Mari Patxi Ayerra

Maravillosamente insoportable

¿Cómo sobrevivir a la adolescencia?

EDITORIAL CCS

COLECCIÓN CRECER

MARAVILLOSAMENTE INSOPORTABLE

Colección CRECER

1. Te vas haciendo mayor. B.Ferrero.

2. Adolescentes como tú. T.Lasconi.

3. Estudiante con clase. G.Boscato.

4. Hacia la casa de la felicidad. M.Delpiano.

5. Busco amigos. G.Boscato.

6. El misterioso lenguaje del cuerpo. T.Lasconi.

7. No me importa contártelo. C.J.Romero.

8. Maravillosamente insoportable. M.P.Ayerra.

9. Quiero aprender a amar. G.Rizzi.

10. Soy adolescente, ¿ahora qué? G.Martí.

11. Adolescentes. Manual de supervivencia. R.Alberto.

MARI PATXI AYERRA

MARAVILLOSAMENTE INSOPORTABLE

¿Cómo sobrevivir a la adolescencia?

EDITORIAL CCS

3/13/2015 9:39

Segunda edición: junio 2008.

Página web de EDITORIAL CCS: www.editorialccs.com

© 2008. Mari Patxi Ayerra

© 2008. EDITORIAL CCS, Alcalá, 166 / 28028 MADRID

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprograficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Diagramación editorial: Juan Manuel Redondo
Diseño de portada: Nuria Romero
Ilustraciones de portada e interior: Estrella Viguri
ISBN (pdf): 978-84-9842-558-1
Fotocomposición: M&A, Becerril de la Sierra (Madrid)

ÍNDICE

Presentación

1. La comunicación

2. Para que te entiendas a ti mismo

3. La tiranía de la moda

4. ¡Sólo una calada...!

5. Los enfados

6. No me gusto

7. Los padres

8. La libertad

9. El humor

10. El dichoso dinero

11. Autenticidad y mentiras

12. La timidez

13. Eres el dueño de tu vida

14. Modelos de identidad o «gente guay»

15. La noche es joven

16. Autoconocimiento

17. El movil, ese compañero fiel

18. Se creen que eres un crío

19. A vueltas con la comida

20. Una vida con proyecto

21. Sexualidad y amor

22. Los amigos

23. Y Dios, ¿qué pinta en todo esto?

24. Las broncas de mis padres

25. Cuando la familia se rompe

26. Los abuelos

27. Pequeñas travesuras o crueldades

28. El alcohol y otras drogas

29. Atrapados en la red

30. Atrévete a ser feliz

PRESENTACIÓN

Queridos Laura y Javier:

Os escribo a los dos y a cada uno, porque quiero hablaros de esas mil cosas que os ocurren en los adentros y que os hacen estar unas veces increíblemente fantásticos y otras tan extraños que no os podéis aguantar ni vosotros mismos. Esos cambios de humor y esos cambios corporales que os van y vienen tienen que ver con vuestro haceros adultos, y según cómo viváis esta etapa, seréis de felices y equilibrados más adelante. Así que con estas cartas sólo quiero facilitarte el camino y que sientas que alguien hace el mismo recorrido a tu lado, para que no te encuentres solo ni incomprendido, pues todos, más o menos, hemos pasado por momentos así de difíciles y así de estupendos.

Claro que no es verdad ese dicho de que «mal de muchos consuelo de tontos», pues no alivia nada saber que lo que hoy le ocurre a uno lo hayan pasado otros antes. Voy a animarte a que vivas intensamente esta etapa de la vida, que trae su ración de felicidad y de dificultades, como tantas otras, y de

la que podrás salir airoso y así disfrutarla.

Hace nada que eras un niño al que todo se lo daban hecho; apenas tenías ninguna preocupación, estabas contento contigo mismo, con tus padres y con todo lo de alrededor y, sin embargo, hoy tú no te gustas. A veces tus maravillosos padres han dejado de parecértelo y el mundo es como si estuviese en tu contra. Tu estuche, o sea, el cuerpo en el que estás metido, ya no te encanta tanto, sino que más bien sólo le ves los fallos, y tu tranquilidad anterior se ha convertido en un humor que tiene más desniveles que la montaña rusa más alta del parque de atracciones.

Y como todas estas cosas te quitan el sueño y te hacen pasar malos ratos, yo quiero ayudarte a recorrerlos juntos, para ponerles nombre y así controlarlos y hacerte tú siempre el dueño de la situación. Dicen que caer en la cuenta ya es empezar a sanar, pues juntos vamos a analizar estas cosillas de tu personalidad que te preocupan, para que seas la persona más feliz del mundo, que es el sueño que Dios tiene para ti: que seas un ser único e irrepetible, el mejor del mundo.

¿Empezamos? Pues vamos juntos. Aquí una amiga nueva.

Mari Patxi

1

LA COMUNICACIÓN

Venía paseando tras una pandilla que iban todos hablando a la vez, riéndose a carcajadas y haciéndose bromas unos a otros y me han hecho pensar sobre lo importantes que son los amigos. Bueno, yo creo que a tu edad casi son lo primero en la vida, y es que con ellos te sientes más seguro que con los adultos, porque les ocurren las mismas cosas que a ti y os interesan los mismos temas.

Valora siempre la amistad. Es un precioso regalo que te hace la vida y el mejor que tú puedes ofrecer a los demás. Ser amigo es comunicarse desde dentro, es tener a alguien que te quiere tal y como eres, con tus defectos y virtudes, con el que puedes reír y llorar, al que le haces tus confidencias y con el que puedes estar también en silencio. Un amigo no te pide nada, sino que está ahí incondicional, para cuando le necesites.

Hasta ahora tus amigos no lo eran de verdad, porque eras más crío y no te

sabías comunicar como ahora. En cambio, a tu edad es cuando uno aprende que hemos na cido para el encuentro y para la relación. Sabes muy bien que el mayor castigo que se le puede dar a una persona es «pasar de ella», no hacerle caso, incomunicarle... Y aislar a una persona en una celda sola es lo que hace la sociedad a quien quiere imponer la más dura condena.

Pero comunicarse no es sólo hablar, no; también es estar en silencio o expresarse con una mirada, un gesto, un detalle, un sms, etc. La comunicación podría compararse con las manzanas. Uno va a comprarlas y las elige por la cáscara. Luego cuando nos vamos a comer una, se tira esa cáscara por la que se eligió, y se come la carne. Pero lo fundamental de la manzana, la pepita o semilla, lo que haría que de ella saliera un manzano, esa parte va directamente a la basura y pocas veces se aprovecha.

Cuando conocemos a las personas nos fijamos en la «cáscara» y pensamos: «me gusta, parece simpática, divertida, sencilla, informada, odiosa, repelente»... En los primeros 90 segundos ya nos hemos hecho una imagen de ella, la hemos «etiquetado». Cuando descubrimos más de esa persona, entonces es cuando conocemos su forma de ser, sus intereses, sus ideas, sus ilusiones, su vida en general. Eso sería como la «carne» de la manzana. Pero esa persona tiene una parte mucho más importante, mucho más íntima que es como su «pepita», que son sus ideales, sus sueños, las huellas que le ha dejado la vida, amores y desamores.

Por eso, la comunicación entre la gente puede ser de tres maneras:

- SUPERFICIAL, es decir, de cáscara a cáscara, donde las personas no se cuentan apenas nada de sí mismas, se quedan en tópicos y en máscaras de aparentar. Nadie conoce a nadie, aunque estén todo el rato hablando, pero no cuentan nada de sí mismos sino que sólo hablan de ideas, de otros, de broma, de fantasmadas. Y se puede uno sentir solo aunque esté en compañía.

- PROFUNDA, de carne a carne, cuando se cuentan cómo son, se dan a conocer con sinceridad, se muestran tal cual son, sin miedos, sin disimulos, pero sin contarse lo más íntimo y esencial.

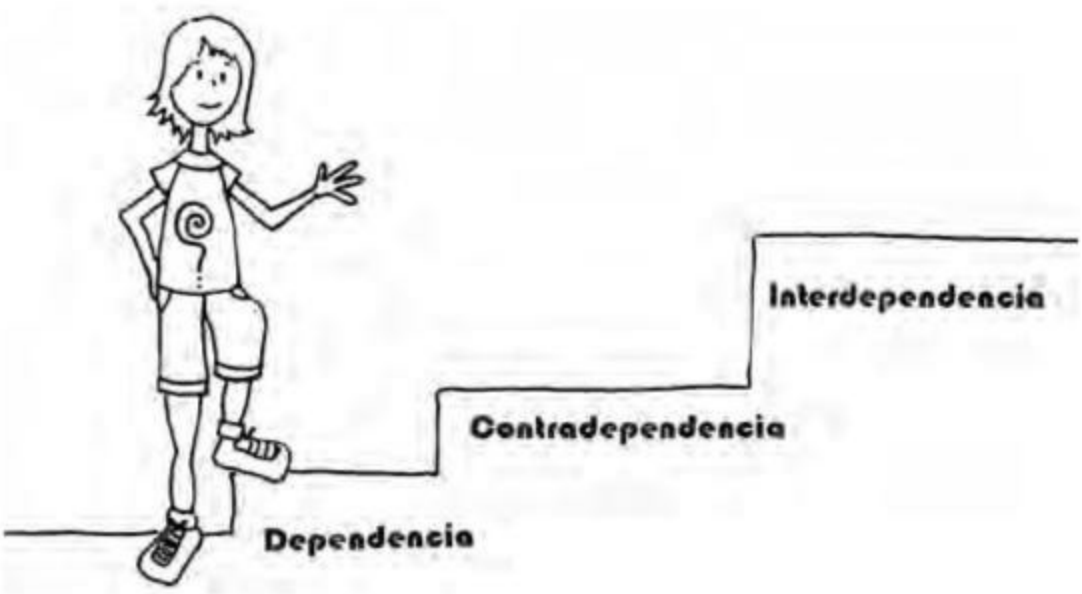
•ÍNTIMA, o sea, de pepita a pepita, cuando las personas se funden en un encuentro de sus vidas, comparten lo más íntimo, aquello que les ilusiona o les tiene ocupados o preocupados, se dejan ayudar por el otro y sienten la fuerza y el apoyo de la amistad. Todos necesitamos vivir la comunicación íntima, tener alguien con quien compartir preocupaciones y confidencias. Hay gente que no cree en la amistad y no abre a nadie su alma. Es una lástima que no se hayan encontrado un amigo en el camino de la vida, porque el contar las penas las encoge y compartir las alegrías las aumenta. Además, dice la psicología que, «a más secretos, más enfermos»; en cambio, cuando abrimos de par en par las puertas de nuestra personalidad a alguien nos sentimos como un prisionero que acaba de ser declarado inocente y nos damos cuenta de que todos somos muy pero que muy parecidos y nos ocurren casi las mismas cosas.

Desgraciadamente, nuestra sociedad está enferma de comunicación porque se da demasiado la comunicación superficial y muy poco la comunicación profunda y prácticamente nunca la comunicación íntima. Todos necesitamos conocer y darnos a conocer. Sólo así podremos vivir libres y felices y ser auténticos.

Yo te animo a que elijas con cada persona el nivel de comunicación que quieres tener. Que no cuentes a todo el mundo tus intimidades, ni te las guardes para ti. Elige a tus amigos, disfruta del placer de la confidencia y sé un buen amigo escuchador. Salir al encuentro del otro, decirle quién eres, interesarte por quién es él, quitarte la máscara de lo que tienes para empezar a demostrar lo que eres y así, sólo así, podrás ser más feliz y cambiar este mundo. Todos somos un poco culpables de tantas depresiones, malos rollos y hasta intentos de suicidio... ¡Estamos con tantas personas al cabo del día sin estar con ellas!...

2

PARA QUE TE ENTIENDAS A TI MISMO



Esta carta de hoy quiere ser un poco como el manual de instrucciones del móvil o de la cámara fotográfica, que te lees de cabo a rabo para sacarle el mejor rendimiento a lo que te has comprado. Como estamos hablando de los trajines de la vida, es muy importante que conozcas las etapas de la personalidad, para así sacar de ti también el mejor partido y que funciones lo mejor posible en tu vida.

Cuando naciste eras un niño DEPENDIENTE. Todo te lo tenían que hacer los mayores y controlaban lo que comías, dormías, hacías y casi hasta lo que pensabas. Y tú te sentías estupendamente dependiendo de esos padres que te cuidaban y te daban lo mejor para ti. Pero un buen día, entre los 11 y 13 años, comenzaste a cuestionar todo lo que hacían y decían tus padres, e incluso

llegaron a gustarte menos que los padres de tus amigos. Les en contrabas pegas y les querías. Era una ebullición de sentimientos encontrados e incontrolados, que te hacían ponerte unas veces a la defensiva de ellos, otras en contra, y otras, muy pocas, a su favor.

Y es que estabas en plena CONTRADEPENDENCIA. Este es el tiempo en que uno, para ser el mismo, no quiere parecerse a sus padres y está todo el día comparándose, retándose y haciendo pulsos con ellos, de autoridad, normas, costumbres y opiniones. Es una época especialísima pero profundamente incómoda para unos y otros. Los padres no saben qué hacer con ese hijo que hace cuatro días era un niño adorable y se está convirtiendo en una especie de enemigo en casa, que antes les demostraba un cariño enorme y de pronto se transforma en una especie de cactus que pincha a toda la familia.

Esta etapa es la que intento describirte en mis cartas, ya que es un tiempo muy importante, pues estás dejando de ser lo que los otros esperaban de ti, para ser lo que tú quieres, sueñas y deseas. En el fondo del alma tú sientes soledad y tristeza por enfrentarte a tus padres, pero al mismo tiempo no lo puedes controlar y se te escapa. Y te propones una y mil veces estar encantador, y a los dos minutos estás dando un portazo, un bufido o una contestación agria.

No te preocupes, es así como nos hacemos mayores los humanos. Esta es la adolescencia y no sé muy bien si esta palabra viene de doler, por lo que duele a todos, pero la realidad es que hay que pasarla para poder llegar a ser una persona INDEPENDIENTE. Así, a eso de los «ventipocos» años, necesitarías independizarte y cubrir tú sólo tus necesidades básicas, para no ser un niño dependiente. Y pondrás distancia física y afectiva de tus padres durante un tiempo, para después llegar a tener de nuevo una relación afectuosa y complementaria en la que ya seáis INTERDEPENDIENTES, es decir, que os necesitáis unos a otros y os respetáis como seres adultos que viven cada cual de la manera que eligen.

Como te dije ya en otra carta, ten mucha paciencia contigo. Estás en la época más difícil, en la contradependencia. Sentirás muchas veces dentro de

ti la reacción «¡¿Qué dices?, que me opongo...!», pero piensa que este es el proceso normal de hacerte adulto y que tendrás que abandonar costumbres de tu familia para inventar las tuyas.

Conviene que le eches un poco de humor a esta contradependencia y ríete de ti mismo cuando te pilles llevando la contraria porque sí, sin más, y date permiso para hacerlo porque estás reafirmando tu personalidad, tu ser único. Así que hazlo con ternura, para que os duela poco a todos, y si se te escapa acritud, ten el salero de pedir disculpas diciéndoles que demasiado bien actúas para el follón que tienes por dentro. Y así los tuyos comprenderán con cariño tu proceso vital y os ayudaréis unos a otros a ser felices y a vivir las distintas etapas de la vida que se dan en toda familia humana.

Procura sacar un rato para pensar en todo esto despacio, a ver si te descubres dependiente, contradependiente o independiente. Recuerda que en cada grupo nos comportamos de una manera diferente. Echa un ojo a tu comportamiento, para que te vayas haciendo el dueño de tu vida. Sé tú el actor, y no el espectador, de esta gran obra de arte que es inventar tu vida.

