante a gusto.

Todas las estrategias que le enseñé a Fernando para aprender a controlar sus respuestas agresivas, una vez que le expliqué por qué se producían y se mantenían y una vez que él mismo sabía a qué le conducían, las puso en marcha sin demasiada dificultad.

Una de las cuestiones que más le costaban se producía cuando entendía que se estaba dando una injusticia respecto a él en comparación con alguno de sus hermanos, momento en el que se exasperaba automáticamente y le entraba una rabia que rápidamente le precipitaba a verbalizar duramente la situación, lo que incluía insultar, chillar e incluso dar algún golpe en las puertas.

Como a estas edades **entienden muy bien lo que es el autocontrol, porque lo pierden muy a menudo**, le enseñamos a llevarlo a cabo **mediante técnicas de relajación**, empezando por la más sencilla, que es la respiración diafragmática y siguiendo por alguna más compleja para etapas posteriores.

Como Fernando **era bastante obsesivo** y les daba muchas vueltas a las cosas, “rayándose”, como decía él, **le enseñamos a disminuir este tipo de pensamientos** también, para que pudiese tener no solamente el control de su enfado, sino además el de los pensamientos que precipitaban aquel y alargaban sus estados, horas y horas.

Y, poco a poco, **fuimos pasando a la fase de mantenimiento de la nueva situación**, que es donde residen **las claves del verdadero y duradero cambio buscado**.

A través del distanciamiento de las visitas con Fernando, en la línea de lo que habíamos hablado él y yo, **y como consecuencia directa de su implicación y esfuerzo** demostrado, lo cual le resultaba muy gratificante y agradable, pues nunca llegó a disfrutar del hecho de que sus padres le trajesen al psicólogo, **conseguimos un mantenimiento de sus conductas positivas** que, sin duda, han ido perfilando lo que sus padres dicen como que es otro, que está totalmente cambiado y que lo que les transmite, a su vez, a ellos, es también **que son otros padres, satisfechos, seguros y felices**.