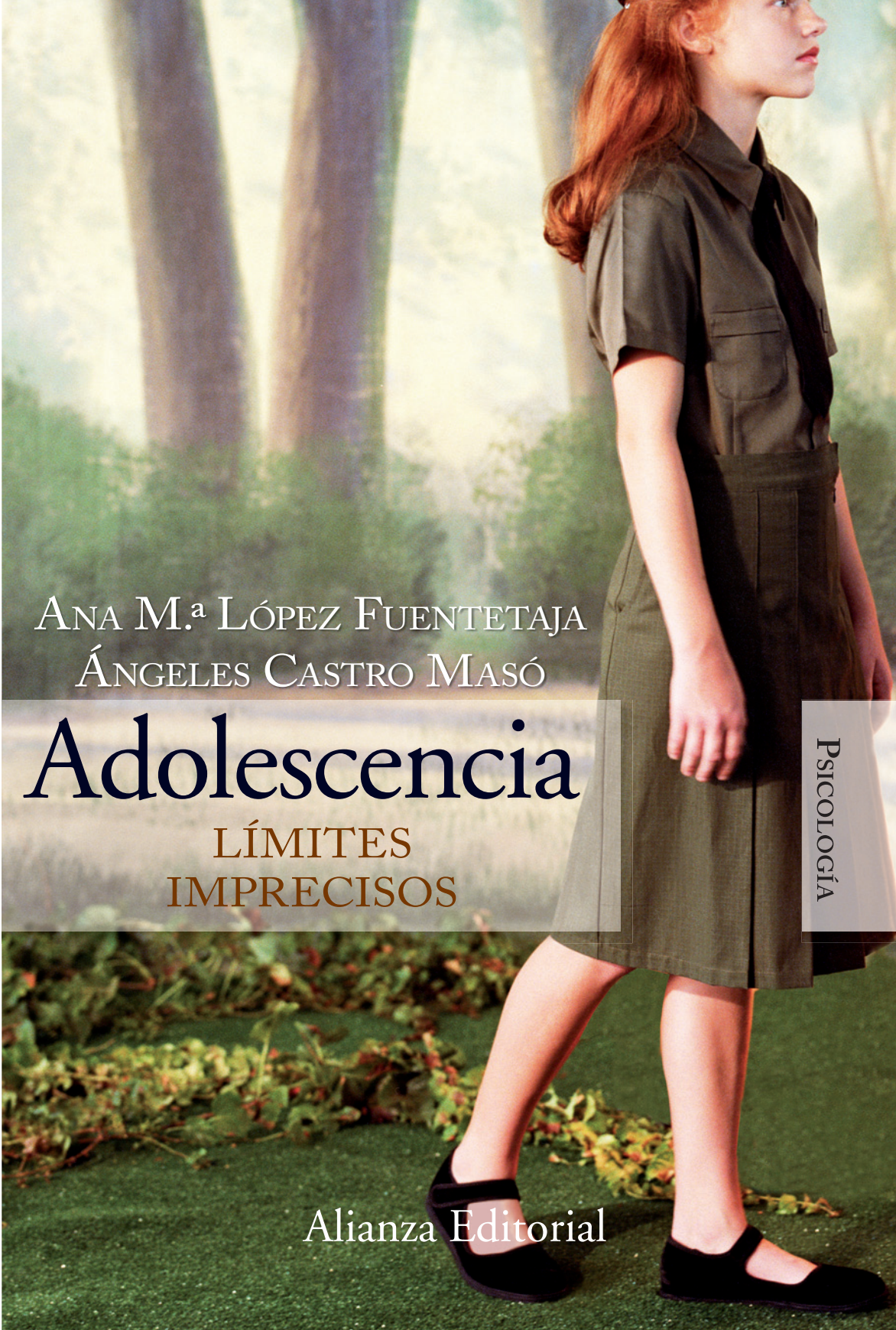

Ana M.ª López Fuentetaja
Ángeles Castro Masó
Adolescencia
LÍMITES IMPRECISOS
Psicología
Alianza Editorial

Adolescencia

A nuestros padres que, de muchas maneras,
nos impulsaron a crecer,
y a nuestros hijos que lo siguen haciendo.

AGRADECIMIENTOS

A nuestros pacientes, de los que aprendemos cada día y que han hecho posible este trabajo. A Jesús y a Charlie. A Carmen Monge, Gema Paniagua, Elena Lobo, Merche Babío, Concha Cifuentes, Mariam Balmaseda, Encarna Benítez, Camino Cadenas, María Marcos, Teresa Castro, Lola Núñez y Luis Agüera por toda la reflexión compartida. A nuestros compañeros del Servicio de Salud Mental de Villaverde y de una manera muy especial a Angélica Esteban por tantas experiencias vividas.

Ana M.ª López Fuentetaja
Ángeles Castro Masó

Adolescencia

LÍMITES IMPRECISOS

Alianza Editorial

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

Edición electrónica, 2014
www.alianzaeditorial.es

© Ana M.ª López Fuentetaja y Ángeles Castro Masó, 2007
© Alianza Editorial, S. A. Madrid, 2014
Juan Ignacio Luca de Tena, 15. 28027 Madrid
ISBN: 978-84-206-6594-8
Edición en versión digital 2014

ÍNDICE

PRÓLOGO, *Manuela Utrilla Robles* 11

1. FUNCIONAMIENTO MENTAL Y ADOLESCENTE 15
   Entender la normalidad y la patología 17
   El conflicto emocional y sus vías de expresión 20
      Desde lo más infantil… 21
      Hasta lo más adolescente… 22
   La crisis adolescente y otras crisis vitales 26

2. IDENTIDAD, CUERPO E IMAGEN. ¿ESTAMOS HABLANDO DE LO MISMO? 31
   La imagen como equivalente al yo 32
   Imagen física e ideal 40
   La mirada del otro 46
   La utilización de la imagen del adolescente 49

3. EL ADOLESCENTE Y/CON/CONTRA SU FAMILIA 53
   El proceso de individuación y sus conflictos 53
   Parentalidad 58
   Nuevas configuraciones familiares 68
      Adopción y adolescencia 70
      Familias monoparentales 74
      Familias ampliadas 78

