

UN HIJO BRILLANTE Y DIFÍCIL

**Psicología de un padre ante la
intensidad emocional, los
problemas de conducta y una
maduración compleja**

696 págs.

Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, por ningún medio, ya sea informático, electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, o cualquier otro, así como su préstamo, alquiler o cualquier otra forma de cesión de uso, sin previa autorización por escrito de los titulares de los derechos de propiedad intelectual.

Esta obra se ha elaborado con fines didácticos, por lo que el editor, autor, o cualquier persona relacionada con la misma se exoneran de toda responsabilidad resultante de las actuaciones de cualquier clase realizadas en base a esta obra, así como de cualquier error u omisión que pudiese contener.

Copyright © masmasculino.com

Índice

Introducción	17
COMPRENDER A UN HIJO BRILLANTE Y DIFÍCIL: CUANDO QUERER TAMBIÉN EXIGE APRENDER A ACOMPAÑAR	17
PARTE PRIMERA	25
CUANDO EL HIJO QUE IMAGINAMOS NO COINCIDE CON EL HIJO REAL	25
Capítulo 1. El desconcierto de los padres ante un hijo brillante y difícil	25
1.1. Cuando las fortalezas conviven con grandes dificultades	25
a. Inteligencia y problemas de conducta	25
b. Sensibilidad e impulsividad	26
c. Sociabilidad y conflicto familiar	27
d. Capacidad y desorganización	28
e. Madurez en unas áreas e inmadurez en otras	29
1.2. La expectativa de que un hijo capaz tendrá una vida sencilla	30
a. Asociar inteligencia con éxito	30
b. Esperar autonomía precoz	31
c. Confundir comprensión con madurez	32
d. Proyectar un futuro ideal	32
e. El choque con la realidad cotidiana	33
1.3. El hijo real frente al hijo imaginado	34
a. Expectativas	34
b. Comparaciones	35
c. Frustración parental	36
d. Aceptación progresiva	37
e. Reconstrucción de la relación	38
1.4. El peligro de buscar una explicación única	39
a. Temperamento	39
b. Personalidad	40
c. Desarrollo emocional	41
d. Entorno	41
e. Interacción entre múltiples factores	42
1.5. Comprender sin etiquetar	43
a. Evitar definir al hijo por sus problemas	43
b. Separar persona y conducta	44
c. Reconocer fortalezas	45
d. Identificar dificultades	45
e. Mantener una visión completa	46
1.6. La pregunta central del padre	46
a. Qué puedo cambiar	47
b. Qué puedo acompañar	47
c. Qué debo limitar	48
d. Qué debo aceptar	48
e. Cuándo necesito ayuda	49
Capítulo 2. Un desarrollo desigual: inteligencia, emociones y comportamiento	51
2.1. La maduración no ocurre al mismo ritmo en todos los ámbitos	51
a. Desarrollo intelectual	52
b. Desarrollo emocional	53
c. Desarrollo social	54
d. Autonomía práctica	55
e. Responsabilidad	56
2.2. Comprender mucho y regularse poco	58

a. Capacidad de razonamiento	58
b. Impulsividad	59
c. Frustración	60
d. Dificultad para detenerse	61
e. Contradicciones aparentes	62
2.3. El temperamento intenso	63
a. Reactividad	64
b. Persistencia	64
c. Sensibilidad	65
d. Necesidad de control	66
e. Resistencia al cambio	67
2.4. La importancia del contexto	68
a. Familia	68
b. Escuela	69
c. Grupo de iguales	70
d. Actividades	71
e. Etapas vitales	72
2.5. Fortalezas que pueden ocultar dificultades	72
a. Facilidad verbal	73
b. Capacidad para improvisar	74
c. Buen funcionamiento social	74
d. Inteligencia práctica	75
e. Capacidad para compensar problemas	76
2.6. Observar la trayectoria y no sólo los episodios	77
a. Frecuencia	77
b. Intensidad	78
c. Evolución	78
d. Contextos	79
e. Cambios a largo plazo	80
PARTE SEGUNDA	82
INTENSIDAD EMOCIONAL, FRUSTRACIÓN Y PÉRDIDA DE CONTROL	82
Capítulo 3. El hijo que siente y reacciona con demasiada intensidad	82
3.1. Qué entendemos por intensidad emocional	82
a. Emociones rápidas	83
b. Emociones fuertes	85
c. Dificultad para recuperar el equilibrio	86
d. Reacciones desproporcionadas	88
e. Sensibilidad al entorno	89
3.2. Frustraciones pequeñas que provocan grandes respuestas	91
a. Expectativas incumplidas	91
b. Sensación de injusticia	92
c. Necesidad de control	94
d. Rigidez	95
e. Dificultad para aceptar una negativa	96
3.3. Qué sucede durante una escalada emocional	98
a. Aumento de activación	98
b. Reducción de la capacidad de escuchar	99
c. Pensamiento rígido	100
d. Repetición de argumentos	101
e. Pérdida de perspectiva	102
3.4. La reacción de los padres	103
a. Sorpresa	104
b. Impotencia	104
c. Enfado	106
d. Miedo	107
e. Agotamiento	108

