

## *La vivencia del duelo como motor del crecimiento adolescente*

DR. MIGUEL GARRIDO FERNANDEZ  
Escuela Universitaria CC. Familia  
SEVILLA

### 0. INTRODUCCION

En nuestro estudio trataremos de esbozar algunas ideas psicodinámicas acerca de la adolescencia. En líneas generales, desde un punto de vista psicoanalítico, la adolescencia «no constituye un nuevo nacimiento, sino muy a menudo una reactivación de ciertos procesos que se han desarrollado durante la infancia»<sup>1</sup>. Podríamos decir que la idea de proceso es más acertada para calificar a los cambios que ocurren en la adolescencia desde la concepción psicoanalítica. Los movimientos progresivos y regresivos propios del desarrollo se pueden valorar a través del punto de fijación al que regresa el adolescente cuando afronta los conflictos propios de esta etapa. Como afirma P. Male, «el niño de ayer a la hora de la verdad»<sup>2</sup>. La adolescencia se convierte así en un período de recapitulación y de nueva reorganización.

«Así, la adolescencia aparecerá no sólo como un nacimiento a la vida del adulto, sino como el final de una larga crisis del desarrollo de los instintos en contacto con el medio, que deja en cada individuo, en sus formas de expresión, un aspecto único de las

1 Rocheblave-Spenle, Anne M. (1989), *El adolescente y su mundo*, Barcelona: Herder, p. 45.

2 Male, P. (1986), *La crisis juvenil*, Madrid: Tecnipublicaciones. Este autor realiza una revisión exhaustiva de la concepción psicoanalítica de la adolescencia y aporta criterios técnicos de cara al tratamiento de adolescentes.

relaciones entre el Ello, y el Yo y el Superyó, según la terminología freudiana»<sup>3</sup>.

A pesar de que los primeros psicoanalistas no prestaron un interés marcado por la etapa adolescente y adulta, sin embargo, desde la misma teoría metapsicológica de la personalidad propuesta por S. Freud, se hace mención a los períodos críticos del desarrollo, en los que los cambios cuantitativos en la pulsión pueden convertirlos en momentos de riesgo. Así, por ejemplo, se habla de la primera infancia, de la adolescencia y del climaterio, como etapas con mayores riesgos para el equilibrio de personalidad del sujeto.

Desde el psicoanálisis se entiende que la adolescencia es un período crítico, aunque su afrontamiento adecuado está muy condicionado al éxito en el devenir durante los años infantiles. En palabras de P. Male, «Quien dice crisis dice mutación», refiriéndose a la imprevisibilidad que caracteriza el período adolescente, en el que las experiencias iniciadoras se mueven en muchas ocasiones en el terreno del más puro ensayo-error.

Tras el período de latencia, con su relativa calma, sobreviene el período adolescente, que se caracteriza por la crisis y la desorganización antes de conseguir una nueva organización más estable. En general, muchos analistas piensan que la adolescencia es de alguna manera una nueva edición del complejo de Edipo.

La idea de que «nosotros nacemos dos veces: la primera, para existir, y la segunda, para vivir» propuesta por J. J. Rausseau<sup>4</sup>, nos clarifica bellamente la importancia que se concede a la adolescencia como etapa clave para el logro de la identidad.

Existe acuerdo en que la desorganización que se produce durante la adolescencia tiene su fundamento en los procesos pulsionales que se sustentan en los cambios corporales.

Hemos elegido el tema del duelo como foco central en el crecimiento adolescente porque entendemos que desde un punto de vista psicodinámico, la dependencia-independencia es el pilar básico para el desarrollo de la personalidad. El futuro ser adulto se juega en esta dinámica de la dependencia-independencia, que tanto tiene que ver con la elaboración adecuada de las pérdidas y con la consecución de los nuevos logros. Las angustias por estar en un período de transición, el pasar por momentos de incertidumbre sobre la propia identidad, por sentimientos de desesperanza y tristeza por «ser y no ser», son rasgos que nos indican la fuerza de los procesos de duelo que vive el adolescente. En la primera adolescencia, el individuo sufre un cambio básico de actitud; empieza a oponerse a la dependencia, tanto al régimen de los factores externos (padres, maestros, códigos, etc.) como al

<sup>3</sup> Ibid., pp. 17-18.

<sup>4</sup> Ríos González, J. A. (1984), *Orientación y Terapia Familiar*, Madrid: Instituto de Ciencias del hombre, p. 132.

de los deseos internos, los impulsos instintivos que acaban de despertar en él<sup>5</sup>.

Freud, en su obra «Duelo y Melancolía» (1915)<sup>6</sup> comparó la depresión netamente melancólica con el proceso normal del duelo. Estas distinciones nos pueden servir como guías para profundizar en los rasgos normales o patológicos de los duelos que vive el adolescente.

O. Fenichel nos explica el proceso del duelo en el adulto poniéndolo en relación con las pérdidas de objeto de la infancia.