Paternidad y maternidad en la adolescencia 81
Hablemos de una familia adolescente 84

4. LA FUNCIÓN DEL GRUPO EN EL PROCESO ADOLESCENTE 91
Pertenencia e identidad 95
El grupo frente a la soledad 102
¿De qué hablan tanto tiempo? 108
¿Es el grupo enemigo de la familia? 113
Trastornos en la relación. Inhibiciones y fobias sociales 118
Las bandas de adolescentes: un ejemplo de patología grupal 123

5. TRASTORNOS EMOCIONALES 129
¿Por qué se deprimen los adolescentes? 130
La depresión compartida 135
Pérdidas reales e imaginarias 142
El cuerpo de la infancia 143
Los padres ideales y el hijo ideal 145
Otras pérdidas 146
Ansiedad y miedo 151
Un caso de ideación autolítica 155

6. EXPRESIÓN DE CONFLICTOS A TRAVÉS DEL CUERPO 167
Trastornos psicosomáticos y somatizaciones 171
Más verdad que mentira: hipocondría 176
El espejo de lo insoportable: dismorfofobias 180
Trastornos de la alimentación 185

7. TRASTORNOS DE CONDUCTA 201
¿Quién tiene la culpa? 201
El día a día en los centros educativos 210
Grupo y conflicto 213
El equipo de profesionales 218
La función de Orientación 226
Recurrir a lo sanitario 231
Atención Primaria 231
Atención especializada: Salud Mental 234

8. INMIGRACIÓN Y ADOLESCENCIA 237
¿Por qué la inmigración es un riesgo para el adolescente? 239
Los momentos previos 240
Los modelos familiares 241
Actitudes discriminatorias 242
La llegada 244
Encuentros y desencuentros 247
Recuperando el tiempo perdido 251

Pertenecer y no pertenecer 256
Facilitando el proceso: familia y escuela 264

9. CONDUCTAS DE RIESGO EN LA ADOLESCENCIA 271
Por qué unos sí y otros no 278
Factores intervinientes 283
¿Dónde está el peligro? 288
El consumo de tóxicos 289
Prácticas sexuales de riesgo 294
Las nuevas tecnologías y sus riesgos 302
Buscando emociones 305
Sectas 307

10. UNA REFLEXIÓN FINAL 309

BIBLIOGRAFÍA 313

ÍNDICE ANALÍTICO 319

PRÓLOGO

Un adolescente me decía: «El periodo por el que paso es el tiempo más grande del mundo». Estas dos palabras, «periodo» y «tiempo», nos permiten preguntarnos si la adolescencia es un tiempo psíquico o un tiempo social. Y tal vez para responder, dos psicólogas investigadoras, con sus conocimientos y su sensibilidad, se han adentrado en el mundo de la adolescencia. Digo mundo, cuando en realidad creo que es un universo, ya que el mundo tiene límites y el universo no.

¿Límites? Precisamente es el título de este libro, que nos transporta por los senderos de la comprensión de este periodo de la vida tan agitado.

Como los grandes conquistadores, las autoras nos conducen hacia temáticas tan importantes como identidad, cuerpo, imagen, familia, emociones, conflictos, trastornos y conductas. Y como espectadores de esa inmensa aventura nos encontramos sumergidos en los hogares de los adolescentes, teniendo las mismas dificultades que esos padres de los que nos hablan, identificándonos con las crisis de la adolescencia, sintiéndonos angustiados, indecisos, sin rumbo, con deseos de ser impor-

tantes, prestigiosos, vencedores, magníficos. Y para ser así, haríamos lo que fuese: agujerearnos el cuerpo, mortificarlo, vestirnos para que nos miren y, sobre todo, no pasar desapercibidos.

Este libro no es solamente una descripción de un periodo, una revisión de todos los parámetros que lo pueblan, sino que nos lanza un mensaje, crucial desde mi punto de vista: «escuchar, entender, contener, ayudar», tal y como las autoras lo dicen y que ilustran con una serie de ejemplos clínicos, que nos permiten acercarnos más al sufrimiento psíquico que se percibe, un dolor, a veces, irrepresentable, callado, silencioso, que va minando las esperanzas y los ideales.

El reto implícito de esta frase: «ayudar, entender, escuchar», plantea a su vez otros cuestionamientos. No se trata únicamente de identificar el conflicto del adolescente, observarlo o compartirlo. Como decía Bettelheim, el amor no es suficiente. Hay que haberse sumergido en su propia adolescencia, haberse autointerrogado sobre su mundo interno, haber adquirido conocimientos que no sólo permiten entender y comprender, sino algo más. Y a ese algo le llamamos trabajo psíquico, elucidación de las fantasías inconscientes, descubrimiento de las fantasías primarias que nos habitan y que en la época de la adolescencia se despiertan con toda su violencia, sobre todo la de la escena primaria, donde el placer de mortificar al otro es más fuerte que el sentido común.

Como las autoras nos relatan, el universo adolescente está repleto de otros universos: padres, amigos, grupos, parejas, sociedad. Y en cada uno podemos encontrar igualmente problemas trascendentales. Los padres no son perfectos, hombres y mujeres transportados por las tempestades de sus vidas que, en cada hogar, en cada familia, se especifican por problemas diferentes.

Las autoras nos los describen con toda su habilidad: cada individuo es diferente; cada familia, también. Los denominadores comunes que los unen son el estado de desvalimiento que vivencian en las crisis de sus adolescentes, la incapacidad para superar los desencuentros, ligada a menudo con el deseo inconsciente de una relación sadomasoquista: gritos, riñas, amenazas, despropósitos, insultos que representan la impotencia y la ausencia de capacidad de mentalización.

Y aquí ayudar toma su máxima expresión: allí donde no se puede hacer otra cosa que actuar-comportarse, tal vez la palabra, el diálogo, el

hablar con un/una especialista pueda permitir encontrar una luz en las oscuridades de la mente.

En muchos de los ejemplos clínicos que nos describen percibimos esas luces, esos descubrimientos de un mundo interno que parecería olvidado, o incluso, ignorado.