3

LA TIRANÍA DE LA MODA

Te veía esta tarde de escaparate en escaparate, buscando la ropa de tu vida. No sabes qué ponerte. Un día, cuando tú te encuentras estupendamente, va alguien y te dice que ese conjunto no te queda nada bien, que es antiguo. Y tú, muerto de rabia, pones cara de que te da lo mismo lo que piensen, ya que te ves bien, pero al llegar a casa escondes ese modelo en el último rincón del armario, porque lo que quieres es gustar a tus amigas y amigos.

¿Cuántas veces te has pillado a ti mismo diciendo «¡Estoy horrible!»? Y es que todos tenemos deseo de gustar, de sentirnos atractivos para los demás, aunque dicen que las mujeres nos vestimos para gustar a las mujeres, y puede ser verdad, pues los hombres suelen entender menos de ropa femenina. Digo suelen porque ahora los chicos dais la misma importancia que las chicas a vuestra imagen y elegís vuestro peinado, ropa y look con la misma precisión que nosotras, aunque luego aparentéis ir «cuidadosamente descuidados».

Verás, desde el principio de los tiempos hombres y mujeres cuidamos nuestra imagen e intentamos embellecernos, pero la verdad es que tras esta necesidad de cubrirnos del frío y del calor, hay montado un gran negocio mundial que mueve unas cifras astronómicas. Por eso ponen todo su empeño en crearnos nuevas necesidades y en que parezca hoy antiguo lo que ayer resultaba precioso.

¿No te ha ocurrido alguna vez que te ves a ti mismo fenomenal con una ropa y a los pocos meses eso mismo te resulta horrible y caduco? Mira, la sociedad de consumo consigue de nosotros todo lo que se propone. Si ellos deciden poner de moda lo roto, pues todos iremos vestidos de andrajosos; si de pronto deciden actualizar las lentejuelas y sacarlas del mundo de las fiestas y de los artistas, pues aquí estamos todos vestidos con pedrerías y brillos en la vida cotidiana. Lo mismo ha ocurrido con la ropa deportiva. La han sacado de los estadios y polideportivos para uniformar a los jóvenes con las prendas más caras, imitando a sus ídolos y consiguiendo que hasta para ir de fiesta vaya uno bien arreglado, con un dorsal a la espalda y una marca comercial enorme bordada en todas las prendas.

¿Te das cuenta de qué fáciles somos todos de convencer? Ya nadie sabe lo que le gusta sino «lo que se lleva». Nos manejan las marcas comerciales y deciden por nosotros la carpeta, el móvil, la ropa, el calzado y la imagen completa. Y lo curioso es que consiguen que nos acabe gustando lo que antes pudo parecernos espantoso y que queramos algo y lo queramos ya. Unas veces nos visten de mendigos, otras de deportistas y otras de aristócratas, pero todo está bien estudiado. Ahora una campaña alemana de publicidad se va a anunciar a vosotros con la frase «La avaricia mola». ¿No es curioso?

Mira, yo quiero explicarte que esta locura de la moda es algo que nos atrapa a todos, pero que te vuelves loco si quieres seguirla al ritmo tan desenfrenado con que cambia. Pero si te trabajas la libertad interior de elegir las cosas porque te gusten o las necesites, y te das permiso para ir a tu gusto, en vez de uniformarte como el común de los mortales, irás creando tu estilo personal y además te irás haciendo más tú, más libre y más auténtico, sin que nadie decida por ti lo que has de ponerte o por dónde tienes que romper tus nuevos vaqueros.

Hoy se os manipula un montón, creando nuevos estilos continuamente, porque saben de vuestra inseguridad interior. Dicen que un adolescente se siente todo el día como si estuviera en un escenario, observado continuamente. Y como en el fondo, todos tenemos inseguridades, y a vuestra edad algunas más, os utilizan para venderos todo lo que pillan y os fomentan las insatisfacciones. Pues mientras os visten a la moda están inventando algo nuevo que vuelva caduco lo que hoy os compráis. Verás, todos necesitamos sentirnos únicos y valorados por los demás, pero no caigas en el juego de ser el primero en tener lo último. Comienza renunciando a alguna cosa concreta y al ocio de ir de tiendas. Demuéstrate a ti mismo de lo que eres capaz. Te sentirás mucho más libre y autónomo. Yo también lo intento. Un abrazo

4

¡SÓLO UNA CALADA...!

Seguro que esta frase la has dicho u oído un montón de veces. No hace falta ser un sabio para saber que el tabaco hace daño, pero que es un hábito de adultos y le puede hacer sentirse a uno independiente y mayor, no cabe la menor duda.

Casi todos los chicos y chicas de tu edad habéis sentido deseos de probar el tabaco, precisamente por eso, porque está prohibido, porque lo pone en las cajetillas con letra enorme, pero la realidad es que la gente no deja de fumar.

Cuando preguntas a alguien por qué empezó a fumar, la mayoría contesta que fue una especie de juego, de reto, de desafío a los mayores, o el deseo de probar la fruta prohibida. Y luego, cuando quisieron dejarlo, ya estaban enganchados y entonces no hay quien lo deje...

Todos conocemos esa historia y el que fuma te da sus razones, como el

que no fuma te mantiene las suyas. La realidad es que cada uno puede hacer con su salud lo que quiera. Sí que es verdad que a tu edad es cuando más le ofrecen a uno la posibilidad de infringir la norma social del cigarro. Te invitan a una caladita, nada más, luego te apetece otro pitillo, y otro... y, cuando te quieres dar cuenta, te has enganchado y no sabes qué hacer con la ansiedad que produce el no poder fumar.

Yo te animo, como en mis cartas anteriores, a que decidas por ti mismo, a que nada de lo que hagas sea por los demás, porque te arrastra la corriente o porque lo hacen todos. Tú elige si quieres fumar en lo sucesivo y defiende tu opinión y tu libertad, si lo crees bueno para ti, pero infórmate. Recuerda que tu cuerpo se está formando, está en época de importante crecimiento y el tabaco lo interfiere y daña tu organismo. Además, si te fijas con atención, descubrirás que es un vicio que se coge sin saber bien por qué y que no es nada fácil soltar. Y cuando algo se hace dueño de ti, resulta que te está robando capacidad de decisión, vida y dinero.

Comprende que es lógico que sientas deseos de saltarte las normas del instituto, de tus padres o de los mayores, pero muchas veces un cigarro sólo supone eso: conseguir la aceptación del grupo que te lo propone y el desafiar a los mayores. Nada más. Seguramente ni te guste el cigarro, tu salud vale mucho, y los amigos que sólo lo son porque «eres como todos»... quizá no merezcan tanto la pena.

¡Sé valiente! Decide por ti mismo. Busca siempre lo mejor para ti y para los demás y no dejes que nada ni nadie decida por ti. No te pido que me hagas caso a mí tampoco, sólo que seas tú quien elige tus actos, pues cuando uno no elige, los demás eligen por él... y eso a veces es un desastre. Seguiremos charlando.

5

LOS ENFADOS

Ayer te acostaste fatal. Habías montado un pollo en casa porque no te dejaban salir hasta la hora que tú querías, te acostaste de morro, toda la familia parecía estar de luto y cerraste el grifo de la comunicación, con ese mutismo tuyo que castiga a los de alrededor y a ti te deja hecho polvo.

Esta mañana, es decir, sin haber transcurrido ni doce horas, te has levantado encantador y has preparado unas exquisitas tortitas con nata, antes de que se levantara nadie, y has puesto la mesa para el desayuno, adornada con todo lujo de detalles, porque era tu cumpleaños. ¡Esto sí que es un regalo! Lo curioso es que se lo has hecho tú a los tuyos, antes aún de que ellos te felicitaran y te dieran sus regalos.

Reconocerás que no hay quien te entienda... Pero has actuado de una forma muy sabia y muy sana, pues ayer «rompiste la relación» y hoy la has reconstruido con la sor presa del desayuno, que es una forma de, sin pedir

perdón con palabras, demostrarles que se te ha pasado, que te importan y que te ocupas de ellos.

Esa es la forma más inteligente de actuar. Porque todos cometemos errores, nos enfadamos a veces y sacamos los pies del tiesto, pero lo importante es saber arreglarlo e intentar que los enfados duren lo menos posible, ya que se sufre mucho cuando uno está mal con los otros. Así que lo más interesante es trabajar positivamente, es decir, hacia lo que quieres conseguir. Y como la armonía familiar es uno de tus objetivos, aunque nunca lo reconocerías verbalmente, pues hoy tú, con tu madrugón y tu trabajo has hecho felices a toda la familia y te has sentido agustísimo contigo mismo.

En las relaciones humanas, no hace falta ser nada inteligente para enfadarse o tener una bronca; en cambio, hace falta tener inteligencia emocional para llevarse bien con los demás y así vivir una vida mucho más agradable y armónica. Y a veces somos tan torpes que lo que hacemos es montar una bronca y mantenerla tiempo y tiempo, hasta que ya ni nos acordamos de por qué estábamos disgustados, y ese malestar nos hace sufrir un montón. La actitud más hábil es la de acortar el enfado, el morro, el silencio o la forma en que tú actúas cuando estás contrariado.

Un día que tengas humor podrías analizar cómo son tus enfados, por qué comienzan, qué gestos haces, cómo te comportas, qué sientes y cómo los terminas. En este proceso que te propongo de ir haciéndote el dueño de tu vida, vete conociéndote cada día un poco más, para así ir aprendiendo a reaccionar de forma positiva y de esa manera sufrirás mucho menos y evitarás que lo pasen mal los demás.

Hay muchos adultos que se niegan a aprender y repiten comportamientos que les dañan a ellos y a los de alrededor. Son analfabetos emocionales, no saben qué hacer con un enfado, con la rabia ni con la ansiedad. Se quejan y compadecen en lugar de tomar las riendas de sus emociones, conocerlas y manejarlas. Se comportan como peque ños ladrones de la felicidad de los de alrededor. En cambio, cuando uno crece emocionalmente, vive más feliz y genera armonía en su entorno.

Adquirir habilidades para resolver los conflictos se consigue a base de autoobservación y pequeños cambios de conducta que te ayudan a salir airoso de las dificultades de la vida que todos tenemos. Dentro de ti posees recursos para mejorar tu forma de vivir. Somos como los coches, que traemos incorporada una caja de herramientas para solucionar las pequeñas averías cotidianas. Y tú personalidad también posee herramientas que has de aprender a manejar para resolver las situaciones que se te vayan presentando. No dejes de usarlas.

6

NO ME GUSTO...

¿Cuántas veces al día te miras al espejo o buscas tu imagen reflejada en los cristales de un escaparate? Y unas veces te encanta tu cuerpo y otras no te gusta en absoluto y sufres un montón. Nadie tiene un cuerpo como el tuyo, nadie tiene las células formadas de la misma manera que tú, por eso eres un ser único y tu belleza es irrepetible.

Aunque los cánones de la moda quieran vendernos el prototipo de la persona perfecta, ésta no existe más que en la cabeza de algunos soñadores. Todos los cuerpos son bonitos para quien los ama. Y el tuyo se merece tu cariño y tu aprobación, y ya que vais a vivir siempre juntos, será mejor que te lleves bien con él, ¿no te parece?

El cuerpo expresa la armonía y la felicidad que brote del interior. A tu edad es cuando más se fija uno en las medidas estándar que exigen a los

modelos, esos chicos y chicas que quieren trabajar con la belleza de su cuerpo. Uno tiene siempre la fantasía de ser perfecto y eso es un gran problema, que acarrea mucho sufrimiento.

En Estados Unidos la mayoría de las adolescentes están pidiendo de regalo de Reyes una operación de pecho. Es decir, que no están contentas con su figura y desean cambiarla cuanto antes. Y hasta hay concursos cuyo premio consiste en la cirugía de mamas o arreglos de diversas partes del cuerpo.

A lo largo de la historia han estado de moda diferentes tamaños y formas corporales. Puedes comprobarlo en la pintura y la escultura, cómo en un tiempo se llevaban las personas gruesas, en otros las demacradas y delgadas, en otro las medianas... Todo son cánones que marca la moda, para esclavizarnos a las personas con nuestra imagen.

Hay que ser muy valiente para no medirse con los demás, para aceptarse a uno mismo tal y como es, para estar satisfecho con el propio cuerpo. Hay personas gordas y delgadas, altas y bajas, rubias o morenas... Todas ellas son bonitas y dignas de admiración y de cariño. Lo más importante de ellas es lo que tienen dentro, su humor, su capacidad de acogida, su belleza interior en definitiva.

No te dejes manipular por quien te imponga unas medidas... te está engañando... te está robando la libertad. Mírate al espejo con cariño, con respeto, dándote cuenta de la maravilla que ha hecho Dios en ti, que posees un cuerpo como no hay otro en el mundo. Fíjate en tus ojos, tus manos, tus pies... recórrelo admirándote y queriéndote mucho.

Y luego ten la gracia de vestirlo como te guste, sin dejar que te uniformicen desde fuera. Habla con tus amigos de estos temas, que seguro que a ellos también les preocupan y sienten tiranías interiores de querer agradar o adaptarse a la moda. ¡Somos todos tan parecidos! Tenemos la misma necesidad de ser únicos y también de que nos quieran y de gustar.

7

LOS PADRES

Vamos a hablar hoy de esos seres que te dan consejos, te controlan, te quieren, te lo demuestran inoportunamente, quieren saber todo de ti y viven a tu lado. Tus padres, a los que tanto quieres en muchos momentos y rechazas en otros...

Ellos estarán cerca de ti, sin saber muy bien cómo actuar contigo, para no invadirte, no molestarte, apoyar tu hacerte persona y ayudarte a ser tú. A tus padres, seguro que les gustaría tener la sabiduría de los expertos para evitarte sufrimientos, para ponerte los límites adecuados, para no culpabilizarte más de lo necesario, para aceptar tu inevitable rebeldía y para hacerte muy pero que muy feliz.

Mira, la familia es el espacio donde a uno le crecen las raíces, para poder

luego tener alas cuando sale al mundo. Y aunque ahora creas que apenas te importan y que estás deseando distanciarte de ellos, dentro de tu corazón sientes una fidelidad tremenda tus padres y hermanos y tienes el deseo profundo de que estén contentos y sufres con sus problemas.

Igual que en otras cartas te proponía tener paciencia contigo, hoy te propongo que la tengas con ellos, que es muy difícil vivir con los hijos esa etapa en la que todo es movimiento, rebeldía, oposición, desorden y cambio. Ellos también tienen que aprender a no culpabilizarse sabiendo que para convertirte en adulto necesitas desligarte de ellos, desarrollar tu capacidad de ser, de pensar y de decidir por ti mismo.

Esta encrucijada entre niño y adulto en la que estás metido salpica a toda la familia. Tú ya no eres el mismo, creces a un ritmo veloz tanto física como emocionalmente y a tus padres ya no les sirven las antiguas directrices educativas. Ellos saben que tienen que ir soltando riendas, pero poco a poco, pues si las sueltan de golpe te puedes caer. Tú mismo criticas a veces a otros padres que «parece que pasan de ellos», pues no se enteran de lo que hacen sus hijos.

Para tus padres unas veces eres un niño con cuerpo de adulto y otras, una persona madura que les sorprende y les admira. Quizá tengan miedo a la adolescencia. La mejor manera de vivir esta etapa sin alejarse demasiado es echándole todo el humor posible. Tú puedes ayudar a que tus padres lo lleven bien diciéndoles algunas veces «que comprendes lo duro que es tener un hijo tan mayor, pero que tú les vas a ayudar a cortar el cordón emocional»... o alguna expresión tuya que les haga sentirse queridos y apoyados.

