

ALBERTO PICAZO DENIA
Psicólogo Clínico y Psicoterapeuta

Adolescencia, apuntes para padres.

Adolescencia, apuntes para padres.

La adolescencia es una etapa de la vida que preocupa a los padres. Son frecuentes los conflictos con los hijos en aspectos que de pequeños no existían: horario de vuelta a casa, estudios, amistades. En la actualidad, vemos comportamientos problemáticos desde el punto de vista social por ejemplo los macrobotellones, conductas de riesgo (drogas, conducción temeraria,..), etc.

La delimitación de la adolescencia como una etapa de la vida como así también lo son la infancia o la adultez, se viene realizando desde la 1ª Guerra Mundial, a principios del siglo XX. Antes se pasaba de la infancia, casi sin transición a la etapa adulta. Hasta hace un siglo, era frecuente que los jóvenes de 16, 18 años ya tuvieran responsabilidades familiares y laborales. Con la prolongación del periodo de estudios y la estancia de los chicos en el domicilio familiar va concretándose la adolescencia como una etapa diferente de la vida.

En esta etapa de la vida se producen cambios en el cuerpo que pasa de un cuerpo infantil a un cuerpo adulto y sexuado. Se producen también cambios en las relaciones familiares: el adolescente deja de considerar a los padres figuras de autoridad todopoderosa. En el pensamiento, se consigue evolucionar y llegar al pensamiento lógico-formal. Las relaciones con sus iguales adquieren gran importancia, a veces en contraposición a la familia.

Podríamos, definir la adolescencia como una crisis de identidad. En su origen Identidad no es un concepto psicológico, sino sociológico. Para Grimberg, la identidad es la capacidad de sentirse uno mismo a través de los cambios. Uno es capaz de mantener la estabilidad a través de los cambios del vivir. La propia identidad define a la persona como “yo soy yo”.

El adolescente se cuestiona su identidad a través de las siguientes preguntas:

- ¿Quién soy?
- ¿Qué quieres?
- ¿De que soy capaz?

Las preguntas, llevan al adolescente a una crisis de identidad a través de los duelos por las pérdidas y/o cambios que provocan un sentimiento de confusión en todos los órdenes: corporal, psicológico y social.

La crisis de identidad lleva al adolescente al proceso de separación-individuación. A partir de la instauración del deseo diferenciador, del deseo hostil (natural) se desarrolla el proceso de separación y de identidad respecto a un cuerpo infantil y una familia de la infancia.

En muchas ocasiones los adultos observamos la adolescencia como etapa difícil en conjunto, sin distinguir los diferentes procesos que están ocurriendo en momentos distintos. En este sentido podemos distinguir en la adolescencia una serie de fases:

Adolescencia temprana de 12 a 15 años. En esta fase se produce la pubertad con los cambios corporales y la aparición del impulso sexual. En esta fase la crisis de identidad gira alrededor del cuerpo identificándose los chicos con un cuerpo adulto. La identidad gira alrededor del Yo corporal.

Adolescencia media de 15 a 18 años. Aquí la identidad gira alrededor del Yo psicológico y los vínculos familiares.

·**Adolescencia tardía de 18 a 21 años.** Algunos llaman a esta fase juventud. Aquí la identidad gira alrededor del

Yo social: elección de estudios o profesión es decir adquirir un rol profesional, elección de pareja.

Para entender los conflictos en la adolescencia podemos utilizar un modelo: es el modelo de los duelos. Los duelos es el proceso psíquico que se produce cuando ocurre una pérdida. Esta pérdida puede ser un ser querido pero también un ideal, una situación, etc.

En general, en una primera fase del duelo se siente el vacío de la pérdida y se dan ansiedades de tipo confusional, persecutoria o depresiva, estados que podemos observar en los adolescentes. En una segunda fase se separa del objeto perdido y se crean nuevos vínculos que sustituyen a la pérdida.

El duelo es un proceso central en la adolescencia porque la situación de pérdida se va a producir en todas las áreas de relación, así según las fases antes indicadas estas pérdidas se producen alrededor de:

- Cuerpo infantil
- Objetos externos: familia y medio ambiente
- Objetos internos: identificaciones y configuración de nuevos vínculos (amigos, pareja, profesión)

El duelo adolescente no es un duelo puro como implicaría la pérdida y construcción de un nuevo vínculo. En el adolescente coinciden pérdidas y descubrimientos: sexualidad, amistades, pensamiento lógico-formal, elección profesional. Esto facilita el proceso porque se dosifican las pérdidas con los logros.

Sin embargo, en el adolescente sus conflictos o carencias pueden llevarle a una mala elaboración de un duelo, es decir un duelo patológico, trasladando hacia la realidad externa su conflicto para que esta realidad externa calme ese dolor mediante objetos sustitutos, p.ej. elección fallida de carrera, sexualidad precoz con personas mayores, drogas, etc.