3.5. Errores frecuentes durante la crisis	109
a. Intentar convencer	109
b. Elevar el tono	110
c. Amenazar	111
d. Recordar conflictos antiguos	111
e. Querer resolverlo todo en ese momento	112
3.6. Qué hacer cuando la emoción domina	113
a. Reducir la confrontación	113
b. Priorizar la seguridad	114
c. Poner distancia	115
d. Mantener límites esenciales	115
e. Retomar el diálogo más tarde	116
Capítulo 4. Del enfado a la agresividad: límites que no deben cruzarse	120
4.1. Diferenciar enfado, agresividad y violencia	120
a. Emoción	121
b. Conducta	122
c. Intimidación	124
d. Daño	125
e. Riesgo	126
4.2. Conductas que requieren una respuesta clara	126
a. Insultos	127
b. Amenazas	128
c. Intimidación	129
d. Daño a objetos	130
e. Agresión hacia personas	131
4.3. Comprender no significa justificar	132
a. Validar emociones	132
b. Rechazar conductas dañinas	133
c. Mantener responsabilidades	134
d. Exigir reparación	135
e. Evitar excusas permanentes	135
4.4. La seguridad dentro del hogar	136
a. Proteger a todos los miembros	137
b. Evitar confrontaciones físicas innecesarias	137
c. Crear distancia	138
d. Pedir ayuda cuando sea necesario	139
e. No normalizar el miedo	140
4.5. Qué hacer después de una pérdida de control	140
a. Esperar a que baje la activación	141
b. Reconstruir lo ocurrido	141
c. Reconocer responsabilidades	142
d. Reparar	143
e. Preparar alternativas	144
4.6. Cuándo el problema supera la capacidad de la familia	145
a. Persistencia	145
b. Escalada	146
c. Riesgo	146
d. Deterioro de la convivencia	147
e. Necesidad de intervención profesional	148
PARTE TERCERA	152
LÍMITES, AUTORIDAD Y CONVIVENCIA	152
Capítulo 5. Educar a un hijo que cuestiona, discute y negocia constantemente	152
5.1. La capacidad para argumentar como fuente de conflicto	152
a. Preguntar	153
b. Contraargumentar	154

c. Detectar contradicciones	156
d. Buscar excepciones	157
e. Alargar las discusiones	159
5.2. Cuando toda norma se convierte en una negociación	160
a. Necesidad de explicación	161
b. Resistencia	162
c. Discusión circular	163
d. Desgaste parental	164
e. Pérdida del sentido de la norma	165
5.3. Normas negociables y normas básicas	166
a. Seguridad	166
b. Respeto	167
c. Responsabilidades	168
d. Libertad personal	169
e. Convivencia	170
5.4. Autoridad sin autoritarismo	171
a. Firmeza	171
b. Coherencia	172
c. Escucha	173
d. Flexibilidad	173
e. Respeto	174
5.5. Elegir los conflictos importantes	175
a. No intervenir en todo	176
b. Diferenciar preferencias y problemas	177
c. Priorizar seguridad	177
d. Priorizar respeto	178
e. Evitar guerras permanentes	179
5.6. Preparar al hijo para un mundo con límites	179
a. Aceptar negativas	180
b. Tolerar frustraciones	181
c. Cumplir compromisos	182
d. Respetar a otros	182
e. Asumir consecuencias	183
Capítulo 6. La familia que empieza a vivir alrededor del conflicto	188
6.1. Cuando todos están pendientes del estado de ánimo del hijo	188
a. Hipervigilancia	189
b. Anticipación	191
c. Evitación	192
d. Tensión	193
e. Cansancio	195
6.2. El peligro de ceder para mantener la paz	196
a. Evitar discusiones	197
b. Modificar planes	198
c. Reducir exigencias	199
d. Perder autoridad	200
e. Consolidar dinámicas disfuncionales	201
6.3. Recuperar una convivencia normal	202
a. Rutinas	203
b. Espacios	203
c. Responsabilidades	205
d. Tiempo compartido	206
e. Vida individual	207
6.4. Amor y límites como elementos complementarios	208
a. Afecto	208
b. Firmeza	209
c. Respeto	210
d. Responsabilidad	211