Así pues, este libro no solamente describe las múltiples facetas de la adolescencia. Como en otros libros valiosos, también existen otras alternativas más allá de lo dicho a través de lo escrito. En este sentido, y aunque al lector le parezca constituir una descripción detallada de lo que podríamos llamar fenómeno adolescente, en todas sus vertientes (identificatoria, familiar, corporal, grupal, conflictiva, etc.), creo que contiene una interrogación, una pregunta que se nos hace: ¿podríamos describir todas las variantes que cada psiquismo adolescente presenta? Dicho de otro modo: si cada adolescente es diferente de los otros, ¿esas diferencias pueden ser observadas y descritas en todos sus detalles? ¿O más bien lo que hacemos es reunir en denominadores comunes algunas características, para identificar esos fenómenos globales?

Para mí, ésta es una de las grandes cuestiones que se nos plantea cuando intentamos globalizar los comportamientos. Tal vez por esto las autoras comienzan su trabajo con el tema de la identidad. Identidad: lo que nos identifica y nos diferencia de los demás, lo que también nos limita y nos concretiza.

El individuo como tal y sus confusiones con los otros, desarrolladas en los mecanismos grupales, se ponen de manifiesto en las secuencias terapéuticas que las autoras nos presentan desde su gran y dilatada experiencia. Nos hablan de adolescentes con nombres propios que, como personas diferenciadas, acuden a las consultas psicológicas para que se les ayude. Y no solamente por ser adolescentes, sino por tener un sufrimiento psíquico.

El diálogo que el libro nos sugiere entre lo particular y lo generalizable, entre el fenómeno psíquico de la adolescencia en general y de cada adolescente visto en la consulta, aparece con una dialéctica más vigente al final del libro cuando habla de personalidad y de posibilidades terapéuticas.

De esta manera, el principio y el final del libro se conectan en una reflexión que desemboca en la creatividad, el cambio y el progreso, aspectos positivos de la adolescencia, esa adolescencia que se reinventa

cada día para recordarnos lo imperfectos que somos. También lo humildes que debemos ser, cuando nos damos cuenta de que al otro, a ese otro que no es como uno mismo, se le puede reconocer y respetar su superioridad, porque en muchos aspectos de la vida estamos limitados. Por eso, los otros tienen competencias que nosotros no tenemos y llegar a comprender la superioridad del otro en uno de esos aspectos es lo que nos permite conservar nuestra adolescencia, diría mejor, la vitalidad de nuestra adolescencia, para poder seguir amando lo que nos rodea.

Manuela Utrilla Robles.
Enero, 2007

CAPÍTULO 1

FUNCIONAMIENTO MENTAL ADOLESCENTE

El yo es el camino más largo.
Andrés TRAPIELLO

La adolescencia es un largo periodo de cambio y transformación. No tiene un comienzo brusco ni un final completo. Al igual que los límites de inicio son difusos, también lo son los de terminación y, en algunos aspectos, puede que no termine nunca. Suele ser definida en términos como proceso, crisis, etapa evolutiva... que nos remiten a su carácter dinámico y a su vertiente de conquista, progreso y superación.

Abarca una forma de pensar, de comprender la realidad y de interactuar con ella. También, un modo particular de afrontar los conflictos, en el que las manifestaciones y aspectos infantiles se alternan con adquisiciones maduras, dando como resultado un desarrollo progresivo, pero no lineal, en el que caben todo tipo de ritmos y modalidades. Ni la edad cronológica ni los cambios corporales darían cuenta por sí mismos de lo que supone la adolescencia, a no ser por el correlato psicológico ineludible que la acompaña y que modifica, tanto al propio adolescente como a su sistema de relaciones, en su sentido más amplio. Debido a esto, algunas personas pueden ser adolescentes, desde el punto de vista psicológico, aunque sean mayores y tengan sus propios hijos,

ya que la madurez no es sólo cuestión de años. Otras se pueden mantener en su mundo infantil, sin dar cabida al cambio, también hasta edades avanzadas.

La adolescencia pone en jaque al menos dos generaciones, la del chico y la de los padres, a veces de forma armoniosa y otras como confrontación y desafío. Al igual que el adolescente cambia la percepción de sí mismo y de sus relaciones, también la familia experimenta los efectos de esta transformación. Debido a esto, los padres no sólo modifican su forma de mirar al adolescente y la propia relación con él, sino también la de ellos mismos, como padres de un hijo que empieza a dejar de ser un niño. Pero también involucra y moviliza un entorno más amplio, como los amigos o la escuela, formando todos parte importante en el proceso.

Unos y otros aportan sus particularidades, de modo que este periodo de la vida se configura como algo único para cada adolescente.

Podemos inferir, por tanto, que los factores implicados en este proceso que atañe al propio sujeto movilizan cambios de diferente calidad e intensidad en todos los ámbitos relacionados con él, que, a su vez, facilitarán o dificultarán el proceso en sí.

La adolescencia representa para el individuo la experiencia de la confrontación entre lo que se pierde y lo que se gana, lo que se desea y lo que es, entre ideales y afectos contrapuestos, que generan también una fuerte resistencia al cambio en la generación precedente. Si el chico lucha por la conquista de su propia identidad, por encontrarse a sí mismo, los padres luchan por preservar la suya propia, que también experimenta transformaciones no calculadas, en una especie de efecto dominó que moviliza a todas las partes implicadas. Esta situación exige, por parte de los adultos, una gran dosis de madurez para no entrar en permanente conflicto.

La perspectiva evolutiva del crecimiento nos permite entender que el adolescente no se desprende de su pasado, por más que reniegue de él en muchos momentos. Lo que le ocurrió entonces está en la base de lo que le sucede ahora. Sin embargo, sus mayores posibilidades cognitivas, la nueva conciencia de sí mismo y sus también nuevas interacciones permiten una reedición de las experiencias vividas, con nuevos significados, que posibilitan su maduración y crecimiento.

La vertiente desde la que se abordará la cuestión de la adolescencia en este trabajo es básicamente relacional. Sólo desde la óptica de la

relación se pueden integrar los diferentes planos involucrados en el proceso de individuación y descubrimiento de ser diferente a otros, que a modo de reto se busca en la adolescencia.