En la adolescencia se produce el descubrimiento de la sexualidad adulta, genital. También hay un proceso identificatorio masculino o femenino y se abandona la indefinición del niño. Este ámbito se observan las siguientes características:

Adolescencia temprana de 12 a 15 años, hay proceso de acercamiento a la sexualidad con muchos miedos al otro sexo.

Adolescencia media de 15 a 18 años, hay un proceso donde son frecuentes los toqueteos (petting).

Adolescencia tardía, es normal el establecimiento de parejas estables y las relaciones sexuales completas.

Una mala separación de las figuras parentales puede llevar a establecer relaciones sexuales precoces. También se puede forzar al adolescente a mantener relaciones sexuales antes de tiempo debido a la influencia de los valores sociales y presión del grupo de amigos, donde se sobrevalora la sexualidad como algo propio de adultos o donde existe la creencia que las relaciones sexuales llevan al amor y no al revés,. Al adolescente hay que darle tiempo para metabolizar los cambios emocionales y valores sociales para poder integrar la sexualidad adecuadamente.

El adolescente para descubrir quién es trata de encontrar los límites, también en su ruptura con las figuras del padre y la madre se enfrenta a las figuras de autoridad y las normas. En este sentido, es normal ciertas conductas no sociales en la adolescencia temprana y más especialmente en la adolescencia media de 15 a 18 años. Cuando estos comportamientos asociales se intensifican o se prolongan en el tiempo se deben poner medidas. En cualquier caso, es conveniente responsabilizar y enfrentar al adolescente con las consecuencias de sus acciones, no esconderlas o dejarlas pasar.

En la misma línea, por un lado el consumo de drogas puede ser una conducta exploratoria de nuevas sensaciones o emociones propia de la adolescencia, por otro lado en un grado más negativo o de riesgo también supone una manifestación de conflictos mal elaborados o una influencia negativa del grupo de amigos. En este sentido, es conveniente estar pendiente del adolescente, de sus estados ánimo, hablar con él/ella, darle información y procurarle actividades saludables: deportes, amistades.

El grupo de amigos en la adolescencia atraviesa por varias fases. En la adolescencia temprana de 12 a 15 años suele estar compuesto solo de chicos o chicas. En la adolescencia media, es un grupo mixto que facilita las primeras experiencias sexuales. En la adolescencia temprana y media el grupo es un grupo psicológico, contenedor de las ansiedades y que el adolescente espera que les resuelva sus problemas, surge como contrapeso de identificación a las padres. En la juventud, el grupo es un grupo social, el adolescente se vincula a él como persona desde su rol social.

El conflicto con los padres suele surgir en la adolescencia temprana y media por ese aspecto referencial del grupo para el chico o chica. Es una necesidad que en lo posible y mientras no existan grandes problemas debe ser respetado por los padres.

Como venimos diciendo los adolescentes pasan por muchos cambios en su cuerpo, en su identidad psíquica, en sus relaciones, etc. No obstante, los adolescentes para asumir estos cambios cuentan con diferentes recursos:

Por un lado, además de los logros ya citados, para soportar estos conflictos tienen un mecanismo de defensa psíquico que podríamos llamar “fluctuación del Yo”. Es decir, los adolescentes cambian de actitud, estado emocional, etc a lo largo del día y en cortos periodos de tiempo, frecuentemente, sin aparente esfuerzo ni causa, liberando tensión emocional interna, aunque estos cambios influyen en la realidad externa: familia, amigos, estudios...

Por otra parte, existen unos espacios que facilitan la elaboración de estos conflictos y cambios en los adolescentes, son los espacios transicionales como son la propia habitación, el diario.

En otro orden de cosas, dependiendo de la fase de la adolescencia existiría una problemática típica:

·En la **adolescencia temprana** el problema más frecuente son las fobias (social, cuerpo...).

·En la **adolescencia media** el problema típico son las drogas y la delincuencia.

·En la **adolescencia tardía** es el aislamiento, sin amigos. La falta de compromiso con una pareja, los estudios o lo laboral. Este proceso puede llevar a la psicosis, a la desintegración psíquica.

Otros trastornos frecuentes en la adolescencia son los suicidios, la depresión...

El adolescente no es un niño, pero tampoco un adulto. En este sentido, los padres deben permitir la separación, la diferenciación respecto a ellos para que el adolescente lleve el proceso de construcción de nueva identidad.

En resumen, la adolescencia es una etapa de crecimiento y también de riesgos. Se debe estar atento a su evolución, se deben poner límites pero también se debe respetar su camino y no ser intrusivos. Es útil en la negociación con los adolescentes, no la imposición de normas, sino la asunción de responsabilidades negociadas donde el comportamiento del adolescente y del adulto tiene sus consecuencias, positivas o negativas, tanto para el chico como para la familia.