e. Reparación	212
6.5. Evitar que el problema ocupe toda la vida familiar	213
a. Conversaciones	213
b. Tiempo	214
c. Atención	215
d. Relaciones	216
e. Actividades	216
6.6. Proteger también a los padres	217
a. Descanso	218
b. Pareja	219
c. Amistades	219
d. Espacios propios	220
e. Bienestar emocional	221
PARTE CUARTA	225
MOTIVACIÓN, CONSTANCIA Y AUTOGOBIERNO	225
Capítulo 7. Cuando tener capacidad no basta	225
7.1. Capacidad y rendimiento son realidades diferentes	225
a. Comprender	226
b. Ejecutar	227
c. Perseverar	228
d. Organizarse	229
e. Finalizar	230
7.2. La irregularidad como fuente de desconcierto	232
a. Periodos de gran implicación	232
b. Periodos de desinterés	234
c. Rendimiento cambiante	234
d. Motivación selectiva	235
e. Resultados imprevisibles	236
7.3. Cuando la facilidad inicial impide aprender a esforzarse	237
a. Resolver con rapidez	237
b. Evitar el método	238
c. Confiar en la improvisación	239
d. Rechazar tareas prolongadas	240
e. Descubrir tarde la necesidad de constancia	241
7.4. Interés, aburrimiento y sentido	242
a. Necesidad de motivación	243
b. Rechazo de tareas rutinarias	244
c. Intereses intensos	245
d. Dificultad con obligaciones poco atractivas	246
e. Aprender a cumplir aunque no apetezca	247
7.5. Las expectativas familiares	247
a. Exigencia	248
b. Comparación	249
c. Decepción	250
d. Presión	251
e. Efectos sobre la relación	252
7.6. Redefinir el progreso	253
a. Responsabilidad	253
b. Constancia	254
c. Autonomía	255
d. Aprendizaje	256
e. Evolución personal	256
Capítulo 8. Desorganización, procrastinación (posponer) y dificultad para dirigir la propia vida	260
8.1. Saber lo que hay que hacer y no hacerlo	260

a. Intención	261
b. Inicio	263
c. Planificación	265
d. Persistencia	266
e. Finalización	267
8.2. Vivir dependiendo de la urgencia	269
a. Posponer	270
b. Improvisar	271
c. Concentrar esfuerzos	272
d. Resolver en el último momento	273
e. Repetir el patrón	274
8.3. Funciones ejecutivas en la vida cotidiana	275
a. Gestión del tiempo	276
b. Priorización	278
c. Organización	279
d. Control inhibitorio	280
e. Supervisión personal	281
8.4. Cuando la inteligencia compensa temporalmente la falta de método	282
a. Rapidez	283
b. Improvisación	284
c. Soluciones inmediatas	284
d. Ocultación de dificultades	285
e. Límites de la compensación	286
8.5. Cómo ayudar sin sustituir	287
a. Enseñar estrategias	287
b. Crear estructura	288
c. Supervisar de forma proporcional	289
d. Reducir progresivamente la ayuda	290
e. Favorecer responsabilidad	291
8.6. Aprender a gobernarse	292
a. Rutinas	292
b. Disciplina	293
c. Compromisos	294
d. Revisión de errores	294
e. Autonomía	295
PARTE QUINTA	301
ADOLESCENCIA: AUTONOMÍA, CONFLICTO Y BÚSQUEDA DE IDENTIDAD	301
Capítulo 9. Cuando el niño intenso se convierte en adolescente	301
9.1. La adolescencia como etapa de transformación	301
a. Identidad	302
b. Autonomía	304
c. Privacidad	306
d. Grupo de iguales	307
e. Separación progresiva de los padres	308
9.2. Intensidad emocional en una etapa de cambio	309
a. Irritabilidad	310
b. Impulsividad	311
c. Frustración	312
d. Reacción	314
e. Recuperación	315
9.3. Cuestionamiento de la autoridad	316
a. Normas	316
b. Horarios	317
c. Decisiones	318
d. Valores familiares	319
e. Necesidad de independencia	320

9.4. Cuando los conflictos adquieren mayor gravedad	321
a. Escalada verbal	322
b. Intimidación	322
c. Falta de respeto	323
d. Conductas impulsivas	324
e. Deterioro de la convivencia	325
9.5. Evitar dos extremos parentales	325
a. Control excesivo	326
b. Permisividad excesiva	327
c. Sobreprotección	327
d. Retirada	328
e. Incoherencia	329
9.6. Mantener la relación durante una etapa difícil	330
a. Escuchar	331
b. Limitar	331
c. Dar espacio	332
d. No romper el vínculo	333
e. Mantener disponibilidad	333
Capítulo 10. Autonomía progresiva: cuándo intervenir y cuándo dejar hacer	338
10.1. La necesidad de asumir decisiones propias	338
a. Tiempo	339
b. Relaciones	340
c. Actividades	342
d. Objetivos	343
e. Forma de vida	344
10.2. El miedo de los padres a perder el control	345
a. Protección	346
b. Prevención	347
c. Supervisión	347
d. Desconfianza	348
e. Dificultad para retirarse	349
10.3. Consecuencias del control excesivo	350
a. Dependencia	351
b. Ocultación	352
c. Rebeldía	353
d. Conflicto	353
e. Falta de aprendizaje	354
10.4. Consecuencias de retirarse demasiado	355
a. Falta de orientación	355
b. Ausencia de límites	356
c. Desconexión	357
d. Responsabilidades difusas	358
e. Sensación de abandono	358
10.5. Libertad vinculada a responsabilidad	359
a. Decidir	359
b. Cumplir	360
c. Responder	361
d. Reparar	362
e. Aprender	362
10.6. De dirigir la vida del hijo a acompañarla	363
a. Preguntar	364
b. Escuchar	365
c. Aconsejar	365
d. Respetar decisiones	366
e. Estar disponible	367
PARTE SEXTA	372