El bagaje personal con el que el niño comienza esta etapa, es decir, sus características de personalidad, soporte afectivo, experiencias vividas... se constituirán en factores de protección o de riesgo, según su calidad. De la misma manera, el entorno cercano, sobre todo los padres, en función de su capacidad de aceptación de los cambios y grado de elaboración de su propia adolescencia, podrán facilitar o no el proceso.

Entender la normalidad y la patología

Hablar de adolescencia plantea incertidumbres e interrogantes, como cualquier otro acontecimiento que rompe un equilibrio conocido y previsible. Dichos elementos se hallan presentes cuando se intenta comprender el funcionamiento del adolescente, confundiendo a veces lo que es normal o no, en función de lo ajeno y desconocido de las nuevas manifestaciones.

Sin embargo, no existe una línea divisoria clara entre lo normal y lo patológico. Los criterios diferenciadores entre ambos mantienen también una zona neutra que aparece desdibujada y que se va a decantar en un sentido o en otro, en función, entre otras variables, de las interacciones con el entorno. Es decir, ante situaciones similares y sobre la base de dichas interacciones entre unos y otros, el resultado final puede ser diferente. Sería el caso, por ejemplo, de padres que reaccionan con serenidad y lógica ante una conducta descontrolada del adolescente, encauzando los hechos y consiguiendo su colaboración, frente a otros que con sus reacciones, también descontroladas, se meten sistemáticamente en un callejón sin salida. Así también, la propia consideración del comportamiento como algo normal o patológico puede serlo en función de dichas interacciones, siendo precisamente la interacción lo que a veces no es «normal». Como efecto de esto, el resultado puede no ser «normal», aunque el adolescente sí lo sea. Este planteamiento lleva a la exploración de un abanico de variables que no recaen exclusivamente en el chico.

Pensemos, por ejemplo, en la percepción que un adolescente puede tener en un momento dado de su cuerpo, o de partes de su cuerpo, convirtiéndose en un motivo de queja persistente hacia sus padres. Aventuradamente, podríamos deducir que es normal que los adolescentes den una importancia exagerada a cuestiones relativas a su imagen o, por el contrario, que esa queja es el anticipo de un cuadro psicopatológico. Las dos opciones son posibles, pero si no tuviéramos en cuenta nada más, resultarían simples e insuficientes para explicar su cualidad o no de normalidad.

En la adolescencia, la normalidad no significa, en ningún caso, ausencia de conflictos, ya que, como en todo proceso de transformación, dichos conflictos son inherentes al propio proceso. Tampoco significa igualdad en las manifestaciones, dado que las particularidades se manifiestan en toda su amplitud en este periodo. Así, si bien existen elementos comunes que se pueden percibir, la individualidad que toda persona arrastra desde su nacimiento, configurada por su historia, sus relaciones y sus circunstancias, hace también particular el paso por esta etapa.

En la adolescencia, entendida como fenómeno psicológico, intervienen diferentes factores que actúan de forma interdependiente. Así, lo somático, lo cognitivo, lo emocional y lo social, presentes siempre en el desarrollo psicológico humano, adquieren en la adolescencia un valor que sólo puede ser interpretado en las claves de un determinado contexto y marco de funcionamiento. A la vez, las posibilidades de interacción entre ellos nos colocan en una visión casi caleidoscópica del psiquismo adolescente. Debido a ese carácter interdependiente, las manifestaciones en un ámbito en concreto pueden obedecer a determinados procesos que están ocurriendo en otras esferas. Por ejemplo, un chico puede tener dificultad para rendir en sus estudios porque se encuentra enfermo, lo que le supone desgana y falta de concentración. Si eso le lleva a suspender sus exámenes, es posible que su autoestima disminuya, se desanime y se sienta inseguro..., pero también podríamos empezar por el final y el ejemplo sería igualmente válido.

Cabría pensar que un niño con un desarrollo previo normal y en un entorno favorecedor de su evolución tiene muchas más posibilidades de encarar con éxito esta etapa de la vida. De hecho, si no se dispone de esas condiciones previas, las dificultades esperables se pueden multi-

plicar. Así, la calidad de las primeras relaciones con los padres, junto al soporte afectivo en la actualidad, son ventajas evidentes para la consecución de este proyecto. Tampoco podemos dejar de considerar como favorecedores la discriminación de los padres entre ellos mismos y sus hijos, junto a la elaboración de su propio proceso adolescente. Padres que confundan su propio deseo y expectativas con lo que el hijo debe ser, sin diferenciar y sin poder reconocer un espacio para la individualidad de éste, añadirían sin quererlo dificultad a todo el proceso. Sin embargo, esto no quiere decir que los padres no puedan y deban aportar sus puntos de vista, criterios y experiencia como valiosa guía. Claramente, esta tarea está dentro de sus funciones paternas, pero siempre hay que cuidar cómo se ofrecen al chico sin que menoscaben el respeto hacia él.

Los procesos mentales de la adolescencia están dirigidos prioritariamente a consolidar lo que al individuo le hace único y diferente frente a otros, es decir, su identidad. En esta conquista adopta un rol diferente al que tenía hasta ese momento y también obliga a que se modifique el de las personas de su alrededor. Así, tanto la capacidad de adaptación de los padres a ese nuevo rol como su capacidad de responder de forma equilibrada ante los aspectos inmaduros del adolescente van a condicionar la consecución del proceso como normal o patológico.

En el proceso adolescente hay una parte de identidad que permanece y otra nueva que se descubre. Se va instalando poco a poco y supone una ruptura de la continuidad que altera tanto al chico como al entorno. En esta especie de apuesta que el adolescente hace por la adquisición de su propia identidad, diferenciándose del adulto, la normalidad o la patología vendrán refrendadas por el éxito o el fracaso en esta conquista, estando ambos plenamente implicados.

Esta conquista es afrontada por el adolescente con sus propios recursos. Es lógico pensar que al principio de la adolescencia estarán presentes en mayor cantidad elementos infantiles, que dejarán paso a otros más maduros, según avance el proceso. Sin embargo, la excesiva persistencia de mecanismos infantiles actuará como freno para el desarrollo de otros más evolucionados. Tampoco será éste un buen comienzo desde el punto de vista adaptativo. Así, tanto el exceso de madurez en fases que no corresponden como la presencia generalizada de manifestaciones infantiles en edades avanzadas van a ser indicadores de

dificultad, que pueden ser emergentes de la presencia de patología. Sin embargo, en ambos casos, la observación de las interacciones será absolutamente necesaria para comprender esa concreta evolución y poder planificar una intervención que favorezca el adecuado crecimiento.