Échale salero para salir airoso de esta etapa de crecimiento en la que te introduces en el mundo adulto poco a poco y vas cambiando la relación con tus padres. Facilítaselo y disculpa si no saben hacerlo del todo bien. Recuerda que tanto ellos como tú estáis aprendiendo a vivir esta nueva etapa de tu vida, así que ayudaros mutuamente y lo pasaréis todos mejor. Ellos te quieren, lo sabes... y necesitan saber que tú les sigues queriendo, aunque les cuestiones continuamente.

¡No seas roña en la expresión del afecto! que todos necesitamos salir queridos de casa y tú tienes mucho que ver en la felicidad de todos los que viven contigo, porque necesitan tu afecto. No seas cariñoso fuera y un cactus dentro. Regala tus sonrisas, besos, achuchones y bromas, que eso es vivir en familia. Además, te sentirás muchísimo mejor.

8

LA LIBERTAD

Esta es una palabra que dices constantemente y que defiendes con uñas y dientes. Tienes un deseo infinito de libertad y la reivindicas constantemente ante los adultos, padres o profesores.

Hemos nacido para ser libres, no para depender de nadie. Lo único malo es que a veces uno anda defendiendo su libertad en casa y no se da cuenta de que, por otro lado, se la está entregando a personas, grupos, cosas o actitudes.

Hoy la gente está atada a muchas cosas, es decir, es dependiente de la televisión, del móvil, del trabajo, de la droga, del activismo, del viajar, del tener y de muchas otras cosas. Tenemos que poner mucha atención en liberarnos de ataduras y dependencias que nos tienen tan pillados que no

podemos vivir sin ellas. Lo que pasa es que apenas lo percibimos.

Estamos envueltos por una fantástica publicidad que nos presenta todo apetecible y necesario. En nuestro país contamos con los mejores publicistas del mundo. El otro día una empresa de ropa juvenil ofrecía vestir y calzar a los doscientos primeros jóvenes que se presentaran desnudos y descalzos en su tienda un día determinado. Y así fue, pero de los seiscientos que se presentaron, sólo salieron vestidos de la tienda los primeros doscientos. He de reconocer que la idea es ingeniosa y, además, consiguieron que la marca comercial se nos grabara a todos en la mente al escuchar tan curiosa noticia.

Una persona es más libre cuanto menos cosas necesita para vivir. La libertad es no depender de nada ni de nadie y es muy difícil ser libre del todo. A veces ocurre que las cosas que tienes para vivir mejor te tienen ellas a ti, es como si te poseyeran y cuando te fallan, te hacen encontrarte fatal porque te han generado una dependencia.

Tú sabes que hay gente que tiene que hacer terapia para curarse de la drogodependencia, del alcoholismo o de muchas otras cosas que nos pueden hacer depender de ellas, como pueden ser las máquinas tragaperras, la televisión, las compras compulsivas, la red, etc. Todas ellas lo que hacen es adueñarse de la persona, de forma que no pueda vivir si le faltan.

Se puede depender de una persona, de un grupo, de un objeto, de una costumbre y de cualquier manía que te esclavice. Si tienes cualquier dependencia, intenta quitártela; si no puedes tú solo, no dudes en buscar a alguien que te ayude, y si es necesario, a un buen profesional. Morderse las uñas, temblar una pierna o cualquier otra manía, taparte un ojo con el pelo o sacudirte un mechón... Cualquiera de estas cosas que se convierta en algo repetitivo e involuntario, es algo que no haces tú en el uso de tu libertad personal. Límpiate de manías, de dependencias, de cuelgues... y verás qué bien te sientes contigo mismo.

Hay cantidad de gente por la calle que necesitaría una buena terapia para curarse de muchas cosas que le tienen atado de por vida y no se dan ni cuenta, pero no viven bien del todo. Recuerda que tú eres el actor y no el

espectador de tu historia. Actúa de forma que puedas dar razón de todo lo que haces, porque te brota de ti mismo y eliges hacerlo, vivirlo o tenerlo.

9

EL HUMOR

Dicen que reírse aumenta la salud y alarga la vida, y yo añadiría que además alegra uno la vida a los demás. ¡Da tanto gusto ver reírse a la gente! Los niños, que no se toman a sí mismos tan en serio, siempre se están riendo. Por eso son tan felices. El humor es saber sorprenderse de lo cotidiano, de lo conocido y de lo nuevo. Es una actitud contemplativa ante el mundo.

Piensa en la última vez que te has reído a carcajadas, en las últimas risas que han brotado de ti en una conversación o las que has provocado en los de alrededor. Reírse es necesario y le deja a uno estupendamente. Pero como somos todos tan circunspectos, tan sensatos y formales, resulta que nos reímos poquísimo.

Todos tenemos que tener espacios en los que reírnos y disfrutar, es más, todos deberíamos ser tan listos como para vivir con humor y reírnos de la

vida y de nosotros mismos. Esos dramas que hoy montas por cosas pequeñas, esas tragedias familiares que luego no son nada, mañana pueden darte risa. Somos tan frágiles y tan sensibles, tan vulnerables como un papel de fumar. El humor nos hace aceptar la realidad sin negarla y nos facilita la superación de las dificultades y contrariedades de la vida. Es liberador saber reírse de los propios errores.

Vivir con humor es saber ver la parte divertida de la vida, el lado cómico de las cosas. El humor es una cualidad del amor, es aceptación y ternura ante la propia limitación. Que tú regales a los tuyos bromas, chistes y chispa en tu conversación llenará vuestra vida de familia de alegría. En cambio, si lo que aportas a la familia es el ceño fruncido, cara de malas pulgas y dramas por nimiedades, lo que harás es crear a tu alrededor un ambiente triste y deprimente.

Piensa en qué lugares eres más divertido, qué es lo que te hace reír y con qué haces reír a los demás y no dejes de regalarlo a los que viven contigo. Es decir, que si en la calle eres un cascabel, no llegues a casa como si fueras un ciprés, sé generoso y regala tu buen humor a los que viven contigo. Hay hijos que llenan la casa de vida y carcajadas, hay otros que la llenan de problemas, reproches y quejas.

Elije la forma más positiva de vivir. El sentido del humor es algo que hace que nos sintamos más humanos, más próximos. La persona que ríe, hace reír y comparte su risa con los demás, «humaniza» y es alguien que ama. El humor dulcifica y suaviza las situaciones desagradables.

Las personas sensibles son más capaces de tener buen humor, ya que son más cálidas y más propensas a la simpatía con todos los seres humanos. No hay amor sin humor, ni humor sin amor. Reírse de uno mismo, aceptarse y quererse, para volver a reírse de uno y de los demás con ternura, esa sería la forma más inteligente de actuar. Y por último, recuerda que la sonrisa es la línea curva que lo endereza todo. Sé generoso con la tuya.

10

EL DICHOSO DINERO

Entiendo que estés deseando hacer algún pequeño trabajo para ganarte algunos euros. Necesitas dinero para salir con los amigos, para recargar el móvil y para comprarte alguna cosilla, pero ya te sientes demasiado mayor para andar pidiendo en casa aumento de paga. Por un lado, te comparas con otros chicos de tu edad a los que les dan semanalmente más dinero que a ti y, por otro, te gustaría ser tú el que consiguieras solventar tu propia economía. Y es lógico, pues eso es un paso de adulto y te hace menos dependiente. Yo te animo a que des alguna clase, hagas de canguro o te busques algún trabajillo que no te quite horas de estudio, ni de sueño, pero que te permita andar más holgado en tus gastos.

Quizá ya estás trabajando y no tienes problemas económicos. Me alegro por ti, pero aun así quiero hacerte unas cuantas reflexiones sobre el dichoso dinero. Verás, la economía mueve el mundo. Todos necesitamos tener dinero

para cubrir nuestras necesidades básicas, pero después, los lujos y cosas superfluas que tanto te apetecen, nunca te dan la felicidad completa. Tus deseos de cosas pueden ser infinitos. Quieres tener un móvil mejor, una moto, otra carpeta, más música, más ropa, más dinero de bolsillo, más... de todo. Y eso te puede ocurrir durante toda tu vida si no pones frenos a tus deseos, pues se harán tus dueños y continuamente te estarán generando ansiedades varias.

Dicen que vuestra edad es la de la insatisfacción, pero yo creo que no es verdad, que hoy pueden serlo todas las etapas de la vida. El niño al que le dan todo de pequeño y no se acostumbra a que hay muchas cosas que no tiene que conseguir, se frustrará en el momento en que le contradigan. Y hoy hay demasiado niño caprichoso, al que le han dado de todo.

Y si a un adolescente le dicen que sí a todo, para evitar conflictos o porque hace chantaje emocional a sus padres montando bronca cada vez que le niegan algo, esa chica o chico, lleva camino de ser un desgraciado, pues el umbral de su frustración lo tiene tan cerca, que en la primera ocasión en que una pareja le diga que no le quiere, se intenta suicidar, o al primer contratiempo no puede con la vida.

Uno tiene que saber frustrarse, es decir, aceptar que lo que desea no siempre lo puede conseguir... y no pasa nada. Cuanto mejor nos tomemos las contrariedades, mejor sabremos vivir, más felices seremos. Si yo tengo una ilusión enorme en ir mañana de excursión y resulta que amanece lloviendo, puedo llevarme el gran disgusto y pasarme todo el día furioso porque se me han cambiado los planes, o puedo aceptarlo y montarme el día lo mejor posible pero renunciando a mis planes, sin dramatizar.

Lo mismo ocurre con la disponibilidad económica. Si yo quiero tener lo mismo que mis amigos y siempre estoy deseando comprarme cosas, tengo muchas posibilidades de vivir frustrado, de ser un caprichoso empedernido o de morirme de ansiedad, al estar siempre deseando más y queriendo más.

Esta sociedad nuestra genera personas insatisfechas. Nos ofrece los centros comerciales como catedrales del consumo, para que en ellos se nos despierten continuos deseos y mucha gente cae en sus redes y vive para tener,

para comprar, para gastar, para renovar lo que tenía... y apenas le da tiempo para disfrutarlo, pues enseguida ansía lo siguiente. Hay que ser muy pero que muy valiente para no dejarse engatusar por los maravillosos anuncios que expertos creativos inventan para vendernos todo. Hay que unirse a los amigos para crear complicidad entre unos y otros y ayudarse a vivir sin que te aprisionen los pulpos de los deseos desenfrenados. Hace falta mucho equilibrio interior para no caer en la tentación de ser y tener como todo el mundo.

Observa en ti la ansiedad que te genera el deseo de tener el último disco o cualquier cosa concreta y ponte a prueba, a ver si eres capaz de pasar sin comprarte alguna cosilla. Son pasos que darás hacia tu libertad. No dejes que nada ni nadie piense ni elija por ti...

11

AUTENTICIDAD Y MENTIRAS

Quiero hablarte hoy de la autenticidad, de lo que es ser una persona legal, sincera, transparente y, sobre todo, ella misma. En estos tiempos en que se vive de cara a la galería, aparentando, falseando la realidad para gustar, para conseguir la aprobación de los demás y que la mentira es algo en lo que vive sumergido mucha gente, yo quiero animarte a que seas verdaderamente tú y sólo tú.

Hay chicas y chicos de tu edad que se comportan como si fueran diferentes personas en un ambiente que en otro; que si sus padres les vieran por un agujero no les conocerían. Una chica me contaba el otro día que su madre se había enterado de su vida poco a poco, digamos que con cierto retraso y un poco de adorno. Pero no era su idea mentirle, se justificaba, «hay personas que parece que te piden que mientas; a mí me habría encantado ir con la verdad siempre a casa, pero me vi obligada a enredarle en embustes,

para que no sufriera... Bueno, la verdad es que le he mentido siempre mucho, no han sido grandes mentiras sino pequeños procesos de embustes que se iban enredando, que empiezas con una mentirijilla y ya te pierdes porque no te acuerdas de cuál ha sido la mentira anterior y al final te has inventado la vida entera...».

Como a esta chica le ocurre a mucha gente, que no dice la verdad por miedo y se siente atrapada en unos líos enormes de embustes y falsedades que le hacen vivir en una especie de prisión mental. Además las mentiras parece que vienen encadenadas y tras una surge otra y para mantener la anterior dices otra... y, cuando te das cuenta, ya no sabes ni quién eres tú mismo.

La verdad te hace vulnerable, pero te da la libertad de no tener que andar disimulando nada y además tienes la seguridad de que los demás creen en ti, pues, como dice el refrán, «antes se pilla a un mentiroso que a un cojo», y cuando uno dice una falsedad, encima de pasarlo fatal para mantenerla, se siente mal por los adentros al no ser legal.

Todos conocemos personas que mienten y han perdido nuestra confianza y, en cambio, todos hemos sentido el gusto que da saber que se fían de ti y te consideran una persona sincera, auténtica y legal. Pero si en alguna ocasión alguien duda de tu palabra, te produce un dolor inmenso y una sensación de vulnerabilidad e impotencia tremenda.

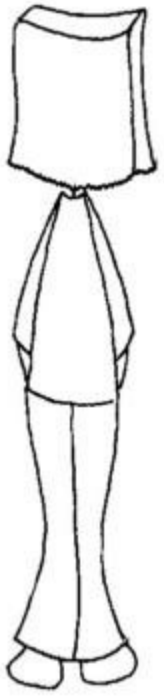
Decir una mentira es una cobardía. La mentira es una trampa en la que cae el que la inventa más tarde o más temprano. Hay vidas que son auténticas mentiras desde su principio hasta su fin, y eso debe ser el mayor calvario que una persona tiene que mantener. Recuerdo el sufrimiento de una amiga mía cuando descubrió que su hija había falseado las notas, año tras año, hasta hacerles creer que había terminado la carrera de psicología, en la que nunca se matriculó... Me pregunto yo si se podrá recuperar alguna vez la fe en esa persona.

Hoy en día hay un cierto descrédito ante instituciones, empresas y algunas personas, pero hemos de tener cuidado para que no nos arrastre el desencanto

y seguir creyen do en el ser humano, que es capaz de las mayores heroicidades y no sólo de atrocidades. Tú y yo podemos intentar ser auténticos y sinceros e ir siempre con la verdad por delante, para aportar al mundo lo mejor de nosotros mismos y darnos la mano con otros para juntos mejorarlo.

12

LA TIMIDEZ



Puede ocurrirte algunas veces, cuando estás entre adultos o con amigos nuevos, que temas sentirte inadecuado y te comportes como una persona tímida. Muchas veces las personas vivimos situaciones en las que sentimos vergüenza. Si sólo ocurre de forma transitoria, es normal, pero si te pasa con bastante frecuencia, ya tienes que poner atención en el tema.

Si tu timidez te impide relacionarte normalmente y dices, a menudo, frases cómo «voy a hacer el ridículo», «¿qué van a pensar de mí?», «se van a reír», «les pareceré horrible» o «no me atrevo», es que tienes un bloqueo de conducta producido por un temor a la relación con los demás. Todos hemos sentido timidez en alguna ocasión. Es normal sentir algo de temor al participar en la vida social, por falta de seguridad en uno mismo o de

confianza en saberse aceptado y querido.

Dicen que la timidez se contagia en la familia y que los padres que tienen poca vida social y un mundo pequeño de relaciones reducen la sociabilidad de sus hijos. En cambio, los que hablan con naturalidad los temas, tienen una casa abierta y viven en relación con el entorno y con el mundo en general, favorecen el diálogo, las relaciones con los demás y la independencia y la seguridad en ellos mismos a la hora de comunicarse en situaciones nuevas o desconocidas.

La adolescencia es una etapa en la que surge con fuerza la vergüenza. Uno se ruboriza, o le faltan las palabras, o balbucea, o tartamudea en un momento importante... Ya que tiene menos confianza en sí mismo, duda de su imagen, puede andar luchando con algún complejo y tiene pavor a hacer el ridículo. Recuerda que todo esto lo vives con una intensidad exagerada y con una gran inestabilidad emocional y por eso te puedes sentir lleno de miedos y de ansiedad.