LA FAMILIA Y LAS RELACIONES MÁS CERCANAS	372
Capítulo 11. Hermanos, rivalidad y equilibrio familiar	372
11.1. Cómo afecta un hijo intenso al resto de los hermanos	372
a. Atención	373
b. Tiempo	375
c. Comparaciones	377
d. Conflictos	378
e. Percepción de injusticia	379
11.2. Rivalidades que se consolidan con el tiempo	381
a. Competencia	382
b. Provocación	383
c. Resentimiento	384
d. Alianzas	385
e. Roles familiares	386
11.3. El peligro de etiquetar a los hermanos	387
a. El brillante	388
b. El responsable	389
c. El difícil	390
d. El tranquilo	391
e. El que siempre cede	391
11.4. Mantener justicia sin tratar a todos exactamente igual	392
a. Necesidades diferentes	393
b. Responsabilidades diferentes	393
c. Atención individual	394
d. Límites comunes	395
e. Evitar favoritismos	395
11.5. Cómo cambian las relaciones fraternales con la edad	396
a. Distancia	397
b. Autonomía	398
c. Menor competencia	398
d. Revisión del pasado	399
e. Nuevas formas de vínculo	400
11.6. Construir una relación adulta entre hermanos	401
a. Aceptación	402
b. Respeto	402
c. Límites	403
d. Reparación	404
e. Nueva convivencia	405
Capítulo 12. Cuando con los demás funciona mejor que con la familia	409
12.1. La paradoja de la buena adaptación exterior	409
a. Educación	411
b. Sociabilidad	412
c. Comunicación	413
d. Capacidad de agradar	414
e. Autocontrol público	415
12.2. Por qué el conflicto puede concentrarse en casa	416
a. Seguridad del vínculo	417
b. Menor inhibición	418
c. Historia acumulada	419
d. Expectativas familiares	420
e. Mayor implicación emocional	421
12.3. Evitar pensar que una de las dos versiones es falsa	421
a. Conducta según el contexto	422
b. Distintas demandas	423
c. Distintos vínculos	424
d. Diferentes niveles de autocontrol	425

e. Integración de facetas	425
12.4. Amistad y pertenencia como factores protectores	426
a. Vínculos estables	427
b. Confianza	428
c. Lealtad	428
d. Apoyo	429
e. Identidad social	430
12.5. Reconocer las cualidades que también forman parte del hijo	431
a. Generosidad	431
b. Sensibilidad	432
c. Humor	433
d. Lealtad	434
e. Capacidad de ayudar	434
12.6. No reducir a una persona a sus peores momentos	435
a. Problemas reales	436
b. Fortalezas reales	437
c. Evolución	438
d. Contexto	439
e. Visión completa	439
PARTE SÉPTIMA	446
CUANDO HAY QUE MIRAR MÁS ALLÁ DEL CARÁCTER	446
Capítulo 13. Conducta difícil, problemas emocionales y otras posibles explicaciones	446
13.1. El error de atribuirlo todo al carácter	446
a. Temperamento	447
b. Desarrollo	449
c. Aprendizaje	450
d. Entorno	451
e. Salud psicológica	453
13.2. Atención, impulsividad y funciones ejecutivas	454
a. Concentración	454
b. Organización	455
c. Planificación	456
d. Inhibición	457
e. Persistencia	458
13.3. Ansiedad y malestar emocional	459
a. Irritabilidad	460
b. Preocupación	460
c. Evitación	461
d. Bloqueo	462
e. Alteraciones del funcionamiento	463
13.4. Otras diferencias del desarrollo	464
a. Comunicación	464
b. Rigidez	465
c. Sensibilidad	466
d. Adaptación	467
e. Aprendizaje	468
13.5. El valor de una evaluación profesional	468
a. Historia evolutiva	469
b. Contexto familiar	470
c. Contexto educativo y social	470
d. Evaluación clínica cuando proceda	471
e. Seguimiento	476
13.6. Evitar que un diagnóstico sustituya a la persona	477
a. Comprender	477
b. Orientar	478