El conflicto emocional y sus vías de expresión

En el desarrollo humano, el conflicto emocional está presente a lo largo de la vida y es inherente al crecimiento.

No hay crecimiento sin conflicto y la adolescencia representa el paradigma de crisis vital necesaria para el avance. Quizá en este momento es cuando más evidente se hace su función como organizador del desarrollo.

En la adolescencia, el proceso comienza con el cuestionamiento del equilibrio precedente, pero no existe un guión sobre su desenlace y resolución.

Cada avance en el proceso de crecer y madurar supone experimentar inestabilidad, desequilibrio y pérdida de la adaptación previa. La ansiedad frente al cambio y la necesidad de una nueva reestructuración interna y externa plantea conflictos, de cuya resolución dependerá el propio proceso de maduración personal.

La necesidad de continuidad psíquica y de la propia identidad se manifiesta, entre otros aspectos, por la permanencia de antiguas modalidades de funcionamiento que se integran junto a las más novedosas. No se puede producir un cambio completo. Tampoco sería deseable, como no lo es subir una escalera dejando a la vez los dos pies en el aire. Se requiere una cierta cadencia para que la caída no se convierta en lo más previsible.

El conflicto conlleva confrontación, pero éste no es el único elemento. Podríamos decir que, aunque constituya el escenario de grandes problemas familiares, no es más que la parte visible de la propia relación que el adolescente establece consigo mismo y con el entorno.

La dificultad para la comprensión de los fenómenos psicológicos que se movilizan en la adolescencia proviene a menudo de hacer girar o de identificar, de una manera un tanto simple, cualquier acontecimiento

bajo el prisma de la confrontación, entendida exclusivamente como pelea. Se puede negar así el derecho a diferenciarse, bien bajo la apariencia de que el adolescente no se salga con la suya o la de evitar esa pugna.

No hay que perder de vista que los conflictos emocionales se expresan a través de otras vías, relacionadas con comportamientos y adquisiciones propias y habituales del actual momento del desarrollo.

Al igual que ocurre en otras etapas, la no aparición de determinadas conquistas pertinentes para la edad o su presencia alterada, junto a la permanencia de factores que ya no deberían estar presentes, pueden ser indicadores de conflictos emocionales, camuflados bajo diferentes apariencias. Sin embargo, cómo interpretar esos signos y qué valor dar a su presencia o ausencia nunca se debe realizar de forma aislada, sino en confluencia con otros datos, tanto individuales como relacionales, como iremos viendo en los siguientes capítulos.

A modo de ejemplo, podemos hacer un breve recorrido evolutivo:

Desde lo más infantil...

1. *Antes de la aparición del lenguaje*, aspectos como el llanto, la sonrisa, el sueño, la alimentación, la mirada, la salud y el aspecto general del niño adquieren funciones comunicativas y de diálogo con el entorno. Más adelante, también estos signos siguen ocupando un lugar significativo para expresar emociones, pero pueden ser complementados por palabras, con las que expresar diferentes sentimientos.

2. La observación cualitativa del *juego*, adecuado o no a su momento de desarrollo y, por supuesto, la ausencia o alteración significativa de éste, va a ser un indicador clave para detectar dificultades por las que atraviesan los niños.

3. Sabemos, por otra parte, que el lenguaje queda con gran frecuencia afectado ante la presencia de problemas de diversa índole. Si bien pequeños retrasos son bastante frecuentes y también los ritmos de adquisición varían ampliamente de unos niños a otros, cuando el lenguaje queda tan alterado que afecta la *función de simbolización*, estamos ante

un problema más grave. En estos casos, el desarrollo global del niño queda comprometido, al igual que una amplia gama de aprendizajes. Asimismo, la presencia de disarmonías evolutivas significativas nos puede ayudar en el diagnóstico diferencial entre diversos trastornos infantiles.

4. También la esfera de la *actividad*, tanto por exceso como por inhibición, se presenta alterada en chicos con escaso lenguaje o que lo utilizan poco para comunicarse o en casos en que los adultos con quienes se relacionan tampoco lo utilizan como principal elemento de comunicación. Debido a esto, se pierda la posibilidad de que el lenguaje sirva como fuente principal de regulación de la afectividad y del comportamiento.

Entre estos casos cabe apreciar un gradiente entre lo que podríamos denominar un niño temperamentalmente inquieto, hasta otro en el que la impulsividad y la conducta desorganizada dan la voz de alarma de mayor gravedad en sus problemas.

Por otro lado, un niño tranquilo puede manifestar bienestar, mientras que otro que habitualmente no reclama, que está con frecuencia tumbado e inactivo y no manifiesta interés por lo que le rodea, nos puede estar diciendo a su manera que algo no funciona.

Hasta lo más adolescente...

1. En la adolescencia, la *dimensión sexual* y la toma de conciencia de ese *cuerpo cambiante* confieren a éste abundantes posibilidades para representar, significar o expresar conflictos.

Al igual que ocurría en la etapa de recién nacido y durante la primera infancia, pero con otra dimensión bien diferente, el cuerpo se convierte en el mejor escenario donde representar lo que todavía no puede ser asimilado de otra manera: intranquilidades, desconciertos, malestares, etcétera.

El descubrimiento de ese cuerpo que se transforma lleva a la hiperobservación y a la vigilancia. Es el momento de las quejas, pero no sólo en cuanto a su imagen. El cuerpo empieza a ser depositario de todo tipo de temores, que se expresan a menudo a través de la sospecha de

graves enfermedades, ante cualquier pequeño signo, real o figurado. Esa tensión, causada por la percepción de diferentes riesgos vitales y que esconde el temor a lo desconocido, puede producir a su vez alteraciones funcionales de tipo psicosomático, como dolores de cabeza, problemas digestivos, alteraciones del sueño, molestias variadas, etc. La capacidad para entender la queja del adolescente en esta doble vertiente aportará al chico la posibilidad de indagación sobre sus propios aspectos psicológicos y sus conflictos, a la vez que evitará reiteradas intervenciones centradas en exploraciones físicas innecesarias. No hay que olvidar que esas exploraciones, realizadas sin control, a veces sirven para reforzar las sospechas infundadas del adolescente, produciéndole aún más angustia.