«Cuando un niño pierde un objeto, sus tendencias libidinosas, desligadas del objeto “inundan” al niño y pueden crear pánico. En la “aflicción”, el adulto ha aprendido a controlar esa inundación retardando el inevitable proceso de la pérdida. El vínculo con el objeto perdido está representado por centenares de recuerdos separados. La disolución del vínculo se va operando separadamente para cada uno de estos recuerdos, y esto requiere tiempo. Freud llamó a este proceso “trabajo de duelo”<sup>7</sup>.

Freud destacó el hecho de que el proceso no se limita al caso de una pérdida por fallecimiento, sino que es válido igualmente para el caso de una pérdida puramente imaginaria. La identificación es una condición general bajo la cual el sujeto habrá de abandonar sus objetos<sup>8</sup>.

Según O. Fenichel para una persona normal el realizar una introyección es un medio de facilitar el desligamiento final. El duelo se compone de dos actos: el primero consiste en llevar a cabo una introyección, el segundo en poner fin a la «ligazón» con el objeto introyectado. Si se dan relaciones ambivalentes con el objeto el duelo normal puede hacerse patológico<sup>9</sup>.

Todo crecimiento supone abandonar pautas anteriores o mejorarlas, así como adquirir nuevas habilidades, relaciones y experiencias. Este proceso no está exento de dificultades, pero tiene un aliciente notorio: «durante el mismo se juega el propio sujeto». El trabajo del duelo permite que tras la pena por el abandono de lo que se fue, se disponga de energías para colocarlas en nuevas relaciones.

Si en algo podemos diferenciar la adolescencia con respecto a otros períodos del desarrollo, es en el número acelerado de cambios que se producen. Son varios los autores que han descrito el problema de la identidad como el tema principal durante la adolescen-

5 Muss, E. R. (1986), *Teorías de la adolescencia*, Buenos Aires: Paidós, p. 44.

6 Freud, S. (1983), *Duelo y Melancolía*, Madrid: Biblioteca Nueva, op. cit., II, pp. 2091-2100.

7 Fenichel, O. (1984), *Teoría Psicoanalítica de las neurosis*, Buenos Aires: Paidós, p. 443.

8 Freud, S., op. cit., p. 2091.

9 Fenichel, O., op. cit., p. 444.

cia <sup>10</sup>. Para nosotros la consecución de una identidad sana pasa por la superación exitosa de los duelos que acompañan al adolescente.

A. Freud nos recuerda la semejanza entre los análisis de adolescentes y los de personas que han sufrido un desengaño amoroso o están en duelo <sup>11</sup>. Las familias de los adolescentes también han de elaborar el duelo ante el crecimiento de los hijos. Aspecto que tocaremos en la tercera parte de la ponencia.

## 1. LA PERDIDA Y EL DUELO EN LA VIDA DEL ADOLESCENTE

Tanto por la observación fenomenológica de adolescentes, como el contacto con familias, así como los recuerdos de nuestros propios años adolescentes, nos confirman la idea general de que en la adolescencia existen períodos de nostalgia y tristeza que a menudo nos parecen injustificados. En los casos en los que existen perturbaciones psicológicas previas, podemos hallar conductas pronunciadamente melancólicas que conducen a actos suicidas o a intentos de autoagresión.

De sobra es conocido que muchos brotes psicóticos se dan en la adolescencia, sobre todo los de tinte esquizofrénico <sup>12</sup>.

También sabemos que la adolescencia es un período propicio para que aparezcan los conflictos latentes de personalidad <sup>13</sup>.

La «edad del pavo», o la conocida expresión «está alelao», nos indican cómo existen signos externos de que los adolescentes pueden estar en una especie de duelo por alguna pérdida.

Nuestro interrogante es: ¿qué pierde o ha perdido el adolescente?, ¿por qué está triste? y ¿qué mecanismos de defensa y adaptación suele utilizar para vencer los posibles miedos, angustias y tristezas?

«El nacimiento es muerte; la muerte es nacimiento», nos dice F. Doltó, en «La causa de los adolescentes» <sup>14</sup>. Para esta autora, la adolescencia es una etapa de «mutación». Este estado se prolonga según

<sup>10</sup> Erickson, E. (1977), en su obra *Identidad, Juventud y Crisis*, Buenos Aires: Paidós, es de la opinión de que el problema de la identidad se ha convertido en un tema tan clave en nuestra época como lo fue la sexualidad en la época de Freud. Asimismo, Freud, A. (1980), *El yo y los mecanismos de defensa*, Buenos Aires: Paidós, trata el tema de la identidad del yo como foco central de estudio. En esta línea han trabajado los psicoanalistas de la Escuela del yo (Hartmann, Kris, Lowenstein, entre otros).

<sup>11</sup> Freud, A., op. cit., p. 184.