c. Intervenir	478
d. Revisar	479
e. Mantener una visión individual	480
Capítulo 14. Aprender regulación emocional y autocontrol	487
14.1. La regulación emocional como habilidad que se desarrolla	487
a. Conciencia	489
b. Identificación	490
c. Tolerancia	491
d. Modulación	492
e. Expresión	493
14.2. Reconocer la escalada antes de perder el control	494
a. Activación física	495
b. Irritación	496
c. Pensamientos repetitivos	496
d. Cambio de tono	497
e. Impulso de actuar	498
14.3. Estrategias para interrumpir la escalada	499
a. Distanciarse	499
b. Reducir estímulos	500
c. Posponer	501
d. Recuperar perspectiva	501
e. Volver al diálogo	502
14.4. Expresar enfado sin agredir	503
a. Discrepar	504
b. Protestar	504
c. Pedir	505
d. Negociar	506
e. Criticar	506
14.5. Responsabilidad después de una pérdida de control	507
a. Reconocer	507
b. Reparar	508
c. Pedir disculpas	509
d. Asumir consecuencias	509
e. Revisar lo sucedido	510
14.6. Medir el progreso de forma realista	511
a. Menor intensidad	511
b. Menor frecuencia	512
c. Mayor autocontrol	513
d. Mejor reparación	513
e. Mayor responsabilidad	514
PARTE OCTAVA	521
EL PASO A LA VIDA ADULTA	521
Capítulo 15. Madurez desigual: crecer no significa madurar en todo a la vez	521
15.1. Las distintas dimensiones de la madurez	521
a. Intelectual	522
b. Emocional	524
c. Social	525
d. Práctica	526
e. Afectiva	527
15.2. Competencia en unas áreas y dificultad en otras	528
a. Trabajo	529
b. Relaciones	530
c. Organización	531
d. Autocuidado	532
e. Gestión emocional	533

15.3. La maduración como proceso irregular	534
a. Avances	534
b. Retrocesos	535
c. Periodos de estabilidad	536
d. Crisis	537
e. Reorganización	538
15.4. El joven adulto que todavía necesita apoyo	538
a. Orientación	539
b. Consejo	540
c. Ayuda práctica	540
d. Límites	541
e. Confianza	542
15.5. El cambio de papel de los padres	542
a. De educadores a referentes	543
b. De supervisores a consejeros	544
c. De decidir a escuchar	545
d. De controlar a influir	545
e. De proteger a acompañar	546
15.6. Dónde termina la responsabilidad parental	547
a. Decisiones adultas	547
b. Consecuencias personales	548
c. Límites domésticos	549
d. Apoyo razonable	550
e. Respeto por la autonomía	551
Capítulo 16. Hábitos, autocuidado y construcción de una vida propia	559
16.1. Saber lo que conviene no significa hacerlo	559
a. Conocimiento	560
b. Motivación	561
c. Acción	562
d. Constancia	563
e. Hábito	564
16.2. Organización de la vida cotidiana	565
a. Horarios	566
b. Descanso	567
c. Alimentación	568
d. Responsabilidades	568
e. Tiempo libre	569
16.3. Hábitos y bienestar	570
a. Sueño	571
b. Actividad física	572
c. Consumos	572
d. Gestión del tiempo	573
e. Prevención	574
16.4. El impacto de los hábitos sobre el funcionamiento emocional	575
a. Irritabilidad	575
b. Atención	576
c. Energía	577
d. Motivación	577
e. Autocontrol	578
16.5. Cuando los padres continúan recordando constantemente qué debe hacer	578
a. Consejo repetido	579
b. Saturación	580
c. Rechazo	581
d. Conflicto	581
e. Necesidad de cambiar de estrategia	582
16.6. Del cuidado parental al autocuidado adulto	583
a. Tomar conciencia	583

b. Elegir	584
c. Asumir consecuencias	585
d. Crear hábitos	585
e. Responsabilizarse	586
PARTE NOVENA	593
RELACIONES, PROPÓSITO Y MADURACIÓN	593
Capítulo 17. Relaciones adultas, intimidad y construcción de vínculos	593
17.1. Inteligencia y madurez afectiva no siempre avanzan juntas	593
a. Vulnerabilidad	595
b. Confianza	596
c. Comunicación emocional	597
d. Experiencia	598
e. Autoconocimiento	599
17.2. Amistad e intimidad	600
a. Diferencias	600
b. Exposición emocional	601
c. Reciprocidad	601
d. Compromiso	602
e. Confianza	603
17.3. La intensidad emocional en las relaciones	604
a. Expectativas	605
b. Idealización	605
c. Sensibilidad	606
d. Frustración	607
e. Conflicto	608
17.4. Hábitos personales y convivencia afectiva	609
a. Organización	609
b. Responsabilidad	610
c. Autocuidado	611
d. Respeto	611
e. Capacidad de adaptación	612
17.5. El papel de los padres ante la vida personal de un hijo adulto	613
a. No presionar	613
b. No comparar	614
c. No invadir	615
d. Respetar decisiones	615
e. Estar disponibles	616
17.6. Cada persona construye su vida a un ritmo diferente	617
a. Experiencia	618
b. Maduración	618
c. Oportunidades	619
d. Autoconocimiento	620
e. Evolución	620
Capítulo 18. El hijo real frente al hijo imaginado: aprender a acompañar una maduración compleja	629
18.1. El mito de una trayectoria vital ordenada	629
a. Expectativas familiares	630
b. Etapas previstas	633
c. Comparaciones	634
d. Sensación de retraso	635
e. Diversidad de caminos	636
18.2. Las segundas oportunidades forman parte del desarrollo	637
a. Cambiar	638
b. Retomar proyectos	639
c. Explorar nuevos intereses	639
d. Revisar decisiones	640