Dicen que el adolescente se siente en todo momento como si estuviera en un escenario, con miles de ojos mirándole, analizándole y juzgándole... Y eso lleva a una tensión tremenda que puede hasta bloquear su comportamiento o desencadenarle fobia social.

Ten en cuenta que en estos años has perdido la identidad y sin que te des cuenta te salen comportamientos infantiles de timidez. Por eso, donde más seguro te encuentras es en tu grupo de amigos y te producen temor las situaciones sociales en las que te vas a sentir observado. Y cuando tienes que ir a algún acontecimiento familiar procuras escaquearte y no ir, o te vistes una y mil veces, pues no sabes cómo estar adecuado y al mismo tiempo ser tú mismo, o vas, pero de un humor de perros.

Lo mejor que puedes hacer cuando te sientas tímido o inseguro ante una situación es intentar dedicar un poco de tiempo a tu forma de actuar en público. Intentar mirar a la cara, mejorar tu tono de voz, cuidar tu imagen (sin obsesionarte), iniciar conversaciones, pedir lo que necesitas, decir lo que piensas, demostrar el cariño y hablar en casa con la mayor naturalidad

posible. Controla la ansiedad y frena los pensamientos negativos sobre ti mismo y el temor a los demás. Demuéstrate que vales y aumenta tu confianza en ti mismo.

Regálate a los demás tal y como eres, como piensas, como sueñas y con todo lo que vales. Verás que la timidez es sólo un fantasma de tu mente.

13

ERES EL DUEÑO DE TU VIDA

Aunque hoy no estés pletórico como ayer, no te extrañen tus cambios de humor, todos los tenemos. ¿0 acaso conoces a alguien que siempre esté del mismo ánimo? Todos nos sentimos a veces incómodos en este cuerpo nuestro, pero especialmente tú, que acabas de dejar la niñez y tu cuerpo crece a toda prisa, casi tanto como tus pensamientos.

Porque, ¿verdad que estás todo el santo día pensando? A veces te pillas a ti mismo en las nubes, fantaseando. Parece que te escapas de la realidad y empiezas a soñar. Tu cabeza da vueltas como un tiovivo. ¡Las cosas cambian demasiado deprisa y tú también estás cambiando tan deprisa...!

Hace nada que eras un niño que se entretenía con cualquier cosa y ahora te sientes un medio adulto medio crío, que unas veces no sabe lo que quiere y

en cambio en otras ocasiones lo tiene clarísimo. Un día estás feliz, te encanta la vida, tu familia, tú mismo... y otro, sin saber por qué, te levantas triste. No te gustas, no te caen bien los tuyos y la vida te parece complicadísima.

Unos días te comes el mundo y otros tienes ganas de morirte. Hoy estás lleno de amigos y mañana te sientes solo. En un momento te parece que vives muy acompañado y al rato siguiente sientes que nadie te comprende y que es una faena que justo a ti te haya tocado ser tú... con lo complicado que resulta...

A veces piensas que eres una contradicción eterna y en otros momentos te sientes más puro y legal que todos los demás seres humanos. Unos ratos eres solidario, divertido, genial y en el siguiente eres, puñetero, borde e insoportable.

Pues todo esto, esta gran maravilla y esa birria, esas cosas positivas más ese cubo de la basura son la grandeza de tu persona. Eres un ser único e irrepetible. En el mundo entero no hay nadie como tú y tu misión en la vida es llegar a cumplirte, a realizarte, para ser un regalo, para disfrutar, para hacer que otros vivan mejor y para dejar este mundo un poco mejor de como lo encontraste.

Tú eres importante, alguien especial, creado para ser feliz. Todo lo que viene de ti es tuyo porque nadie posee tus características, ni tu cuerpo, ni tus pensamientos, sentimientos y acciones. Eres la suma de tus fantasías, de tus esperanzas, tus triunfos, tus sueños, tus éxitos y tus fracasos.

Es necesario que te quieras, que estés en buena relación contigo mismo, para así encontrar solución a algunas cosas que son mejorables. No siempre actuarás acertadamente, pero todo ser humano es la suma de sus aciertos y errores.

Tienes un conjunto de cualidades únicas, que puedes utilizar para descubrir el mundo, para vivir mejor, para pasarlo bien, para amar. Tú eres el dueño de tu vida.

Todos necesitamos sentirnos importantes así como la aprobación de los

demás, pero no tanto como creemos. Al gunas veces te sentirás invitado a hacer cosas que no te gustan para agradar a otros, para que te acepten. Es difícil saber decir que no, es duro ir contracorriente y sentirse solo. Cuesta hacer lo que uno realmente cree que es lo mejor. Te ofrecerán mil cosas en la vida y a muchas de ellas tú elegirás renunciar. Pero no gustarás a todo el mundo. Habrá personas que te rechacen precisamente por ser tú. Sé valiente. Elige a los amigos que te hagan más persona. No entregues a nadie la llave de tu libertad.

También habrás hecho algunas cosas que no te gusten demasiado o que preferías no haber hecho, como nos pasa a todo el mundo. Nadie hace todo bien, ni se comporta siempre a la perfección. Pero estamos a tiempo de volver a decir no la próxima vez y tendremos ocasión de demostrar a los demás que tenemos una opinión propia.

14

MODELOS DE IDENTIDAD O «GENTE GUAY»

Aunque todos las personas nacemos con un instinto de plenitud y de ser auténticos, todos nos fijamos en cómo actúan y viven los demás. Hay personas de las que nos gusta un montón su forma de estar en el mundo y hay otras de las que rechazamos totalmente su forma de ser e incluso hay quienes nos sirven para darnos cuenta de lo que no queremos hacer. Quiero decirte con esto que todos tenemos unos modelos de identidad o unas personas a las que admiramos y de alguna manera copiamos, seguimos o tenemos como referencia.

Y estos seres humanos en los que nos fijamos tienen un papel muy importante en nuestra vida. Aunque durante la niñez nos fijamos en nuestros padres y hermanos, como modelos significativos, a tu edad uno los suele buscar fuera, de ahí lo de la contradependencia que ya te he explicado en otra carta.

Todas las personas tenemos algún don o cualidad especial. Hay quien vive desarrollándola y se convierte en un ser único, un artista, un personaje público, un profeta, un deportista o un filósofo. Todos tenemos en nosotros un cien por cien de capacidades y dones que podríamos desarrollar, pero lo malo es que la mayoría de la gente termina su vida sin haber desarrollado más que el 10% y que sólo algunos sabios, como Einstein por ejemplo, han llegado a desarrollar el 16% de su potencial.

Por eso es importante que te conozcas, que escuches tu interior y que te propongas dejar florecer y regalar tus dones y capacidades a los demás. Pero ten en cuenta que el propio don llevado al extremo se puede convertir en tu trampa o tu vicio. Verás. Si eres simpático y extrovertido, es algo estupendo para generar relaciones alrededor y para vivir bien a tu lado, pero si eres demasiado extrovertido tienes el peligro de no tener un rato para ti, de no saber estar a solas contigo mismo o de volverte loco en el silencio. Al que hace las cosas perfectamente le puede hacer daño el perfeccionismo excesivo, que se convierte en una obsesión y en un descontento permanente. A quien es escuchador, como virtud para las relaciones, le puede ocurrir que apenas hable y no comparta quién es él, si lleva al extremo su don. La persona divertida, que hace la vida más agradable a los demás y tiene sentido del humor para vivir mejor, si se convierte en un humorista exagerado, puede ocurrir que nunca se pueda hablar con esa persona en serio o que no sepa vivir situaciones que no sean de risa o de juerga.

Te animo a que busques tu don, a que te pongas en contacto con lo mejor de ti mismo y después a que analices cuándo esa cualidad tuya se convierte en tu trampa y te atrapa haciéndose tu dueño, en vez de dejarte vivir mejor. El equilibrio es la mejor manera de vivir todo y la exageración siempre es una dificultad. Mira en los otros aquello que te gustaría potenciar en ti y lo posees en mayor o menor medida. Y luego vive de acuerdo a lo que quieres, sueñas o te invitan las personas que admiras o tienes como referencia.

Según las personas que elijas para seguir sus pasos, así ha de ser tu futuro. Los hay que eligen al más divertido y copian de él su forma de contar chistes o de responder con chispa a cualquier estímulo de la vida o de las relaciones. Los hay aventureros y valientes, que te pueden animar a buscar experiencias

atrevidas y difíciles, para retarte continuamente. También puede ser que te fijes en personas que se comprometen con este mundo para mejorarlo y viven una vida de entrega y compromiso y pueden ser para ti modelos de identidad que te animen a elegir gastar parte de tu vida, como ellos, en algún compromiso que beneficie a otros.

Es posible que admires a Jesucristo, como persona que supo vivir con los amigos en sencillez y comunicación y que animaba a vivir el amor y el perdón y se comprometió hasta entregar su vida por los otros. A mí es el que me seduce como modelo de identidad y por eso me alimento de la lectura del Evangelio y del comentario de su vida con otros creyentes. Pero también me ayuda fijarme en otros que como yo le quieren seguir a Él y viven situaciones parecidas a las mías, porque me sirven de modelos de referencia y me dan pistas para actuar. También he encontrado otros modelos de gente feliz y generosa, que me animan a vivir de acuerdo con unos valores que llenan de sentido mi vida.

Tú elige bien a quién quieres seguir, para que su modelo te ayude a llegar a ser una persona feliz y plena.

15

LA NOCHE ES JOVEN

¡Otra vez ha habido follón en tu casa por el tema de la hora de recogida de los fines de semana!... Estás disgustado y lo entiendo. Lo malo es que todos estáis mal. Parece que toda la familia se ha puesto patas arriba para decidir hasta qué hora deben darte permiso.

Y tú mientras estabas revolviéndote por dentro, sintiéndote regañado como un bebé y con deseos de volar como el águila más grande del firmamento. Porque tú en el fondo unas veces te sientes prácticamente una persona adulta y en otros momentos te sientes como un niño inseguro, que necesita seguir a alguien y sentirse protegido.

Cuando estás en la calle con tu pandilla te ves independiente y sientes que nada ni nadie puede cortar tu libertad y te endemonia que en tu casa te

pongan límites a tu horario y a tus comportamientos. Otras veces comentas con tus padres que algunos adolescentes están tan sueltos que parece como si sus padres pasaran de ellos, pues no les hacen caso, ni les ponen límites, ni se enteran de lo que están viviendo.

Además la noche tiene algo de prohibido, de misterio, que te hace desear alargarla, sin saber bien el motivo, pero que aunque estés cansado y muerto de sueño, te sientes un poco infantil yéndote a casa pronto. Y entonces la hora de regreso la marca el más atrevido, el que menos ganas tiene de volver o el más trasgresor. Y no es que estéis haciendo nada especial, sólo que necesitáis, unos más que otros, demostraros que estáis fuera de control y de horario, reafirmando vuestra autonomía e independencia, sin más.

La contrapartida de acostarse tarde viene cuando a la mañana siguiente uno no puede con su alma y falla a los compromisos adquiridos. Te quedas en la cama como un perezoso, o no vas a jugara un partido, o llegas tarde a una cita, o das plantón a toda la familia y te levantas casi a la hora de comer, con pinta de autista y con cuerpo de nochevieja... Porque la verdad es que tu cuerpo, como todos, crece durante el sueño, que es cuando se pone en marcha la hormona del crecimiento. Y tú sabes muy bien que necesitas dormir más, pero aunque te propongas acostarte pronto, porque estás tullido o tienes algo concreto que hacer, cuando los amigos te proponen un plan, eres incapaz de decir que tu deseo es acostarte pronto.

Lo malo es que al día siguiente puedes sentirte fatal contigo mismo porque lo que en realidad querías era levantarte para estudiar o montarte el día de alguna manera concreta, pero la pereza y el sueño se hacen los dueños de tu día y lo comienzas a regañadientes, y hasta el ánimo se te tuerce por no haber dormido lo suficiente.

Es lógico que te seduzca la noche, es también normal que quieras alargar el horario de amigos, pero reconoce que en muchas ocasiones lo único que haces es una gran batalla para conseguir algo que ni tú mismo deseas. Cuentas que todos los amigos vuelven a casa más tarde que tú, que eres el único que regresa tan pronto y que te sientes controlado como un crío. Este es el mismo argumento que utilizan todos los adolescentes en todas las familias

del mundo y que, como es natural, nadie se lo cree...

Hazte dueño de tu tiempo. Decide tu horario de sueño y de juerga. Pacta con tu familia lo más armónicamente que puedas la hora de regreso. Sé valiente y no mientas en casa ni a tus amigos. Pide lo que deseas a unos y a otros y defiende tus opiniones y necesidades, respetando las opiniones de los otros. No seas tampoco de los que humilla al amigo que decide regresar pronto a su casa porque quiere estar fresco para estudiar al día siguiente.

Sé legal en todo. También en el uso de tu tiempo. Cuida tu descanso, tus espacios de familia y de amigos, de estudio y de ocio. No te dejes llevar por lo que hacen los demás. Opina, defiende tus teorías y que nunca nadie te pille en falsedad. La noche se puede aprovechar para quemar papeleras o para estar en confidencia íntima con un amigo... Tuyo es tu tiempo y tuya es tu vida. Y los tuyos quieren lo mejor para ti. Cuéntales qué es lo que tú valoras como lo mejor. Hazles el regalo de mostrarles quién eres.

16

AUTOCONOCIMIENTO

En mi carta de hoy quiero animarte a que te conozcas cada día un poco más, porque una profunda comprensión de ti mismo es el principio de tu crecimiento y tu felicidad, que redundará en beneficio de los demás. Toda persona tiene capacidad de sanar sus heridas y traumas y tiene el poder de desarrollar en lo más hondo de sí mismo sus mayores potenciales.

El proceso de autoconocimiento te hace consciente de todas las riquezas personales no utilizadas, incluso perdidas, que hay en tu interior y en el de cada niño que llega al mundo. Has de saber convertirte en colaborador inteligente de tu propio desarrollo, que evolucionará gradualmente durante toda tu existencia, como si fuera la semilla depositada en cada ser humano desde su nacimiento.

El único libro que es imprescindible leer es el de la propia historia. Sólo

podremos corregir algunos errores cono ciéndonos, tomando conciencia de ellos. La determinación y el empeño en ser uno mismo es esencial en el proceso que conduce a la autorrealización, es decir, a la verdadera felicidad. Y cuando una persona camina hacia su propia felicidad, esta forma de vida se manifiesta en amor, gratuidad y compromiso por la felicidad de los demás.

Un profundo autoconoci miento, un saber estar en contacto con lo que te ocurre, piensas, sientes y actúas, te facilitará el conocimiento y la escucha de los demás seres humanos. Si las personas se quisieran más a sí mismas, las listas de espera médicas se reducirían a la mitad, ya que la guerra contra uno mismo es una neurosis.

Hemos sido creados para estar en paz con nuestro propio ser. Cuando uno se conoce y se quiere puede acercarse a su plena realización. El deseo de conocerse y conocer a los demás coexiste siempre con el ser humano. Desde que tiene algo de razón comienza a preguntarse quién es y qué hace en este mundo. Pero la mayoría de las personas terminan sus días sin haberse respondido a estas preguntas vitales. No potencian su desarrollo y acaban la vida habiendo sido «personas bonsáis», es decir, seres empequeñecidos, recortados, adaptados a lo que se espera de ellos y al espacio al que se les limita. En cambio, la persona que decide autocumplirse tiene unas posibilidades ilimitadas que no frenarán ni la edad, ni los demás y será una persona plena, feliz y potenciadora de un mundo mejor.

