

# EL CASO DE MARTÍN



ALAVAREYES  
CENTRO DE PSICOLOGÍA

(Extraído de Ángel Peralbo:  
*Educar sin ira. La Esfera de los Libros, Madrid, 2011*)

TRABAJANDO LA PACIENCIA EN EL DÍA A DÍA. PADRES POR EL AUTOCONTROL

*Martín, padre de Ernesto, tenía serias dificultades para no discutir e incluso llegar a más casi a diario, en el momento de las tareas del colegio.*

*Había intentado dejarlo ya o al menos disminuir el ritmo y se hacía firmes propósitos para conseguirlo cada año en septiembre, cuando empezaba el nuevo curso.*

*Una vez más, no lo conseguía, y aquello parecía la guerra. Cuanto más quería él que Ernesto se organizara y se centrara, más parecía que éste lo hacía aposta y esperaba a que su padre le instara a hacerlo.*

*Como Martín se desesperaba, Ernesto, que también se alteraba mucho, se aprovechaba de ello y dilataba los tiempos de tal manera que se había convertido en un experto en perder y hacer perder el tiempo a su padre, además de conseguir sacarle de sus casillas sin demasiada dificultad.*

*Lo que más le molestaba a Martín era esa risa socarrona que le salía a Ernesto cuando veía a su padre claramente enfadado. Se producía la gran explosión. En ocasiones, acababa insultándole e incluso levantándole la mano.*

Cuando estamos en este **punto de alta conflictividad**, que a priori puede escandalizar a algunos padres, he de decir que desgraciadamente **se puede llegar a él casi sin darse cuenta** y también **sin ser conscientes de la gravedad de permanecer en él durante demasiado tiempo**.

Con el tiempo, **las consecuencias para el nivel de afectividad familiar y para sentirse eficaces como padres son tremendas**.

*Una de las causas más poderosas por las que los padres se pueden sentir fracasados es cuando son conscientes de que pierden el control y hacen y dicen cosas a sus hijos de las que después se arrepienten.*

Martín, para salir adelante, **tuvo primero que terminar de caer en la cuenta de que él no podía seguir haciendo ese papel**, más propio de un profesor particular o maestro, y, así, **poder centrarse en otras cuestiones paternales**, que con un hijo nunca faltan.

En parte, lo que había pasado era que **por miedo a que su hijo fracasara en los estudios**, y dadas las evidentes dificultades que tenía al respecto, **asumió él mismo la ardua tarea de afrontar con Ernesto todo lo relacionado con lo escolar**, y llegó un momento en que, en vez de ir dejando cada año que él se fuese valiendo por sí mismo, al menos en parte, pasó todo lo contrario; es decir, que **solo no era capaz de hacer nada** y con su padre sí, pero con las dificultades antes señaladas.

**El nivel de estrés que presentaba Martín era extremo**, y había llegado a un estado que **ya casi era permanente**, pues el problema le tenía desquiciado **incluso cuando no estaba con Ernesto**.

El caso de Martín **ilustra muy bien el uso de esta técnica consistente en autogenerarse un cambio brusco de temperatura, aplicándose agua muy fría en diferentes partes del cuerpo**. Incluso a veces llega a ser necesario aplicar **hielo en una parte y agua caliente en otra**.

Aunque aprendió a autocontrolarse en varias fases, e **incluso asistiendo a uno de los cursos que tenemos diseñados para que en seis horas se pueda ejercitar de manera práctica el autocontrol emocional**, tuvo que aplicarse **agua fría en la parte anterior de las muñecas** en muchos momentos.

**Esta estrategia cada vez fue menos necesaria, pero sin ella, en muchas ocasiones, habría fracasado seguramente en su autocontrol** y habría llegado al convencimiento de que él nunca podría reconducir su ira y relacionarse con su hijo con normalidad.