Junto a lo anterior, y seguramente como recurso compensatorio, aparece el deseo de adueñarse del propio cuerpo, utilizando la alimentación, tatuajes, *piercings,* etc., para este fin. Cuando estas actuaciones se llevan a límites extremos, con frecuencia expresan conflictos relativos a la identidad y a la relación que el adolescente mantiene consigo mismo.

2. También el *funcionamiento cognitivo* es sensible a los cambios de este proceso vital. Desde el punto de vista evolutivo, sabemos que se adquieren categorías de pensamiento que no estaban presentes anteriormente y que posibilitan la comprensión de la experiencia con mayor complejidad que en etapas anteriores. También por este motivo, la inhibición de este potencial forma parte de las manifestaciones de conflictos emocionales. Así, el desarrollo del pensamiento abstracto, con todo su poder para indagar, deducir conclusiones, generalizar aprendizajes y formular nuevas hipótesis y estrategias, aporta una privilegiada dimensión hasta entonces desconocida.

Es el momento de las grandes preguntas metafísicas, todas ellas encaminadas a responder a «¿Quién soy yo?», como si esto fuera posible así, de un plumazo.

Las funciones mentales, como decíamos antes, son sensibles a movimientos y alteraciones en otras áreas vitales. Por ejemplo, el deseo de aprender, no entendido sólo como rendimiento académico, se puede encontrar frenado o incluso inhibido frente al temor a descubrir y formar parte de una realidad de adultos a la que el chico o la chica temen, muchas veces inducidos por los propios adultos. Es el caso de algunos adolescentes a los que se pretende ocultar una realidad familiar trau-

mática, a través de explicaciones que no permiten comprender la tensión que se vive y se percibe o recurriendo a la ausencia total de explicación o incluso a la mentira.

También a veces lo que se mantiene oculto es algún aspecto significativo que tiene que ver con sus orígenes o los de la familia, entorpeciendo el acceso a su propia biografía y, por tanto, a una identidad que le pertenece. Se provoca así un «desconocimiento» de dicha situación y, junto a ella, una inhibición global de la curiosidad necesaria para los aprendizajes, incluido el de las relaciones sociales, como si se tratara de una especie de contagio que bloqueara todas las vías. En estos casos, el intento de protección, entendida de esta manera, en forma de secreto u ocultamiento, deja al chico verdaderamente desprotegido, ya que frena sus propias capacidades.

3. En otra vertiente, también es imprescindible contemplar la *conducta* como lugar propicio para la expresión de tensiones y conflictos. Así, cuando no se poseen los suficientes recursos personales que posibiliten la elaboración y expresión de los mismos, la conducta se convierte en una auténtica vía de escape. Muy ligado al momento social actual, con todo lo que conlleva de rapidez, premura en las satisfacciones y carencia de límites, es éste un campo donde se visualizan cada vez más todo tipo de conflictos emocionales.

Los trastornos de conducta aparecen como resultado de un proceso que a veces comienza en edades muy tempranas y que habrá que tener en cuenta desde el punto de vista preventivo.

Si nos fijamos en los parques infantiles, con toboganes, columpios, balancines, etc., donde juegan habitualmente niños no ya tan pequeños, aparece una imagen que nos llevaría a muchas reflexiones: tanto los padres como los niños están juntos en el espacio cercado, a veces con gran sensación de agobio. Los bancos dispuestos fuera del «corralito» para los padres están con frecuencia vacíos. Ellos empujan los columpios, permanecen junto a la escalera del tobogán o sujetan al niño cuando sube. También a veces esperan abajo, por si se escurren y se caen. Por supuesto, muchos de ellos intervienen de forma solícita, si se produce un pequeño roce con cualquier otro niño. La mirada se mantiene de forma permanente frente a ese niño que podría valerse más por sí mismo. Además de todo esto, algunos niños sólo tienen que limitarse a

abrir la boca para que los padres les metan los trocitos del bocadillo sin tan siquiera darse cuenta de que están comiendo. Se anticipa cualquier necesidad sin que el niño pida nada. Con estos precedentes, ¿cómo establecer límites?, ¿cómo encontrar el espacio de cada uno?, ¿cómo enseñar al hijo a tolerar frustraciones, a resolver problemas o a calibrar sus capacidades?

Desafortunadamente, nos estamos habituando también a escuchar el término *«conducta de riesgo»,* ligado a la adolescencia. Son conductas en las que se vulneran normas básicas y cuya transgresión no va dirigida únicamente a otros, que pudieran representar la autoridad y ser entendido así como conflicto intergeneracional. Son conductas dirigidas contra uno mismo, que ponen en peligro la salud o la integridad física.

Es el caso de adolescentes que consumen tóxicos de forma habitual o desarrollan actividades o «juegos» donde son ellos mismos los que se «ponen en juego», a veces de forma irreversible y fatal. Nos referimos a comportamientos frecuentemente alejados del pensamiento y la reflexión, a veces hasta del sentido común, en los que aunque resulte extremadamente difícil su comprensión, también se juega la búsqueda de una identidad, casi siempre fallida y que impulsa a la repetición de este fracaso.

4. Existen otras formas de expresar problemáticas emocionales y que se reflejan en la presencia de determinados *estados de ánimo*: sentimientos de tristeza, temores, ansiedad, etcétera.

Podemos imaginar que las emociones que se desprenden entre el ser infantil y el ser adulto o, lo que es lo mismo, no ser ni una cosa ni otra, estén teñidas de grandes ambivalencias.

Se pueden reconocer los cambios físicos, pero sentirse aterrorizados porque los demás también los registren. Se desea ser independiente, salir del control paterno, cuestionar la protección, pero sin renunciar a ella. En muchas ocasiones, por características de personalidad y/o por efecto de una mala interacción con el entorno, el adolescente no puede bandearse con esas ambivalencias. Los conflictos irrumpen así en forma de miedos, ansiedad, inhibiciones o grandes sentimientos de desolación y pérdida, todos ellos de carácter depresivo.