Necesitamos vernos a nosotros mismos con comprensión. Yo debo aprender a disfrutar de ser yo. Un ser único e irrepetible; después podré regalarme a la humanidad, que me necesita, y disfrutaré de la grandeza de los otros seres humanos, también únicos. Sólo queriéndome podré querer a los demás. En la medida en que nos contemos quiénes somos, compartiremos nuestro propio y respectivo misterio.

Así que elige dedicar todos los días un rato para la reflexión, para el encuentro sosegado contigo mismo, para escuchar tu música interior, y verás cómo poco a poco y día a día te vas haciendo más tú y estás más a gusto contigo mismo y ese crecimiento tuyo beneficia a todos los que viven la vida a tu lado. Tómate en serio, cúmplete, ayuda a Dios en la tarea de crearte y

recrearte, que, como ya te he dicho en otras cartas, tu gran obra de arte es tu vida.

17

EL MÓVIL, ESE COMPAÑERO FIEL

Ese adminículo que llevamos los seres humanos pegado a nuestro cuerpo y que nos entretiene la vida, nos distrae y nos mantiene en comunicación con el mundo. Ese aparato maravilloso, mínimo y variado, que casi nadie puede hoy vivir sin él, se ha convertido en la maravilla que nos acerca a personas y que nos aleja del grupo con el que estamos y es interrumpido por la invasión de una llamada inoportuna que nos aísla del grupo y nos aleja de las personas con las que estábamos.

Hace unos años era impensable lo que supone el móvil para las personas. Es un objeto del progreso que a ti te pone en contacto continuo con todos tus amigos, que te ofrece el acercarte a personas que físicamente no te daría tiempo a ver y que te tiene en relación e informado de todo lo que ocurre entre tu gente.

También para los padres es un elemento de control y de tranquilidad, pues

nos hace estar siempre localizables a unos y a otros. Parece ser que todos hemos salido ganando... pero no es así del todo. Verás. Yo compruebo que el móvil me tiene al alcance de todo el mundo... pero que eso hace que ya no tenga intimidad, pues se me cuela hasta mi vida cotidiana, mis excursiones y mis vacaciones cualquier persona. Sé que podría apagarlo, pero me asalta la duda de no estar alerta por si ocurre algo importante... Y entonces no lo apago y, aunque intento filtrar llamadas, pues resulta que luego tengo que devolverlas y me genera una dependencia y un gasto excesivos.

Cada vez resulta más difícil estar con una persona y que la conversación no sea interrumpida por un tercero que se cuela con su llamada. Y eso molesta. Rompe el clima de comunicación, distrae y a veces inquieta, pues uno está tan tranquilo sumergido en un ambiente y de pronto..., le llaman ofreciéndole un plan y ya se siente dividido, deseando terminar lo que está viviendo, para trasladarse al plan siguiente, el que le acaban de ofrecer al teléfono.

La vida de familia se interrumpe por la intromisión de amigos de padres e hijos y es difícil hablar. La confidencia con alguien se rompe por una llamada inoportuna. El momento más amoroso o la película más interesante, la interrumpe un mensaje o llamada que te despista, te saca del momento que estabas viviendo.

¡Es difícil tener control sobre el móvil! Hay que ser muy valiente o muy libre para prescindir de él. Hay que hacer un esfuerzo grande para renunciar a la comunicación general con todos y elegir la comunicación total con alguien y silenciarlo o desconectarlo para entregarse del todo al momento que estamos viviendo.

El móvil invade el espacio de estudio, incluso el escolar; el móvil rompe la intimidad familiar; el móvil te relega a un segundo plano del que está hablando contigo y pasa a dedicar su interés a ese otro que llama de pronto... El móvil te hace sentir querido por la gente y tenido en cuenta, pero tiene el caro precio de gastar mucho tiempo en respon der, aunque seas de los súper-rápidos, que hacen malabares con los dedos y con las siglas.

Y no he tocado el consumismo que genera el deseo de tener el móvil de última generación. Continuamente están saliendo nuevos modelos que convierten en antiguo el que compraste hace dos meses... y te entra el gusanillo de cambiarlo y te ofrecen puntos y ofertas para engancharte más y depender al final de este pequeño chisme, que siempre anda pegado a tu oreja o a tus dedos y que te roba vida, tiempo y libertad, a la vez que te mantiene en comunicación con los amigos y con los tuyos.

Te propongo que dediques un ratillo a pensar en la relación que mantenéis el móvil y tú, a ver lo que te aporta de positivo y de negativo, con honradez, con fidelidad a ti mismo... y, luego, proponte mejorar aquello que te genere dependencia y compulsividad y, ya sabes, sigue intentando ser libre, también de los objetos que a veces se hacen nuestros dueños y señores. Prueba a prescindir de él algún día, para comprobar si te tiene atrapado o lo utilizas adecuadamente. Sólo tú puedes saber cómo hacerlo bien. Yo lo estoy intentando... y no es nada fácil.

Mientras te escribo esto están inventando un móvil que lleve incorporada una televisión, cámara de vídeo y ordenador... y que tardaremos muy poco tiempo en tenerlo todos. ¡Entonces sí que estará en peligro nuestra libertad!...

18

SE CREEN QUE ERES UN CRÍO

Te enfadas cuando tus padres hablan de ti como si fueras un crío o cuando cuentan alguna intimidad familiar que a ti te da pudor que otros conozcan y te crean infantil. Verás. Todos tenemos nuestros juegos de niños, nuestros mimos, risas y complicidades, que vivimos en el entorno familiar y que los de fuera no conocen, pero que tienen un gran valor sentimental, aunque a tu edad parece que da vergüenza reconocerlo.

Si tu padre te encuentra por el pasillo y dándote un achuchón te dice que te quiere, a ti en el fondo te encanta, pero si está delante tu amigo puede que desees que en ese momento te trague la tierra o, mejor todavía, que se trague a tu padre y para siempre.

Cuando tus amigos oyen el nombre cariñoso que utilizan en tu familia

para llamarte, se ríen de ti, pero resulta que a ellos les ocurre lo mismo dentro de su familia, pero quieren hacerse los listillos y los duros y disimulan los diminutivos y todas las muestras de afecto, pero tienen la misma necesidad que tú, que yo y que todo ser humano, de ser tratados con cariño, de escuchar palabras afectuosas y de recibir ternura.

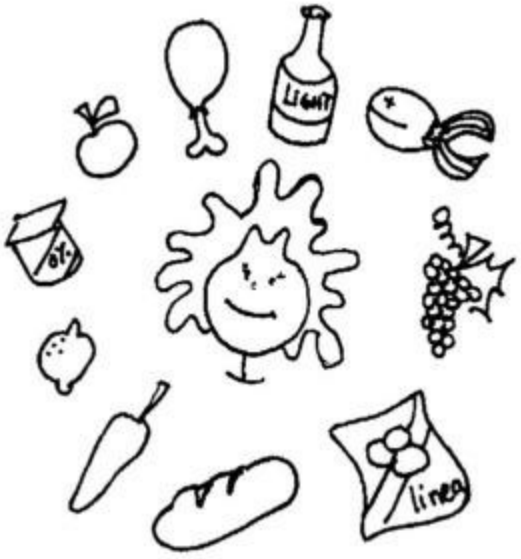
Pero como a tu edad a lo que se juega es a parecer mayor e independiente durante todo el tiempo, es cansadísimo. Tienes que estar manteniendo el tipo, o representando el papel, casi de día y de noche, y eso agota a cualquiera.

También es difícil, si es que quieres hacerte el mayor y el independiente, decir que no cuando te ofrecen el tabaco, el alcohol, las drogas y el sexo como la panacea de la felicidad. Es más, si no lo pruebas te dirán que eres un bebé. Y muchas veces, por gustar a la pandilla, se prueban cosas que habría sido más bonito vivirlas de otra manera o en otro momento. No te culpes por lo que hayas vivido, pero sé libre para elegir lo que te hace más tú. Perdónate por las estupideces que hayas podido cometer, ten confianza con alguien para comentarlas, para reírte de ti mismo y para que te ayude a no dejarte arrastrar la próxima vez. ¡Hay tantos jóvenes que sólo viven para decir ordinarieces y exagerar en el uso del sexo o de las drogas que se acaban haciendo las dueñas de su vida...! Tú estás a tiempo de elegir, de decidir por ti mismo. ¡Recuerda que eres un gran tipo!

Todos andamos buscando la felicidad. Nadie la ha encontrado del todo. Los mayores tampoco tenemos la brújula que nos indica el camino recto. Todos cometemos errores. Por ello lo mejor que podemos hacer es acudir a Dios, ése que nos ha creado para ser felices y que nos tiene abrazados por delante y por detrás y conoce todos nuestros rincones del alma, con lo positivo y negativo que cada uno tenemos, pedirle que nos acompañe en el camino, que nos ayude a ser la gran maravilla que Él ha soñado para cada uno de nosotros. Y dejando en sus manos el peso de la vida, uno camina más recto, más ligero, más feliz. Todo eso te deseo y me deseo.

19

A VUELTAS CON LA COMIDA



Ya sé que tienes grandes problemas con tu cuerpo, que los kilos y la imagen te obsesionan aunque no quieras. y no es extraño, ya que bien se ocupan los medios de comunicación de manipularte y mandarte continuamente mensajes de que debes tener un tipo 10 y si no, no hay éxito posible en la vida.

Y tú te miras y remiras al espejo y ves que tienes que hacer algo para mejorar tu tipo. Da lo mismo que te dé por comer desordenadamente y con pasión, como por dejar de comer y hacer tonterías para devolver y eliminar lo que has comido, la cuestión es que han conseguido pillarte en esa locura de decidir por tí el tipo que debes tener.

Cuando te atrapa la anorexia, la bulimia o la obsesión por la imagen, te esclaviza de una manera terrible. No haces otra cosa que mirarte al espejo y desear comer, o vomitar, o hacer ejercicio, para responder a los cánones de belleza de las pasarelas. Unas veces es la rabia contra tu persona lo que te

hace comer desaforadamente y sin control, hacer ejercicio hasta conseguir músculos de atleta o dejar tu cuerpo como una tabla, sin el menor síntoma de vida o de inflamación... La realidad es que estás siendo víctima de tu propio discurso interior. ¡No me gusto!... ¡Estoy horrible!... ¡Tengo que conseguir ciertas medidas!

Es posible que te dé hasta asco ver comer a tu alrededor, o que estés ansioso por picar a todas horas de forma compulsiva, como si no pudieras controlar el hambre infinita, o que te obsesiones con la gimnasia y la báscula... Todo ello son esclavitudes que consiguen desde fuera inocular en tu mente para manipularte y hacer de ti un esclavo de las formas y maneras que quieren imponernos, en vez de ser una persona libre que elige cómo quiere ser y vivir.

Tienes un cuerpo único, precioso, que está viviendo un momento de cambio, pero que va camino de mayor belleza y equilibrio. Todos somos únicos y Dios ha formado nuestras neuronas y células de forma exclusiva. No hay nadie en el mundo igual que tú y lo más maravilloso es que consigas hacerte a ti mismo diferente, especial, nunca uniformado, sino mágicamente particular.

Si estás enredado en alguna de las situaciones que te cuento, pide ayuda a algún adulto u organización que te pueda echar una mano para salir de ello, para no dejarte atrapar por los dictámenes del entorno, que nos uniformizan y matan la naturalidad. Es difícil controlarlo solo y aunque uno cree que sabe lo que le ocurre y lo puede superar, necesita una gran dosis de reflexión y responsabilidad para poder con ello. No dudes en buscar una mano amiga que te ayude a poner nombre a tu difícil situación y a luchar contra ella, antes de que sea demasiado tarde y se haga la dueña de tu vida.

Afortunadamente, casi todo el mundo conoce estas enfermedades sociales que le llevan a uno a sentirse mal consigo mismo y a hacer locuras, algunas de ellas irreversibles. Tú quieres ser una persona plena y feliz. ¡Sé valiente! Busca ayuda, comenta lo que ocurre en tu mente, que es lo que está condicionando tu dependencia o huida de la comida, de las pesas, del peso o del espejo. Rompe cuanto antes con las acciones que te roban vida y te

minimizan y sigue creciendo por fuera y por dentro, haciéndote esa persona especial que estás llamado a ser.

¡Tantos mayores andamos atrapados en dependencias que nos esclavizan como el trabajo, el alcohol, el orden, la red, el exceso de comida, el activismo, el poseer cosas...! Hay muy poca gente libre del todo, capaz de vivir sin esclavizarse por nada. Tú puedes conseguirlo. Yo te animo a ello. ¡Adelante!

20

UNA VIDA CON PROYECTO

Todos sabemos que sólo llega el que sabe a dónde va, que para construir una casa hacen falta unos planos y que conviene programar lo que uno quiere que resulte bien. Pues lo mismo ocurre con la propia vida, que sólo el que se marca una meta logra ser lo que se propone. Y hay demasiada gente que vive «tirando», dejándose arrastrar por la corriente, gastando los minutos, las horas, los días, los meses y los años en quemar etapas sin sentido, en buscar el placer del momento, pero sin pensar ni soñar en una vida interesante. A veces uno se siente desgraciado por esa manía de compararse constantemente con los demás.

Verás, sólo tienes una vida y ésta se pasa enseguida. Mucho antes de que te des cuenta habrán pasado los años y es posible que te ocurra como a mucha gente, que se le escapa la vida sin saborearla, como si fuera un caramelo, que tras comérselo no notaron si era de fresa o de menta. Y la vida es demasiado

bonita como para malgastarla en bobadas, como para no disfrutarla plenamente, como para no regalarse uno al mundo.

Cada mañana amanece un nuevo día, que se te ofrece como página en blanco, que tú has de llenar de lo que quieras. También Dios, nuestro Padre, que te ha soñado feliz y pleno, te ha dotado de una serie de capacidades y dones, cada día te ofrece una especie de caja de cien rotuladores de colores, o de mil, para que haya más tonalidades y matices variados, y tú puedes pintar tu vida con toda la gama de tonos que quieras o puedes elegir, como la mayoría de la gente que vive una vida sosa, pintar tu día sólo de grises, marrones y negros y tener sin estrenar las pinturas fluorescentes, los rojos, los amarillos, los colores vivos y alegres.

Vive cada día como si fuera el último. Disfruta del momento presente, abre bien los ojos para que no se te escape la belleza que te rodea; abre tus oídos para captar la música de la vida y el sonido de las personas que están cerca y lejos; abre el corazón para querer a todo ser humano, para provocar encuentros y relaciones de igualdad, para saber ser amigo, compañero, hijo y hermano.

Ese Dios del que apenas hemos hablado y que en otra carta te recordaré más detenidamente, tiene para ti un proyecto de armonía y plenitud y cuenta contigo para que dejes este mundo un poco mejor de como lo encontraste. Te necesita Él y el mundo también, para que aportes tu ración de humor, sabiduría, ternura, creatividad y trabajo. Estudia con ganas, saca lo mejor de ti para ser un auténtico regalo para la sociedad y para poner todas tus capacidades al servicio de un mundo más justo y más humano, que el que hemos inventado los mayores está pachucho y mal repartido.

Deja que Dios impulse tus sueños y potencie en ti lo mejor para hacer de tu vida un regalo, un gozo, una historia de amor y de justicia. Sigue las pistas de Jesús, que pasó haciendo el bien, disfrutando de los amigos y gastando su vida en cambiar las costumbres que deshumanizaban para establecer otras que nos unificaran e igualaran, que nos hicieran hermanos a todos los seres humanos.