e. Construir metas	641
18.3. Encontrar contextos donde puedan aparecer las fortalezas	642
a. Trabajo	642
b. Estudios	643
c. Relaciones	644
d. Responsabilidades	645
e. Proyectos personales	645
18.4. El progreso rara vez es lineal	646
a. Mejoras	647
b. Retrocesos	647
c. Estancamientos	648
d. Nuevos aprendizajes	649
e. Consolidación	649
18.5. La transformación psicológica del padre	650
a. Del desconcierto a la comprensión	651
b. Del control a la influencia	652
c. De las expectativas a la aceptación	653
d. De dirigir a acompañar	653
e. De intentar cambiar al hijo a ayudarlo a gobernarse	654
18.6. Querer al hijo real	655
a. Reconocer fortalezas	656
b. Reconocer dificultades	657
c. Mantener límites	658
d. Aceptar la autonomía	658
e. Preservar el vínculo	659
CONCLUSIÓN	669
CÓMO SOBRELLEVAR, COMPRENDER Y ACOMPAÑAR A UN HIJO BRILLANTE Y DIFÍCIL	669
1. Comprender sin justificar	669
a. Empatía	670
b. Responsabilidad	671
c. Límites	672
d. Consecuencias	673
e. Reparación	673
2. Aceptar que el desarrollo puede ser desigual	674
a. Inteligencia	675
b. Emoción	675
c. Conducta	676
d. Autonomía	676
e. Madurez	677
3. Proteger la convivencia familiar	677
a. Seguridad	678
b. Respeto	678
c. Espacios	679
d. Equilibrio	679
e. Bienestar de todos	680
4. Saber cuándo intervenir y cuándo retirarse	680
a. Protección	681
b. Orientación	681
c. Límites	681
d. Autonomía	682
e. Consecuencias	682
5. Reconocer el progreso aunque no exista perfección	683
a. Menor intensidad	684
b. Mayor autocontrol	684
c. Mejor convivencia	685
d. Mayor responsabilidad	685

e. Evolución personal	685
6. El reto final del padre	686
a. Ayudar sin controlar	687
b. Acompañar sin rescatar	687
c. Poner límites sin romper el vínculo	688
d. Aceptar sin resignarse	688
e. Querer al hijo que realmente tiene	689

Introducción

COMPRENDER A UN HIJO BRILLANTE Y DIFÍCIL: CUANDO QUERER TAMBIÉN EXIGE APRENDER A ACOMPAÑAR

Hay hijos que desconciertan precisamente porque ninguna explicación sencilla parece describirlos por completo.

Pueden ser inteligentes, sensibles, sociables, ingeniosos y capaces de comprender cuestiones complejas y, al mismo tiempo, reaccionar con enorme intensidad ante una frustración, discutir durante demasiado tiempo, desorganizar su vida cotidiana, actuar impulsivamente o mostrar dentro de casa una conducta muy distinta de la que mantienen con amigos, profesores, compañeros o conocidos.

Para los padres, convivir durante años con estas contradicciones puede resultar profundamente agotador.

Surgen preguntas difíciles.

¿Cómo puede entender tanto y controlarse tan poco en determinados momentos?

¿Por qué sabe perfectamente lo que debería hacer y, sin embargo, vuelve a posponerlo?

¿Por qué puede ser encantador con otras personas y tan conflictivo con su propia familia?

¿Cuándo estamos ante un problema de carácter, una etapa de desarrollo, una dificultad emocional o algo que merecería una evaluación profesional?

¿Cuándo debemos intervenir?

¿Cuándo debemos dejar que se equivoque?

¿Cuándo ayudar empieza a convertirse en sustituir?

Y quizá la pregunta más dolorosa de todas:

¿cómo querer profundamente a un hijo sin aceptar conductas que deterioran la convivencia?

Este libro nace precisamente en ese territorio complejo.

No pretende explicar al hijo mediante una única etiqueta.

Tampoco parte de la idea de que una gran capacidad intelectual explique por sí misma la intensidad emocional, la impulsividad, los problemas de conducta o una trayectoria vital irregular.

La inteligencia es una parte de la persona.

No la explicación de toda la persona.