A medida que el chico va desarrollando la capacidad de relacionar sus propios estados de ánimo con la presencia de determinados acontecimientos, recuerdos o pensamientos, le será más fácil poder asimilar ex-

periencias difíciles y elaborar estrategias de afrontamiento. La conquista de esta capacidad a veces no se lleva a cabo, ni siquiera en la etapa adulta, sin la presencia de alguien externo que intervenga y ayude en este proceso.

Sin embargo, no hay que olvidar que para que un chico pueda comunicarse, es necesaria la presencia de alguien dispuesto a ello, cosa que no siempre ocurre. Es necesario, por tanto, valorar este contexto interactivo para poder comprender y desarrollar una intervención posterior.

La capacidad de reflexión, que se adquiere a su vez en la interacción con otros que la favorezcan, es una buena premisa para que el adolescente pueda enfrentarse a ese cúmulo de nuevas experiencias que tantas veces le desconciertan. Hay que tener presente que también dicha capacidad va a permitir al chico comprenderse mejor a sí mismo y que le resulte más fácil ponerse en el lugar del otro, aspecto que se adquiere con un estrecho contacto comunicativo.

La crisis adolescente y otras crisis vitales

En la adolescencia confluyen diferentes crisis. No es infrecuente que la que aporta el propio adolescente se encuentre con otras situaciones vitales, también críticas, en su entorno familiar, escolar o social, de cuyo conjunto surgirán fenómenos muy diferentes en cada caso.

Variables de personalidad de hijos y padres, junto al particular momento personal de cada uno de ellos, desempeñarán un papel significativo en lo peculiar de cada crisis adolescente. Así, en el resultado, siempre habrá una correlación entre acontecimientos o situaciones traumáticas, capacidades propias de afrontamiento, madurez personal y red de apoyo emocional. También en función de esto, los grados de dificultad en el proceso serán diferentes y, por tanto, habrá que tenerlos en cuenta.

El chico llega a la adolescencia con un bagaje personal y en él integra los conflictos y oportunidades de este momento de su desarrollo. Nunca es un empezar de cero.

Existen *factores predictores* de una crisis fructífera, al servicio de la consolidación del propio proceso de independencia del adolescente, cuando éste llega a este momento de su vida con los siguientes elementos:

- Vivencia subjetiva de cierta conformidad consigo mismo.
- Percepción de bienestar con lo que hace y en las relaciones interpersonales.
- Representación y autoconcepto positivos de sí mismo.
- Adecuada autoestima, fruto de la armonía entre sus propias capacidades y las conquistas realizadas.
- Capacidad para establecer con otras personas relaciones de colaboración adecuadas a la edad.
- Posibilidad de ponerse en el lugar del otro.

La posibilidad de transformación que el adolescente percibe, el deseo de dirigir cada vez más su vida y de irse convirtiendo en el que quiere ser, junto a lo extraño que esto supone para él mismo y para los que le rodean, constituyen un primer nivel para comprender la crisis adolescente.

Los momentos de máxima crisis en las familias tienen que ver con procesos de separación-individuación de sus miembros. Las situaciones son variadas y cotidianas ya desde que el niño es pequeño. La incorporación de la madre al trabajo, las primeras veces que queda al cuidado de alguien o que duerme fuera de casa, el ingreso en la guardería o escuela infantil, el nacimiento de hermanos, son momentos que no se revisten de un carácter excepcional, pero sí precisan de un cierto cuidado, ya que representan una mayor vulnerabilidad. En un contexto más amplio, también cambios frecuentes de colegio, ausencias reiteradas de maestros, viajes, campamentos, etc., son situaciones que al niño le suponen separaciones y cambios en sus vínculos y que éste debe afrontar.

A lo largo de toda la vida se producen situaciones que remiten a ese proceso de separación, de individualidad y soledad frente a los otros, aunque se esté acompañado. Podemos tomar como ejemplo de esto la dificultad para tomar ciertas decisiones con las personas mayores. Ciertos ingresos hospitalarios o en residencias, por enfermedad o carencia de recursos de distinta índole para una vida autónoma, generan en los familiares frecuentes sentimientos de culpa, por más razones que haya para ello. La percepción de la indefensión y el desvalimiento se hace tan patente que el malestar frente a las decisiones es intenso.

La forma que las personas tienen de manifestar su necesidad de dependencia o sus deseos de autonomía a veces entran en franco

conflicto con el resto. Esto ocurre fundamentalmente cuando la capacidad para reconocer las necesidades ajenas es escasa y se invade, a distintos niveles, el espacio de los otros. Esta situación se puede observar tanto en los adultos como en los adolescentes, creando abundantes dificultades. También la intolerancia a las frustraciones acentúa y agudiza las crisis vitales, al igual que ocurre cuando se hace recaer en otros cualquier sentimiento negativo o intolerable de uno mismo.

La permanente búsqueda de independencia que el adolescente hace de lo familiar, con lo que conlleva de cuestionamiento, oposición y rechazo de valores y estilos de relación, hasta ese momento válidos, provoca también un importante desequilibrio en los padres y otros adultos que ostentan autoridad frente a él. Dicho desequilibrio se expresa en conductas y reacciones, a veces tan descontroladas como las que tendría cualquier adolescente, lejos de lo esperable para un adulto, quedando éste «descolocado». Con bastante frecuencia, el adulto es objeto de desvalorizaciones, lo que es difícil de soportar y genera rivalidades entre unos y otros. A través del adulto, el chico canaliza una importante cantidad de su propio malestar, transformándole en depositario de culpas y frustraciones. En este contexto, el desencuentro está servido.

El dolor del desencuentro con el hijo puede llevar en ocasiones a intentar evitar a toda costa diferenciarse de éste. La permisividad extrema o convertirse en colega, sin poder prestarse a ese rol de autoridad tan estructurante y necesario para el desarrollo del chico, pone realmente difíciles las condiciones de partida del adolescente. La aparente armonía entorpece el reconocimiento y búsqueda de la propia identidad y la conquista de lo genuino de cada uno, produciéndose relaciones confusionales en las que sólo se tolera y reconoce como bueno lo que es común para ambas partes.