Párate a hacer un proyecto de vida, ponte delante del Señor y dile que te ayude a ver claro lo que debes hacer con tu historia, con tus capacidades, con tu cuerpo, con tu formación, con tus habilidades de relación y con tus características, para hacer de tu vida una obra de arte, de forma que cuando terminen tus días, te sientas satisfecho de todo lo que has vivido, gozado, amado y construido. No permitas que se te escape la vida, hazte tú el dueño de tu propia historia cuanto antes, para que nadie se apropie de tus sueños ni de tu personalidad, para que ninguna corriente te arrastre hacia donde no quieres ir, ni vivas una vida vacía, sosa y rutinaria, como la mayoría de la gente.

21

SEXUALIDAD Y AMOR

Un tema importante a tu edad, que te interesa tanto como te da pudor

hablar, es el de tu vivencia de la sexualidad. Todos somos seres sexuados y nos comportamos como hombres o mujeres durante toda nuestra vida. Luego está nuestra comunicación afectivo-sexual, que nos hace sentir una atracción especial por las personas del otro sexo, sobre todo por alguna de ellas en concreto. Aunque hoy en día son frecuentes las relaciones sexuales con personas del mismo sexo, yo te voy a hablar de la pareja de ambos sexos, que son la mayoría, que conforme se desarrolla su cuerpo van sintiendo una mayor inclinación, mezclada con rechazo, a los del sexo contrario.

Es que en la adolescencia, cuando en el cuerpo se produce el cambio de niñas o niños a mujeres u hombres, es el momento aparentemente más sexuado de la vida. Hasta entonces niños y niñas apenas se diferencian, salvo en los genitales, y a partir de los 11 años comienza a salir el pecho a las niñas, a redondeársele la figura y a salirle pelo en las axilas y en el pubis, como a los chicos, pero a ellos les cambia también la voz y el tamaño de los genitales.

Este cambio físico tan rápido y a veces traumático, es precioso, pues una niña se transforma en mujer en nada de tiempo y un niño se convierte en un hombre atractivo también en pocos meses. Lo malo es que en este cambio, que tanto se valora y aplaude desde fuera, el que lo está sufriendo se siente fatal consigo mismo, como si estuviera preso en un cuerpo que no le pertenece, pues ha sido demasiado rápido y no le da tiempo a acostumbrarse. Por eso en esta etapa es muy importante mirarse al espejo, observarse para conocerse bien y admirar la maravilla que obra Dios y la naturaleza en cada uno.

Durante toda la vida vas a vivir acompañado de este cuerpo tuyo, así que es importante gustarse para vivir en buena compañía, para llevarse bien con uno mismo y estar en armonía con el propio cuerpo, el propio sexo y la propia piel.

La sexualidad es la forma en la que cada cual expresa, comunica, siente, intima, da y recibe placer con la palabra y con los cinco sentidos de su cuerpo sexuado. Es algo que somos, no que tenemos. Existen muchas formas de sentir y de expresar la sexualidad siendo mujer y siendo hombre. La

necesidad de tocarnos, de darnos cariño, placer e intimidad nos acompaña durante toda nuestra vida. Nunca terminamos de descubrir nuestra propia sexualidad, tengamos la edad que tengamos.

Hay sexualidad cuando una niña se expresa, siente y goza bailando; cuando un niño se acurruca en su madre; cuando un niño y una niña se besan a escondidas, mientras su corazón se acelera; y la hay cuando a uno se le ponen los pelos de punta al darle la mano una chica. Cada uno de estos momentos tiene un significado sexual diferente de placer, complicidad, seducción o disfrute. Con unas personas se desean unas cosas y con otras no.

Seguro que tienes dudas o te gusta comentar estos temas, pero desgraciadamente mucha gente prefiere hablar de todo lo referente a la sexualidad con palabras bastas y de mal gusto, o en tono de broma y trivialización, en vez de tocar estos asuntos con naturalidad, como se habla de cualquier otra cosa importante de la vida de las personas. Tú pregunta, infórmate, aclara todo aquello que te han contado como turbio y feo, pues todo lo referente a la sexualidad es precioso y está lleno de belleza y disfrute, de comunicación y de encuentro.

Es una pena que muchos adolescentes farden de decir expresiones bestias en torno a la vida sexual y no sean capaces de tener una conversación clara y confidente con la persona a la que quieren o con unos amigos, para tener mayor información. Respecto a la sexualidad se está aprendiendo siempre, así que todo lo que se hable y se aclare será mejor para todos.

En todos estos temas suele ocurrir que por un lado va nuestro discurso y por otro lo que realmente vivimos. Podemos presumir de abiertos y de enteradillos y, sin embargo, estar deseando hablar de sexualidad y amor con más claridad, detalle y belleza, sin tener que oír chistes de mal gusto que trivializan la relación y la convierten en un «aquí te pillo y aquí te mato», en vez de en un encuentro gozoso entre hombre y mujer, en el que se comunican con el cuerpo y el alma, se entregan el uno al otro y sienten que disfrutan porque parece que sus vidas palpitan al unísono.

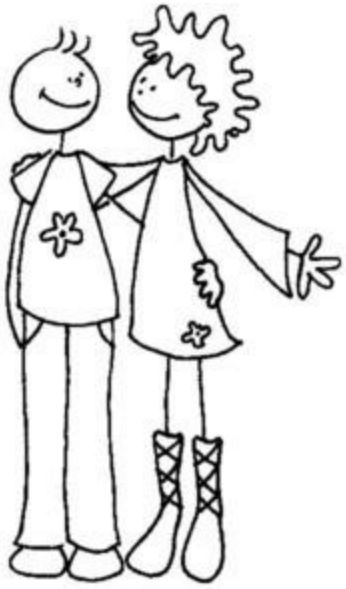
Hay demasiada sexualidad solamente física y el encuentro afectivo-sexual

es algo mucho más que de piel a piel. Consiste en un juego de caricias, que va unido a un ir contándose la vida, haciéndose amigos, recorriéndose el cuerpo y el alma, poco a poco, sin invadir, sin arrebatar nada, con respeto, delicadeza y ternura, haciendo brotar música del cuerpo de los dos, mientras se juega, se disfruta y se van dilatando poco a poco los genitales, preparándose para la penetración y el orgasmo. ¡Está tan bien inventado el cuerpo humano! Nos ha dotado Dios de un maravilloso sistema de encuentro y seducción, de fusión y de complementariedad, de entrega y recepción, que no puede utilizarse con prisa, de mala manera y sin amor. Así lo hacen los perros... y al terminar quieren alejarse; en cambio los humanos, tras un encuentro pleno, deseamos seguir unidos, fundidos en nuestro amor, en el encuentro de dos vidas que se juntan y se aman plenamente.

Te van a ofrecer muchas cosas, te pueden apresurar para que des lo que todavía no estás dispuesto a ofrecer, te van a medir por la «cantidad» de tu sexualidad en vez de por la «calidad y calidez» de la misma, te van a proponer que lo vivas de forma más animal... pero tú eres el dueño de tu vida, de tu capacidad de amar y de cómo quieres vivir tu sexualidad. No dejes que nadie elija por ti en algo tan sublime...

22

LOS AMIGOS



Para no aburrirte voy escribiendo los temas en un orden loco, con idea de que tú luego los leas según te interesen. Hoy voy a hablarte de la amistad, uno de lo más preciados tesoros de la vida. Cuando uno tiene un amigo se siente querido, valorado, reconocido y acompañado en el difícil trance de ser persona. Un amigo es alguien con quien te comunicas a un nivel muy profundo, que conoce de ti todos los rincones de tu alma, te acepta como eres y perdona cualquier cosa que a otros les habría llevado a juzgarte mal. Él sabe de ti, te quiere, te valora y conoce tus posibilidades. Cree en ti a pesar de tus errores y te impulsa a ser el mejor tú.

Un amigo no es la persona con la que estás siempre. ¡No! Puedes estar con alguien muchas horas y que vuestra comunicación sea superficial, que parezca que habláis de todo, pero no conoce tu parte más íntima, tus dificultades, tus incoherencias, tus sueños y tus maravillas. En la prime ra carta te explico detalladamente el valor de la comunicación y mucha gente

confunde un amigo con un «amiguete», que es alguien con el que tienes complicidades y lo pasas bien, pero que no te ayuda a ser tú, que no sabe acompañar tus malos y buenos ratos.

Un amigo es el hombro al que puedes recurrir para descansar de una dificultad. No hace falta que estés siempre con esa persona, pero siempre que le buscas le encuentras, porque te quiere incondicionalmente, sin pasarte factura porque le llames o no, porque hace mucho o poco tiempo que os habéis visto. Cuando a un amigo auténtico le cuentas una dificultad, un error que has cometido o una duda importante que tienes, él te comprende sin juzgarte, te acompaña a buscar juntos la mejor solución y no te empuja a hacer nada que tú no quieras o decidas. El respeta tu libertad y te impulsa a ser alguien grande, porque conoce la gran persona que hay dentro de ti.

El verdadero amigo te quiere con defectos y cualidades, quiere a tu entorno y a tu gente y te ayuda a vivir mejor con todos ellos y a sacar tus mejores capacidades para ser un regalo en clase, en la familia, en la pandilla, sin perder nada de tu persona. Te ayuda a ser coherente y fiel a tu propio proyecto de vida y te anima en los momentos en los que parece que te faltan las fuerzas. Puedes llamarle hecho polvo y volver a casa como el prisionero que acaba de ser declarado inocente, porque él comprende tus errores y meteduras de pata, pero te ayuda a subsanarlas, a reconstruir las relaciones, a limpiarte de rencores y resentimientos que sólo te hacen daño.

Aunque te parezca que tienes un montón de amigos, es necesario tener una o dos personas especiales, con las que vivir la amistad profunda. No tiene que ser alguien perfecto, sino simplemente profundamente humano, sensible y de corazón. Que puedas compartir con él alegrías y penas, que sepa guardar un secreto, hablar y callar pero, sobre todo que sepa escuchar. Ten un amigo para pasear, disfrutar de la naturaleza, deleitarse con la música, leer, sentirte un ser humano.

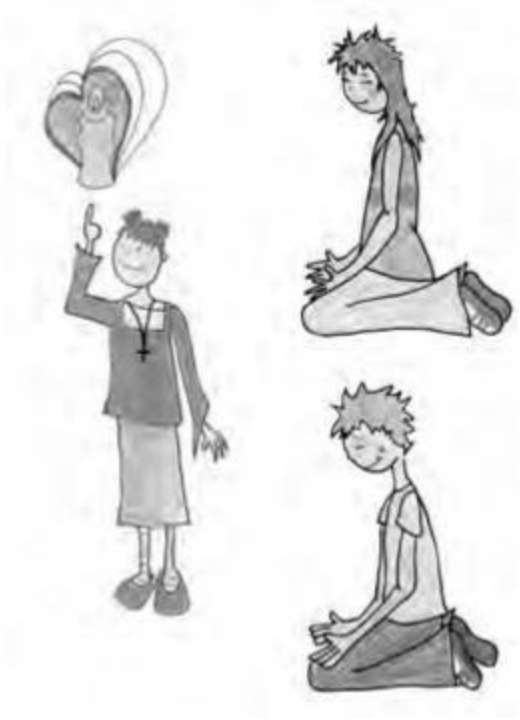
Tener un amigo ayuda a no enloquecer, porque le puedes contar lo bonito y lo triste del día, los sustos, las tristezas y las alegrías, los recuerdos de la infancia, tus deseos de comportarte mejor y las pequeñas mezquindades y furias incontroladas que te brotan de pronto, tus sueños y tus miedos, tus

dudas y tus descubrimientos. Búscate un amigo que no tenga miedo a decirte un defecto y cuando lo haga, sepa cómo hacerlo; un amigo que te recuerde que vale la pena vivir, que crea en ti, que sepa defenderte y quitarte la razón si es necesario, porque te hable al corazón con franqueza y libertad, y al que puedas tú hablarle de la misma manera.

Ten siempre un amigo con quien hablar desde el hondón del alma y sé tú también amigo de esta misma manera. Esta compañía te hará la vida más fácil y bonita... y, aunque pasen los años, cuando os encontréis, sentiréis que vuestras vidas siguen en sintonía. Un amigo no te aprisiona nunca, te deja partir y celebra contigo el reencuentro, a pesar de haberos alejado en el tiempo o en la distancia. Recuerda el refrán español que dice «el que tiene un amigo tiene un tesoro».

23

Y DIOS, ¿QUÉ PINTA EN TODO ESTO?



Detrás de la carta de la amistad he querido escribirte la de Dios, porque me parece que tienen muchísimo que ver entre sí. Verás, si tener un amigo es el mejor regalo, quiero recordarte que Dios, desde el principio de los tiempos pensó en ti, tiene tu nombre tatuado en la palma de su mano, te lleva abrazado por delante y por detrás y antes de que esté la palabra en tu boca Él ya la conoce entera.

Ese Dios Padre que nos creó para ser felices y que tiene un gran sueño de plenitud para cada ser humano, conoce cada una de tus células, neuronas y pensamientos. Él tiene para ti y para mí un proyecto de vida estupenda. No quiere otra cosa que nuestra felicidad y la de todos los seres humanos. Él te conoce, te cuida, acompaña tus días y tus no ches, tus ratos en vela y tus

fiestas, cuando estás contento y cuando no puedes con la vida, cuando te desbordan los miedos y cuando estás lleno de sueños y fantasías.

Él quiso que tú nacieras en esa familia y os tiene a todos envueltos y os lleva de la mano. Él acompaña vuestras crisis y vuestros momentos de ilusión. Él está en el dolor y en la alegría, en medio de vuestras comidas, las que son una delicia de comunicación y de armonía y las que están llenas de tensiones y malos rollos.

Este Dios que te quiere, que te ha creado único e irrepetible, que te ha formado en el vientre de tu madre, antes de que nadie te conociera ni supiera siquiera si ibas a ser niña o niño, este Dios ya pensaba en ti y contaba contigo para la construcción de un mundo más justo y más humano. Este Dios quiere vivir en amistad contigo, simplemente para que estés más a gusto, para ponerte en contacto con lo mejor de ti mismo, para impulsarte a la plenitud, para que seas una persona alucinante y especial. Este Dios está a tu puerta y llama y quiere vivir siendo siempre tu Amigo, más adentro y más escondido que el amigo que te contaba en la carta anterior. Él quiere acompañarte a ser, a lograr tu proyecto personal, a vivir una vida que merezca la pena, que sea realmente apasionante.

Es posible que ya vivas en amistad con Él, de lo que me alegraría, o que te lo presentaran de niño y ya lo hayas olvidado, o que tengáis una relación lejana y fría o que no os conozcáis en absoluto. Yo hoy, aquí, desde estas cartas que te estoy escribiendo para presentarte lo mejor de la vida, quiero animarte a que le conozcas y le disfrutes, a que te dejes buscar por Él, que siempre anda intentando hacerse el encontradizo y que le tengas de Amigo principal, pues Él dinamiza la vida, la llena de misión, ya que cuenta contigo para construir un mundo más justo y más humano y te hace hermano de todas las personas. Además, Jesús con su vida nos da todas las pistas para vivir de una manera que merece la pena y la fuerza de su Espíritu da marcha y universalidad a la propia historia.

Una cosa que sucede es que en Dios nuestro valor aumenta, porque Él es el que más cree en cada uno, el que más apuesta por ti y le gustas del todo, tal como eres. Si vives la vida en amistad con Él, te va dando pistas para vivir

mejor, ser más feliz y hacer más felices a los demás. Si celebras el ser de su grupo, te reúnes con otros que como tú quieren seguirle y se dejan conducir por Él y por eso están igual de seguros y contentos. Y como dicen que la felicidad es la ausencia de miedos, pues Dios te quita los miedos, porque está con nosotros siempre. Somos personas habitadas y Él nos transmite fortaleza y seguridad interior y nos saca de nuestras pequeñas mediocridades y egocentrismos, ayudándonos a vivir para los demás, atentos a lo que necesita el otro y siendo constructores de una tierra nueva, donde se está agustito y nos queremos y nos ayudamos y nos facilitamos la vida.