Por eso, a lo largo del libro se aborda una realidad mucho más amplia: la posibilidad de que inteligencia, madurez emocional, capacidad práctica, autonomía, constancia y habilidades relacionales evolucionen a ritmos diferentes.

Comprender esta desigualdad puede cambiar profundamente la manera en que un padre interpreta lo que está viendo.

Un hijo puede comprender como un adulto y regularse todavía con dificultad.

Puede mostrar una gran capacidad y necesitar mucho tiempo para construir hábitos.

Puede funcionar socialmente bien fuera de casa y tener sus mayores conflictos precisamente en las relaciones familiares.

Puede pasar por etapas de gran progreso y otras de aparente retroceso.

Puede tardar más de lo esperado en encontrar una forma estable de dirigir su propia vida.

Nada de esto significa que los problemas deban minimizarse.

Algunas conductas requieren límites firmes.

La intimidación, las amenazas, la violencia, los insultos continuados o cualquier situación que genere miedo dentro del hogar no deberían normalizarse bajo ninguna explicación psicológica.

Comprender nunca significa justificar.

Ésta es una de las ideas fundamentales del libro.

Podemos intentar comprender por qué una persona pierde el control y exigir al mismo tiempo que aprenda a no dañar a los demás.

Podemos reconocer que organizarse le resulta especialmente difícil y esperar que desarrolle estrategias para hacerse cargo progresivamente de su vida.

Podemos sentir empatía y mantener consecuencias.

Podemos querer y poner límites.

Podemos ayudar y, llegado el momento, retirarnos.

El libro recorre todo este proceso desde la infancia y la adolescencia hasta el paso a la vida adulta.

Comienza con el desconcierto que produce descubrir que el hijo real no coincide necesariamente con el hijo imaginado.

Analiza el desarrollo desigual entre inteligencia, emoción y conducta, la intensidad emocional, la frustración, las pérdidas de control y la necesidad de distinguir enfado, agresividad y violencia.

Aborda después uno de los grandes desafíos familiares: educar a un hijo que cuestiona, argumenta, discute y convierte muchas normas en negociación.

También analiza lo que ocurre cuando toda la familia empieza a vivir pendiente de su estado de ánimo, cuando se cede para evitar conflictos y cuando los hermanos terminan adaptándose a un problema que ocupa demasiado espacio dentro del hogar.

Una parte esencial del libro está dedicada a la autonomía.

Tener capacidad no basta.

Comprender no basta.

Querer hacer algo tampoco basta siempre.

La vida necesita ejecución, constancia, organización y capacidad para terminar aquello que se empieza.

Por eso se estudian la procrastinación (posponer tareas), la dependencia de la urgencia, la falta de método, las funciones ejecutivas en la vida cotidiana y la manera de ayudar sin sustituir.

El objetivo no es conseguir que el hijo dependa indefinidamente de recordatorios, vigilancia o presión externa.

Es que aprenda progresivamente a gobernarse.

La adolescencia ocupa también un lugar central.

Es una etapa en la que la necesidad de independencia aumenta mientras algunas capacidades de regulación todavía continúan desarrollándose.

El hijo reclama privacidad, autonomía y capacidad de decisión.

Los padres, sobre todo cuando existe una historia de impulsividad o conflictos, pueden sentir miedo a retirarse.

El libro aborda precisamente ese difícil equilibrio entre control excesivo y retirada prematura.

Porque tan problemático puede ser impedir cualquier autonomía como desaparecer cuando el hijo todavía necesita orientación y algunos límites.

Más adelante, la mirada se amplía hacia las relaciones familiares y sociales.

Los hermanos también viven las consecuencias de la intensidad de uno de los hijos.

Pueden sentir que reciben menos atención, que tienen que ceder más o que se les exige una responsabilidad que no corresponde a su edad.

También pueden consolidarse etiquetas familiares: el brillante, el responsable, el difícil, el tranquilo, el que siempre cede.

El libro analiza cómo estas etiquetas condicionan la relación entre hermanos y cómo pueden transformarse cuando llega la vida adulta.

Otra cuestión especialmente desconcertante es la del hijo que parece funcionar mucho mejor con los demás que con la familia.

Lejos de interpretarlo automáticamente como falsedad o manipulación, se analiza cómo influyen el contexto, la seguridad del vínculo, la menor inhibición dentro de casa, la historia acumulada y la mayor intensidad emocional de las relaciones familiares.

Esta diferencia también puede contener una información esperanzadora: si el joven puede mostrar educación, sociabilidad, lealtad, humor, generosidad o autocontrol en determinados contextos, esas capacidades existen.

El reto consiste en conseguir que se generalicen progresivamente.

El libro dedica asimismo un espacio a mirar más allá del carácter.

No toda conducta difícil es simplemente «forma de ser».

Tampoco toda dificultad necesita un diagnóstico.

Entre ambos extremos existe una mirada más rigurosa.