La dificultad para admitir el proceso de diferenciarse se puede expresar también en todo lo contrario: intolerancia ante opiniones contrapuestas o modificación del estilo de vida, inadmisión de toma de decisiones que pueden ser llevadas a cabo por el chico, escaso respeto a su intimidad o intervención constante ante cualquier proyecto del adolescente. Esta situación actuaría inhibiendo su capacidad de iniciativa o, en otra vertiente, provocando un conflicto constante.

En ámbitos educativos pasaría algo similar. La adolescencia de los alumnos va a sacar a relucir todo tipo de carencias de funcionamiento

de los centros, no sólo porque éstos las provoquen, sino también porque las ponen de manifiesto.

La ausencia de normas o la presencia inadecuada de éstas, su imposición no consensuada a nivel grupal, la incoherencia en su aplicación por parte de los profesionales y la arbitrariedad en las consecuencias, no son condiciones que favorezcan el mantenimiento de un claro punto de referencia. Junto a lo anterior, la rigidez y escasa flexibilidad de unos y otros para negociar y llegar a acuerdos de funcionamiento generan en sí mismas efectos constituyentes de la crisis adolescente. Son inherentes, por tanto, al propio proceso sin poder separar éstas de dichos estilos de funcionamiento.

El adolescente es especialmente sensible a las incoherencias de los adultos, aprovechándose de ellas para intentar llevar a cabo su deseo de dominar e imponer sus propias reglas y no sentirse frustrado. Normalmente no son grandes acontecimientos, sino que es en pequeños aspectos cotidianos donde estas situaciones adquieren todo su esplendor. El roce constante por pequeñas cosas, muchas sin demasiada importancia, no deja de ser una frecuente fuente de malestar y tensión en el día a día.

Junto a lo cotidiano, también se producen a veces coincidencias con *situaciones más extraordinarias* que acentúan y dificultan la crisis adolescente. Podríamos nombrar, entre otras:

- Enfermedades o fallecimientos en el seno de la familia.
- Tensión emocional familiar significativa.
- Ausencia conflictiva y prolongada de algún miembro de la familia.
- Separaciones o divorcios.
- Embarazos.
- Abusos sexuales.
- Consumo de alcohol y/o drogas.
- Pérdidas económicas o de estatus familiar importante.
- Psicopatología personal del adolescente o de adultos significativos.

Estas situaciones extraordinarias obligan, tanto al adolescente como al entorno, a ubicarse de manera diferente. Algunas de ellas cambian literalmente la vida de la familia o la del propio chico. Otras modifican, en una especie de sacudida, los puntos de referencia y las seguri-

dades, ya debilitados por la propia adolescencia, poniendo a prueba de forma global cualquier tipo de recurso con el que cuenta el chico en esta etapa de su vida.

En este capítulo hemos presentado una visión global de la adolescencia que será desarrollada con amplitud a lo largo de este trabajo.

CAPÍTULO 2

IDENTIDAD, CUERPO E IMAGEN ¿ESTAMOS HABLANDO DE LO MISMO?

¿Quién soy yo? ¿Quién debería ser?
Hamlet

Definir los procesos psicológicos que tienen lugar en la adolescencia ha sido el objetivo de múltiples tratados, pero si hubiera que buscar los elementos comunes a todos ellos, nos encontraríamos, por un lado, con el concepto de *identidad* y, por otro, con la toma de *conciencia* de un *cuerpo en transformación.*

Es evidente que el adolescente ya reconocía su cuerpo como propio mucho antes, pero lo que le convierte en extraño de forma tan brusca es la emergencia de su carácter sexual. Resultando ser este avance decisivo para el desarrollo evolutivo.

Llevará su tiempo gestionar esa extrañeza, en aras de un sentimiento de identidad que, como veremos a continuación, excede a la percepción corporal, aunque van unidos indisolublemente.

No hay forma de imaginar quienes somos, ni siquiera nosotros mismos, sin una imagen corporal. Ni en las descripciones más espirituales es posible representar a alguien sin un cuerpo y un rostro.

Diferentes personas pueden tener distintas imágenes de una tercera, la cual a su vez no tiene por qué verse como los otros la ven. Por eso,

cuando hablamos del cuerpo, nos referimos a la *significación psicológica* que éste adquiere en esta etapa de la vida y no al organismo vivo, objeto de estudio de la biología.

Cuando los adolescentes se quejan de defectos físicos, y los padres intentan convencerles de que están fenomenal, o que no es para tanto, posiblemente no respondan así sólo para animarles. Seguramente, en muchísimas ocasiones, no verán lo mismo que sus hijos, o no le darán el mismo valor que aquéllos, en cuanto al cuerpo se refiere.

La imagen como equivalente al yo

La construcción de la propia imagen, de la visión global sobre quién es uno, es un proceso de carácter evolutivo complejo, que va intrínsecamente unido a la constitución de la identidad.

Tal como hemos venido repitiendo, no existe la simplicidad en ningún fenómeno humano, sobre todo si del que se trata no es ni más ni menos que el que provee de una construcción mental a la que el sujeto se refiere para decir «yo».

Esta construcción no resulta de un aprendizaje circunstancial, sino que conlleva todo un proceso de integración de factores cognitivos, emocionales y relacionales, que entrarán en juego mucho antes de lo que el adolescente sea capaz de recordar, aunque esto no significa que no continúen ahí, formando parte de su historia.

La conciencia acerca de uno mismo, poseer una identidad, requiere:

1. El sentido de *continuidad* que tiene la propia biografía.

A veces tienen lugar sucesos tan potentes que modifican sustancialmente la vida de las personas. Pueden ser experiencias trágicas y de pérdida, o por el contrario extremadamente favorecedoras, pero en ningún caso significarán la aparición de otra identidad.

La frase coloquial «ha vuelto a nacer» hace referencia precisamente a la situación por la que tras una experiencia de enorme magnitud y con riesgo de muerte, se tiene otra oportunidad para ser el mismo. Cuando se dice de alguien «ya no es el mismo, parece otro», se habla de grandes cambios, normalmente en el carácter de una persona, que le hacen aparecer sin continuidad con su estado anterior.