Claro que para tener amistad con Dios, como todas las relaciones, hay que cuidarla y tener tiempo para hablar, es decir, para la oración, que es el momento de comunicación profunda e íntima con Él. Te voy a contar un cuento que me encanta:

«Cuentan que un grupo de trabajadores estaba terminando de descargar un camión de serrín, cuando uno de ellos advirtió que había perdido su reloj de pulsera, regalo de compromiso de su novia. Inmediatamente sus compañeros se ofrecieron a buscarlo.

Acabaron tomándose la búsqueda como una diversión, lanzándose serrín unos a otros y armando una gran polvareda. Pero no dieron con el reloj. Cansados, decidieron dejarlo para ir a tomar un refresco.

Un joven que había estado observando la faena entró en el almacén y, al poco rato, se presentó ante el grupo con el reloj.

¿Dónde estaba? - le preguntaron-, lo habíamos buscado por todas partes. No puede ser. ¿Cómo lo has hecho?

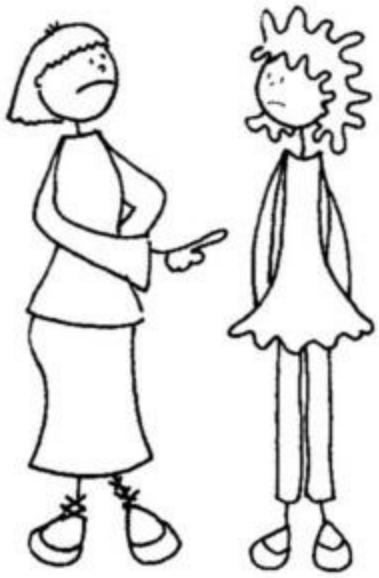
Me he puesto a ello en silencio completo hasta que he oído el tic-tac del reloj y lo he sacado de donde estaba enterrado bajo el serrín».

Pues mira, para escuchar a Dios hay que hacer silencio, parar otros ruidos y encontrarse con El en el silencio de nuestro corazón. Ese es el secreto de la oración. Saca todos los días un rato para hablar con Él y escucharle. Verás como vives mucho mejor y tienes más recursos para poder con las

dificultades de la vida.

24

LAS BRONCAS DE MIS PADRES



Yo sé muy bien cuánto te duelen los desencuentros de tus padres y cómo prefieres huir en el momento en que se despierta la más mínima polémica, pero es que la relación perfecta no existe y la pareja es una historia de amor que se nutre de comunicación y que tiene que estar continuamente pactando. A veces crees que sólo tus padres se pelean y que es sólo en tu familia donde hay conflictos, pero te diré que si una pareja no discute, si está siempre de acuerdo en todo, si piensa en todo lo mismo siempre, es que uno de los dos miembros no piensa.

Tus padres han elegido vivir la vida juntos, pero contando con sus diferencias y desencuentros. Eso unos días resulta apasionante y divertido y otros es algo sangrante, difícil de llevar y que provoca broncas y rompe la armonía de la familia, lo que salpica a todos, si es que sois una familia normal. Sólo en las familias que no lo son, es decir, las casas en las que cada uno va a su bola, no se duelen de lo que les ocurre a los demás. Pero si en una

casa vivís juntos porque os queréis y para ayudaros a ser personas, es lógico que tengáis dificultades y malos ratos, así como momentos divertidos y apasionantes.

Puede que en este momento de la vida en que tú tienes tantos conflictos internos te resulte insoportable tener que vivir también los problemas de los demás, pero la vida es así. Y te diré que la vida de familia es la institución más sana que existe, pues se adapta a todos los cambios de la sociedad y a los ritmos de cada uno de sus miembros. Comenzó siendo dos, luego vinisteis los hijos y hubo que adaptarse al ritmo del bebé que rompe el sueño e interfiere en la pareja, luego se va adaptando a las edades de sus miembros y a las crisis de cada etapa. Pero si todo eso se vive bien y con cariño, puede ser una experiencia gozosa que ayude a todos los miembros a crecer y a ser más sabios emocionalmente, pues de todo lo que se vive se aprende.

Sé que sufres cuando tus padres tienen bronca y, sobre todo, porque sus follones suelen ser públicos y las reconciliaciones privadas, así que tú te disgustas cuando intuyes tensión, pero no tienes datos suficientes para ponerte contento cuando la nube ha pasado, hasta que no notas que hay de nuevo calorcico de familia en el ambiente. Esto es normal, ocurre en todas las familias. Tú procura dar tu cariño y apoyo, no huyas no queriendo enterarte ni sufrir, pero recuerda que es normal, sólo la familia viva sufre, cambia, ama y odia. Y la que es de plástico no siente ni padece porque cada uno vive su vida, sin vibrar con la de los demás. No sufras demasiado por los desencuentros de tus padres pero echa una manilla, un poco de humor o regala una caricia cuando sientas que alguien sufre, tenga o no razón. Y si puedes habla con ellos, demuéstrales el cariño, aunque no les entiendas, porque tu edad es diferente a la suya y vives otra etapa distinta.

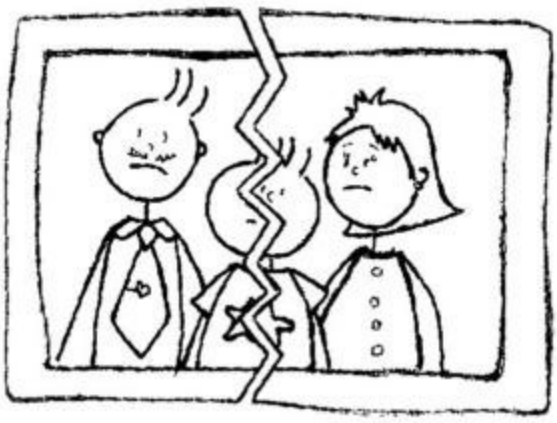
Piensa que la familia la hacéis todos y tú eres muy pero que muy necesario. Llena tu casa de risas y ternuras, de confidencias y de juego, así suavizarás tensiones que a ve ces tienen los adultos y que, por las responsabilidades de la vida, se toman demasiado en serio. Que en tu casa tengan la suerte de tenerte y recibir tus detalles, que pueden ser muchos porque tú los inventes y te des permiso para regalarlos y sorprenderles. Hay familias en las que la salud les ha llegado por la vía de un hijo que es

inteligente emocional y sabe quitar hierro a una tensión o hacer una caricia en un momento difícil. Sé generoso, sé valiente, sé creativo..., sé tú y aporta tu ser a tu familia, cuyos miembros tienen la suerte de tenerte como hijo.

Y habla, habla mucho, recuerda lo que te explicaba de la comunicación, que hay que hablar de todo con naturalidad y frescura y que cuantos más secretos guardamos, más enfermos estamos. Tienes derecho a comentar lo que te preocupa y lo que te duele y tú puedes acompañar la vida de los tuyos con mucho cariño. No les prives de tu presencia y tu amistad...

25

CUANDO LA FAMILIA SE ROMPE



Te hablaba en mi carta anterior de las crisis de los padres, pero cuando éstas son demasiado frecuentes y el vivir juntos se convierte en una guerra sin final, cuando deciden separarse, es un momento terrible para todos, para ti también.

Dicen que la separación es el duelo más difícil de vivir después de la muerte de un hijo, que es el más grave de todos. Cuando una pareja se plantea separarse es que han vivido ya mucho dolor y sufrimiento, han probado a llegar a acuerdos y les ha sido imposible. Entonces la vida cotidiana se convierte en un campo de batalla en el que no hay ningún momento de paz y de armonía. Por eso si tus padres te cuentan que se van a separar, te propongo que te prepares para vivir un momento muy difícil.

Tienes que echar mano de todas tus herramientas emocionales para salir airoso de esta aventura terrible y para no desgarrarte por dentro. Si tienes a Dios de amigo, no dejes de ponerles a los dos en sus manos y de pedirle que les ayude a separarse con la menor ruptura interior posible, con el menor desgarro de vuestras vidas. Luego, intenta querer a los dos y pedirles que no

te hagan tomar partido, ya que te puedes sentir dividido, pues quieres a ambos, aunque en unas cosas puedas estar más o menos de acuerdo con uno o con otro.

La separación es algo que ellos deciden y que te afecta a ti casi como primera persona, pero no es responsabilidad tuya. Ellos tienen que intentar rehacer su amor, y si no les es posible, ellos estarán viviendo uno de los momentos más duros de su vida. Su autoestima se resiente, no se sienten válidos, ni amados, ni autónomos..., tienen una terrible sensación de vacío interior, de fracaso, de desamor y de soledad. Los dos sufren, pues no han conseguido vivir su historia de amor y la tristeza que les embarga y la pena son terribles.

Pueden reaccionar tus padres de diferentes maneras. Se puede criticar al otro para desahogarse, enmudecer hasta no articular palabra, llorar, gritar y vociferar, esconderse y no manifestar sus sentimientos, pedirte que tomes partido y te enfrentes contra el otro... Todo es lógico y normal, pero tú deja fluir tus emociones, diles cuánto les quieres y lo importantes que son para ti, pero que no te utilicen como a una pelota que va y viene. No te pongas frío y distante como si no sintieras nada, no; expresa lo que te pasa por los adentros y busca algún amigo en quien llorar cuando lo necesites, para que luego llegues a casa fuerte y puedas dar cariño y apoyo a tus padres, aunque probablemente, ellos tengan que pedir ayuda a algún experto que les haga recuperar el equilibrio emocional.

No creas que se hunde el mundo porque tu familia se haya roto. Hay infinidad de chicas y chicos como tú que han vivido esta misma situación. Habla con alguno de ellos si quieres entenderte mejor y luego ten paciencia contigo, mucha paciencia, porque es muy difícil el momento que os ha tocado vivir a todos. Y si tienes hermanos, ayúdales a que estén bien y a que se sientan muy queridos por ti también.

Pasará un tiempo y las aguas volverán a su cauce y tú encontrarás la forma de vivir bien con este nuevo modelo de familia que te ha tocado. No pierdas la alegría y procura no alejarte de ninguno de tus padres, aunque estés más de acuerdo con uno que con otro. Habla con ellos y diles que no te

mezclen en sus guerras, que tú les quieres y les necesitas y que les querrás siempre. Pídeles que te ayuden a no romperte por dentro y a estar con cada uno de ellos en armonía, para superar esta etapa mejor y permíteles disfrutar de tu cariño y tu persona, que eres muy importante para ellos, como siempre, aunque se hayan tenido que separar.

26

LOS ABUELOS

En casi todas las familias hay unas personas muy importantes que son los abuelos, los padres de tus padres. Ellos suelen ser cariñosos, permisivos, tiernos y sobre todo tienen de bueno que entienden casi todo lo que le ocurre a uno. Casi seguro que con los tuyos has pasado algún momento bonito e importante.

Hay abuelos juguetones, confidentes, cuentistas, aventureros, profundos, incondicionales o importantes. Nadie tiene un abuelo igual a otro, pero todos tienen algo maravilloso de tus mismos padres y una locura especial por sus nietos. Y sobre todo cuando uno está en la adolescencia y los padres parece que caen fatal, los abuelos no amenazan nada, no molestan, no ponen límites y parecen más comprensivos que nadie.

Los abuelos suelen dar caprichos a los nietos y parece que viven con menos prisa y tienen más tiempo para ti. Seguro que has tenido con ellos alguna confidencia especial y que te han hablado de cosas importantes de la vida, co mo Dios, o vuestro pasado, o la historia familiar, o te han enseñado

algún tesoro que están preparando para cuando falten...

Y es que los mayores están ya en el final de la vida y viven sólo para lo esencial. Ya no se preocupan ni agobian por bobadas que son urgentes pero no importantes. Los abuelos saben muy bien que la vida hay que contemplarla, porque es preciosa, que la persona puede estar hoy muy tonta pero que eso no cambia en nada su valor, pues mañana puede estar de nuevo maravillosa, que no merece la pena enfadarse por bobadas y también suelen saber expresar muy bien el cariño, porque ya les queda poco tiempo y no quieren desaprovecharlo. Será que nos quieren dejar queridos antes de irse a la mesa camilla de Dios...

Cuando se muere uno de los abuelos suele ser una cosa terrible, una pena enorme que parece que nunca se pasa. Es algo que te pilla de sorpresa y que te parece que nunca iba a ocurrir. Suele ser el primer encuentro con la muerte, pero también es la lección importante que te llega de manos de tus abuelos, que es que vivas la vida como tú quieras, no como los demás te empujan a vivir, que después nos encontraremos todos en el abrazo de Dios Padre, pero que mientras ellos te estarán queriendo desde allí y acompañando en tu aventura de ser persona.

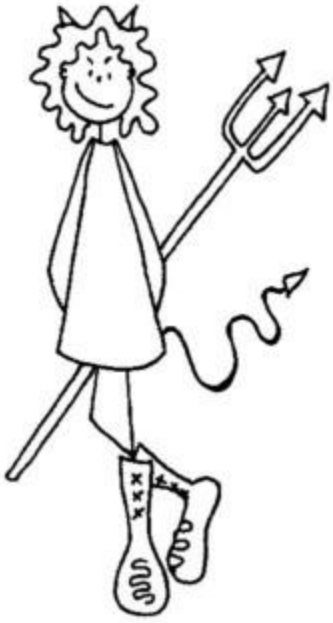
Todos tus amigos a los que se les ha muerto un abuelo han sufrido muchísimo. Quiéreles mucho mientras vivan, disfrútalos, diles el cariño que sientes por ellos y aprovecha para hablar de cosas importantes, para que no te arrepientas cuando falten. Disfrútalos, cuídalos, mímalos, regálales tu simpatía y juventud y mantenles informados de los cambios de la historia, que a los abuelos les encanta aprender de los nietos y enseñarles a la vez. Haz tú que tus abuelos comprendan esta época, porque tú se la presentas y haces comprensible, y deja que ellos te transmitan sus valores y sabiduría, que con los años ellos se van haciendo muy sabios y profundos y sus mensajes son muy valiosos.

Invita a tus amigos a que conozcan a tus abuelos, comparte la sabiduría que te regalan para que tu pandilla también se enriquezca y no dejes que nadie los minimice ni los traspapele porque están «caducados» o no son de esta época. Procura también preparar alguna sorpresa o cariñada para tus

abuelos, que ellos reciban tu cariño y sepan lo importantes que son para ti, para que cuando se mueran se lleven en el corazón tu cariño y tu memoria y tú te quedes con la sensación de haberlos disfrutado y de haber tenido la suerte de tenerlos. La mayoría de la gente se arrepiente de lo que no dijo, no vivió o no compartió cuando la persona se ha ido y ya no tiene remedio. Que no te ocurra a ti lo mismo. Sé un gran nieto, como todo tú..., ¡un gran tipo!

27

PEQUEÑAS TRAVESURAS O CRUELDADES



El otro día me encontré a un grupo de adolescentes quemando papeleras. Uno de ellos es una chiquita muy maja que conozco de toda la vida... Hay veces que buena gente, unida a la masa, es capaz de hacer las más terribles fechorías. Y es que alguien utiliza el chantaje emocional para manipular a otros, y si uno no es fuerte o tiene muy claro lo que quiere en la vida, se ve arrastrado a hacer una barbaridad para no enfrentarse al rechazo del grupo.

Un chico responsable cuando va a entrar a clase es invitado por una pandilla a «hacer novillos», para compartir un porro que trae uno de ellos. Él, por sentirse mayor y no parecer un niño sometido, hacerse el libre y el trasgresor, sale de clase y se esconde con ellos en un portal. Está incómodo, pero sabe que es el precio de saberse aceptado por los más fuertes de clase.