Temperamento, desarrollo, aprendizaje, entorno, ansiedad, dificultades atencionales, funciones ejecutivas y otras diferencias psicológicas pueden influir en la conducta.

Cuando el sufrimiento, el riesgo o el deterioro del funcionamiento son importantes, una evaluación profesional puede ayudar a comprender mejor qué ocurre.

Pero incluso un diagnóstico, cuando existe, no debería sustituir a la persona.

Una explicación útil debe ampliar recursos.

No convertirse en una identidad cerrada ni en una justificación permanente.

La regulación emocional y el autocontrol se presentan como habilidades que pueden desarrollarse.

Reconocer la escalada.

Identificar las señales físicas.

Detectar cuándo el pensamiento empieza a volverse rígido.

Aprender a retirarse antes de perder el control.

Expresar enfado sin agredir.

Reparar después.

Todo ello forma parte de un proceso de maduración que necesita medirse con realismo.

El progreso no siempre consiste en que el problema desaparezca de golpe.

Puede empezar por una menor intensidad.

Una menor frecuencia.

Una recuperación más rápida.

Una disculpa espontánea.

Una mayor capacidad para detenerse.

Una responsabilidad más clara sobre lo ocurrido.

Finalmente, el libro acompaña el paso hacia la vida adulta.

Porque crecer no significa madurar en todo al mismo tiempo.

Un joven puede ser competente profesionalmente y continuar teniendo dificultades con su organización personal.

Puede mantener buenas amistades y mostrar inseguridad en relaciones íntimas.

Puede necesitar apoyo en algunas cuestiones y autonomía completa en otras.

Los padres necesitan entonces transformar su papel.

De educadores a referentes.

De supervisores a consejeros.

De quienes deciden a quienes escuchan.

De controlar a influir.

De proteger a acompañar.

Ésta puede ser una de las transformaciones más difíciles de toda la paternidad.

Sobre todo cuando durante años ha existido una enorme necesidad de intervención.

Pero llega un momento en que seguir haciendo demasiado puede impedir precisamente aquello que se desea conseguir: que el hijo sea capaz de vivir su propia vida.

Este libro pretende ofrecer una mirada útil para padres que necesitan comprender sin perder firmeza y para profesionales que acompañan a familias donde conviven inteligencia, intensidad emocional, problemas de conducta y un desarrollo irregular.

No ofrece una fórmula para fabricar un hijo perfecto.

Ese objetivo no sería realista ni deseable.

Ofrece algo más importante: criterios para distinguir.

Distinguir emoción y conducta.

Comprensión y justificación.

Ayuda y sustitución.

Protección y control.

Autonomía y abandono.

Aceptación y resignación.

Una dificultad real y una diferencia que simplemente no coincide con nuestras expectativas.

Adquirir esta forma de mirar puede cambiar profundamente la relación familiar.

Permite intervenir menos impulsivamente.

Elegir mejor los conflictos.

Reconocer riesgos reales sin dramatizar cualquier diferencia.

Proteger a los hermanos.

Cuidar también a los padres.

Reducir luchas de poder innecesarias.

Y, sobre todo, devolver progresivamente al hijo una responsabilidad que algún día deberá pertenecerle por completo: hacerse cargo de sí mismo.

La inversión más importante que propone este libro no es económica.

Es una inversión en comprensión.

Porque comprender mejor permite decidir mejor.

Y cuando una familia lleva años repitiendo las mismas discusiones, una nueva manera de entender el problema puede resultar mucho más valiosa que una nueva forma de insistir.

Este libro invita, por tanto, a realizar un recorrido.

Del desconcierto a la comprensión.

Del control permanente a una influencia más adulta.

De las expectativas rígidas a una aceptación que no renuncia a los límites.

De intentar dirigir la vida del hijo a ayudarlo a aprender a dirigirla por sí mismo.

No será un camino perfectamente lineal.

Habrán avances y retrocesos.

Etapas de tranquilidad y nuevas dificultades.

Pero quizá esa sea también una de las enseñanzas fundamentales.

La maduración humana no funciona como una línea recta.

Y la paternidad tampoco.

El objetivo final no es llegar a un momento en que todo esté resuelto.

Es construir una relación en la que el hijo pueda seguir creciendo sin que los padres tengan que vivir permanentemente su vida por él.

Una relación donde puedan reconocerse las fortalezas sin negar las dificultades.

Mantenerse los límites sin destruir el vínculo.

Ofrecerse ayuda sin crear dependencia.

Y aceptar algo que al principio puede resultar difícil, pero que finalmente puede convertirse en una forma profunda de tranquilidad:

el hijo real quizá nunca sea exactamente el hijo que imaginamos.

Pero puede aprender a ser cada vez más dueño de su propia vida.

Y los padres pueden aprender a estar a su lado sin necesitar dirigir cada paso.

Ése es el recorrido que comienza ahora.