Por dentro se dice a sí mismo que él no quería hacer pellas, ni probar la droga, ni juntar se con alguno de esa pandilla que juegan a robar bolsos a ancianas... pero allí está, sentado con todos y fumando lo mismo.

Otro día es una chica la que es invitada a ir a una fiesta, engañando a sus padres, a los que hace creer que se queda a estudiar en casa de una amiga. Cuando acepta, se siente libre, autónoma y mayor..., pero mientras están bebiendo, fumando y acostándose todos revueltos, se da cuenta de que no está siendo fiel a sí misma ni a los suyos, pero bebe más para olvidar esta sensación y en cuanto le dan una pastilla se le pasa todo remordimiento... Al día siguiente vuelve a casa cansada, manteniendo una mentira y con el temor a un embarazo, pues la noche anterior no era dueña de su propia vida... Y lo peor es que han quedado en juntarse a la hora de clase para ir a robar al conserje del instituto... Ella no quiere hacerlo, pero si no va es posible que todos piensen que es una cría y se quede sin amigos, y le gustan porque son mayores y parecen muy seguros y fuertes. Siente miedo, falsedad, incoherencia, riesgo... y ganas de llamar a su amiga para contárselo y dar marcha atrás..., pero le llaman para confirmar la cita y vuelve a decir que sí. Es sólo por un día. Mañana saldrá con la gente de siempre.

Así es como uno se ve liado en actividades que en frío no querría nunca llevar a cabo, pero que sí hace dejándose arrastrar por el alcohol, la droga, algún amigo influyente o el deseo de ser aceptado por todo el mundo.

Individualmente puede ser uno un gran tipo, pero en panda podemos convertirnos en alguien peligroso e infeliz, trasgresor y maleducado, agresivo y violento. Y esto sólo se puede controlar en frío, cuando uno es dueño de su propia vida y está totalmente consciente de lo que hace y vive. Hay que ser valiente para dar un vuelco al presente cuando te han enredado en algo que no quieres.

Elige a tus amigos, elige tus comportamientos, decide sobre tu tiempo y tus acciones, porque si no eliges, otros lo harán por ti y es posible que equivocadamente. Y algu nas elecciones no tienen marcha atrás, condicionan para toda la vida.

Hay chicos majos que se han dejado estropear sólo por buscar la aceptación de una pandilla de moda... Hay que ser valiente para elegir la libertad, aunque en algún momento tengas que pagar el precio de la soledad, pues la compañía te traería incongruencia, violencia o agresiones. ¡Sé una persona honesta! ¡Sé fiel a ti mismo! ¡Atrévete a ser tú, el mejor tú posible!

Que nada ni nadie dirija tu vida. Sé tú el que conduce tu vehículo. No le dejes a nadie tu volante ni las llaves de tu personalidad, no vaya a ser que te lleve en dirección contraria a la que tú un día elegiste. Ser como todos es fácil, pero no es nada sencillo atreverse a ser uno mismo...

28

EL ALCOHOL Y OTRAS DROGAS

Yo sé que aseguras que tú controlas perfectamente tu estado de salud y que el alcohol no te hace nada de daño. También aseguras mantenerte sobrio cuando te toca conducir, aunque el otro día te hicieron la prueba del alcohol y manifestó lo contrario. Pero sigues haciéndote el chulito, el seguro, el que controla todo y está por encima de normas y prohibiciones.

El otro día me decías furioso lo pesados que se ponen los adultos con la droga y resulta que ellos beben a todas horas y todo lo celebran con alcohol. Tienes toda la razón y esto sería algo que tener en cuenta. Te advierto de que gran parte de los fracasos matrimoniales y de los malos tratos tienen detrás escondido un tema de alcoholismo, que es algo bendecido socialmente y que hace un daño espantoso: primero a la persona, luego a su familia y después a toda la socie dad. Pero no sé qué pasa que es un tema que nadie termina de arreglar, aunque todos sabemos que la bebida va matando neuronas y que el cáncer de hígado es el terrible final de demasiada gente, pero éste no es tu problema.

Os utilizan como gancho para consumir ofreciéndoos «litronas» a cambio de suspensos, alcohol mezclado con pastillas para demostraros que sois atrevidos y libres y así, poco a poco, el ocio y el consumo parece que van asociados y son indispensables para divertirse.

Yo querría hoy hablarte de otra droga, la que probáis la mayoría de los jóvenes como un reto a los mayores, como una trasgresión que os hace reafirmaros y sentiros por encima de nosotros... ¡Si supieras cuántos adultos dependen de la coca para poder trabajar!... ¡Si descubrieras cuántas familias hay rotas por este tema, que se oculta para no perder el prestigio social, pero que destruye desde dentro a las personas que están convencidas de que la controlan, aunque todos sabemos que es la droga la que les controla a ellos!

Me decía una joven cuánto disfrutaba cuando su novio, que le hacía sentirse mayor y libre, le traía un canuto y lo hacía con grandes rituales. Los porros le hinchaban la cara y se le ponía gesto de imbécil, ya que ella nunca pudo ocultar nada ya que su cara se chivaba de todo lo que hacía. Además ella sabía bien que echaba peste a chocolate y que, a veces, acababa mareada

de tragarse el humo de la pandilla, por ser fumadora pasiva del chocolate de los otros. Hasta que un día colocada, se metió con su mejor amiga y le dijo: «Pero tú que te crees, niñata, que yo no soy una camella, como tú»... y eso le destrozó por dentro y le hizo darse cuenta de en qué se había convertido.

Y es que cuando uno se enrola en esta especie de espiral que te va apretando, consumiendo por dentro, haciendo su dueña y convenciéndote de que te libera y eres tú el que eliges, es muy difícil abandonar, recuperar la consciencia y decidir lo mejor para ti. Cuando uno está metido en esta red no escucha a nadie, no quiere que nadie interfiera en su vida y piensa que son todos los demás los que están equivocados. Y va deteriorándose poco a poco, casi sin darse cuenta... y comienzan las mentiras, los disimulos, la doble vida, la necesidad urgente de dinero, la dependencia..., la caída hasta lo más bajo de uno mismo.

Estás a tiempo. Te van a ofrecer de una y mil maneras droga. Y hay que estar muy seguro para no caer, para no dejarse embaucar en algo tan apetitoso, que se envuelve en el papel de celofán de la libertad y la felicidad... Háblalo con tu gente. No hagas nada que no puedas contar, no pruebes nada sin informarte, que la vida vale demasiado como para tirarla por la cuneta de las adicciones y las dependencias. Infórmate bien de lo que vas a hacer... y luego decide por ti mismo. Tu vida es tuya y tú puedes hacer de ella una fantástica aventura o un desperdicio inútil. ¡Hay demasiada gente que ha tirado su vida por la borda, creyendo buscar aventuras alucinantes! Que nadie te engañe... yo tampoco quiero engañarte ni manipularte. Tú eres libre y casi adulto. ¡Haz lo que quieras con tu historia!

29

ATRAPADOS EN LA RED

En mi carta anterior te hablaba del alcohol y las drogas, pero no son las únicas cosas que pueden atraparte. La red es ese invento mágico que nos mantiene en comunicación constante, que nos acompaña y entretiene siempre, en el que te puedes cobijar cuando quieras aislarte y que puede hacerte olvidar todas las demás cosas.

Yo no sé qué tiene la red que te atrapa, te seduce, te divierte y te mantiene informado del mundo en general, pero tiene la capacidad misteriosa de aislarte de tu pequeño mundo, de los tuyos, de los que viven al lado, de tu familia, tus obligaciones, tus estudios o incluso tu trabajo.

El otro día me encontré a un amigo que acababa de separarse de su mujer

porque era adicta a la red y tenía abandonados a su pareja y a su hijo. Se había obsesionado tanto, o se había dejado pillar hasta tan adentro, que se ha cargado la familia. Y me pareció algo comprensible, porque yo, cuando me meto a trabajar, encuentro cantidad de ofertas que me seducen, unas formativas, otras informativas, de entretenimiento, de morbo o de lo que sea. Pero la cuestión es que peligra mi libertad si no tengo fuerza de voluntad para cerrar el ordenador, para desconectarme del mundo.

Y una maravilla de esta era de la comunicación es la posibilidad de abrir tu campo de relación, de poder mantener contacto con cantidad de gente a la vez. Y es estupendo poder cuidar las relaciones y hablar con varias personas a la vez, pero no nos engañemos: no somos Dios y sólo podemos estar con alguien o en un único lugar cada vez. Yo me doy cuenta de que puedo contestar a todos los mensajes y comportarme como alguien genial y encantador y, al mismo tiempo tener poco tiempo para mi gente, mi marido, mis hijos o mis amigos, con los que comparto la vida.

El correo es una trampa peligrosa que te mantiene en comunicación constante con el mundo y profundamente solo a la vez. Yo puedo escribir a muchas personas a las que quiero y con las que deseo mantener una relación afectiva o laboral, pero lo que yo necesito para ser persona es compartir mis adentros, relacionarme con todo mi ser, ver los ojos a la persona con la que hablo y sus gestos y mostrarme yo tal como soy o como estoy. La red puede ser una huida ficticia en muchas ocasiones, que me haga vivir un espejismo. Puedo hacerme la encantadora en mis correos y ser una persona borde y áspera en mi vida cotidiana con las personas que me rodean y eso sí que es una obra de teatro, una auténtica mentira.

Tú sabes que muchos chicos engañan a sus padres con el ordenador, pues mientras ellos creen que están trabajando en su cuarto, están charlando con los amigos, viendo programas de entretenimiento o manteniendo relaciones que les hacen escaparse de la habitación. Uno puede pensar que su hijo es un gran estudioso, pues lleva toda la tarde metido en su cuarto, y donde realmente está su mente es en China o en cualquier otro lugar del mundo.

Aquí si que se juega uno la honestidad personal. Nadie sabe lo que estás

haciendo, sólo tú eres dueño de tu tiempo y de tu ordenador. Ten cuidado para que no te atrape, para que no se haga tu dueño y señor, para que no te manipule y te mantenga solo, creyendo que estás muy bien acompañado. En Japón acaba de detectarse la enfermedad de los «hikikomoris», que son personas que viven en su habitación, sin salir de ella ni para comer y comunicándose únicamente con el ordenador, sin dirigir la palabra a su familia ni a nadie. Han puesto en marcha un tratamiento para desintoxicar a estos chicos del ordenador, que si en principio fue su ayuda, se ha convertido en su carcelero.

30

ATRÉVETE A SER FELIZ

En mi última carta se me ocurren un montón de cosas que decirte, pero la más importante que quiero desearte es que sepas ser feliz. Mira, mucha gente vive «tirando», «pasando» o «sufriendo». Yo te propongo que te tomes el trabajo de ser feliz. Para eso es muy importante que te quieras a ti mismo, que te conozcas bien para poner en marcha tus cualidades y que luego te cumplas, llegando a ser ese ser humano único y especial que estás llamado a ser.

Pero claro, para eso hace falta que no te dejes arrastrar por nadie, que sepas elegir tus modelos de vida, que tengas grandes sueños, que mantengas una buena relación con Dios, para que Él te vaya saneando por dentro y ayudándote a amar más, a ser un regalo para la humanidad, a intentar que donde tú estés se esté un poco mejor por tu presencia y por lo que aportas de calidez, justicia y cercanía.

Tendrás que renunciar a muchas ofertas engañosas fáciles y apetecibles, que nada tienen que ver con el amor de verdad, con la honestidad y con que seas tú el autor y no el espectador de tu vida. Te surgirán mil dudas y para ello será bueno que tengas amigos y que lo hables con ellos, pero, sobre todo, que tengas un proyecto personal claro que te recuerde a dónde quieres llegar.

Exprime la vida, disfruta de todo lo bonito que el día a día te ofrece. Saborea la belleza y goza del amor. Trata a los demás como te gustaría que te tratesen a ti. Ama a pleno pulmón y no utilices a nadie para tu propio beneficio. Respeta a los demás y hazte respetar. Dignifica a cada ser humano que te encuentres delante y hazle sentir valioso e importante. No dejes que la rutina vuelva gris tu vida. Vive cada momento intensamente, con esa alegría desbordante que Dios ha puesto en tu corazón, para que hagas de la vida cotidiana una fiesta. No seas de los que tienen que montar fiestas locas, en las que todo esté permitido, para huir de sí mismos y no enfrentarse con lo bonito del vivir cotidiano.

Si te enamoras y eliges vivir un proyecto de pareja, no renuncies al tuyo propio nunca; busca una persona que tenga unos sueños parecidos a los tuyos, que te ayude a vivir aún mejor el lugar que tienes especial en este mundo. Recuerda que amar a alguien es ayudarle a ser y que la otra persona haga contigo lo mismo. No es vivir pasiones locas con cualquiera que llame a tu puerta, no, eso es lo más fácil; amar es encontrar una persona especial que te hace a ti también sentirte especial y única y que potencia tus mejores cualidades y tú las suyas. Es fundir dos vidas para vivir mejor, para pintar el día a día de cada uno de más colores que viviendo solos.

Tienes el mundo en tus manos. Tienes la vida por delante. El mundo está necesitado de personas como tú, que tengan grandes sueños para mejorarlo y hacerlo más habitable y más justo. Sé honrado, como te gusta que lo sean contigo, sé austero, para vivir libre de necesidades, sé positivo para disfrutar de lo mejor de cada momento, sé trabajador y responsable, para aportar al mundo tu mejor ta rea, sé contemplativo para gozar de todo lo bello que te rodea, sé profundo para vivir en amistad con Dios y sé divertido porque el humor es una cualidad del amor.

No sé quién eres, ni dónde estás, pero tú puedes hacer algo para mejorar el lugar donde vives. Yo también intento mejorar mi entorno, así entre unos y otros vamos siendo felices y llenando la tierra de alegría y de fraternidad, que es a lo que nos invita Dios, a ser hermanos de todos los seres humanos. Ahí va un abrazo apretado y tierno para ti, que me has aguantado tanta letra, pero que son las cartas que a mí me habría gustado leer cuando tenía tu edad.

Maravillosamente insoportable

¿Cómo sobrevivir a la adolescencia?

El libro que tienes en tus manos es un conjunto de cartas escritas a un adolescente, en pleno follón vital, cuando está pasando por ese túnel caótico de la niñez a la adultez, mientras siente que lo sabe y lo puede todo y a la vez duda y teme a casi todas las cosas, incluso a sí mismo.

Las cartas van dirigidas a la duda hecha persona, que es el que ha abandonado la niñez y se encuentra en una tierra de nadie. También van dirigidas a los padres.

Estos mini-adultos, estos maxi-niños, sufren y necesitan una mano amiga que les recuerde que es normal vivir este proceso de entusiasmarse con todo lo que la vida les ofrece y considerar caduco y rutinario lo familiar y conocido; de «borrarse» de la fe de los padres para encontrar la propia, de parecer alérgicos a todo lo que hace muy poco les producía orgullo y satisfacción. No es nada fácil vivir todo esto, y es más complicado aún acompañarlo con amor, respeto y comprensión.

Estas páginas, escritas por **Mari Patxi Ayerra**, madre, abuela, catequista y animadora de grupos, que comparte su experiencia «sufrida» en vivo y en directo, pretende ser un poco de sosiego para adolescentes y padres que en su lectura podrán confirmar que no son los únicos que padecen este difícil momento.

EDITORIAL CCS
Alcalá, 166 / 28028 MADRID
☎ 91 725 20 00 / 91 726 25 70
www.editorialccs.com / sei@editorialccs.com

ISBN: 978-84-9842-163-7
9 788498 421637