<sup>12</sup> De Ajuriaguerra, J. (1980), *Manual de Psiquiatría infantil*, Barcelona: Toray-Masson; García-Bardaracco, J., 'Indentification and its vicissitudes the psychoses, the importance of «maddening objetc»', *Int. J. Psycho. Anal* 57, 133.

<sup>13</sup> García-Badaracco, J. (1990), *Comunidad terapéutica Psicoanalítica de Estructura Multifamiliar*, Madrid: Tecnipublicacions.

<sup>14</sup> Doltó, F. (1990), 'La causa de los adolescentes', Barcelona: Seix Barral, p. 12.

las proyecciones que los jóvenes reciben de los adultos y según lo que la sociedad les impone como límites de exploración.

Doltó nos ejemplifica con su símil lo que significa la inopia y la debilidad de la adolescencia:

«... tenemos la imagen de los bogavantes y langostas que pierden su concha: se ocultan bajo las rocas en ese momento, mientras segragan su nueva concha para adquirir defensas. Pero, si mientras son vulnerables reciben golpes, quedan heridos para siempre; su caparazón recubrirá las heridas y las cicatrices, pero no las borrará. Las personas secundarias juegan un papel muy importante en la educación de los jóvenes durante este período»<sup>15</sup>.

Creemos que la principal pérdida es la de «su cuerpo infantil». Los cambios corporales son evidentes y a menos que el sujeto utilice mecanismos psicóticos, como puede ser el caso de la negación de la realidad de una forma continuada, el adolescente empieza a notar que ya es un ser distinto. Realmente, sin esperarlo y a veces sin ser asesorado y acompañado, se encuentra con otro cuerpo.

Imagínense ustedes, que de repente, al despertar una mañana y al mirarse en el espejo, descubren que sus brazos son más largos, sus piernas se han estirado considerablemente y que su voz ha cambiado. Esto no ocurre generalmente de forma brusca, aunque en algunos casos se convierte en una pérdida traumática por no estar preparado el aparato psíquico del adolescente para tal cambio.

El/la adolescentes pierden algo, y aún no saben qué es lo que ganan. En muchas ocasiones, nadie se lo ha explicado. Era un niño y de repente se encuentra con rasgos secundarios que por un tiempo le hacen parecer un «ser intermedio», «un ser a medio camino entre la infancia y la adultez». Sabemos por distintos estudios que la ambigüedad y la incertidumbre son una fuente importante de estrés psicológico<sup>16</sup>. El adolescente está sometido a ese estrés durante los procesos de cambio. Es pero todavía no es. En estos casos, los adolescentes tienen muchos de los rasgos de las personalidades «como sí»<sup>17</sup>.

A la pérdida de la imagen corporal hay que sumarle el sentimiento de pérdida de la imagen de los padres. Estos no desaparecen,

15 Ibid., p. 113.

16 En esta línea nos sirve de guía la recopilación que realiza Warr, P. (1987), en su obra *Work, unemployment and mental health*, England: Odford Science Publications. Este autor nos explica cómo la incertidumbre y los estados de indefinición provocan una elevación considerable del estrés psicológico y hacen que disminuyan de forma considerable la salud mental general.

17 En esta línea Kerenberg, O. (1976), *O. Borderline Conditions and Pathological Narcissism*, New York: Aronson, aportó matizaciones muy importantes para valorar los estados adolescentes en los que las dificultades de identidad pueden rayar con las patologías del narcisismo. Los adolescentes viven situaciones muy próximas a las que viven los sujetos borderline.

pero el despertar sexual, ese volcán en erupción, provoca y remueve las fantasías edípicas. El adolescente, por la angustia y el miedo que le provocan sus impulsos, ahora acrecentados, siente fantasmáticamente que los padres pueden abandonarlo. Esta fantasía en ocasiones no es más que una defensa de ese deseo de volver a la dependencia y a los beneficios del regazo materno y a la vez, expresión del deseo de abandonar a los padres para crecer. Los adolescentes pueden tener sentimientos agresivos contra sus padres en el sentido de que necesitan convencerse de que son distintos para poder ser ellos mismos; pero a la vez, necesitan más que nunca saber que se pueden marchar y volver. Así pues, vemos cómo ese juego dependencia-independencia puede provocar fantasías de pérdidas. En realidad el adolescente está elaborando a base de tanteos, por medio de ensayo-error ese duelo; porque, en verdad, pierde a los padres de su fantasía infantil. Este proceso se hace necesario para que el adolescente pueda llegar algún día a ser padre o madre.

Como afirma F. Dolto<sup>18</sup> «Un individuo joven sale de la adolescencia cuando la angustia de sus padres no le produce ningún efecto inhibitorio».

El rechazo de los padres, sus críticas, tienen en la mayoría de las ocasiones un carácter defensivo en el adolescente. De lo que huye es del peligro de un padre y una madre edípicos. Mientras no encuentre pautas promisorias en el amor y en el trabajo que le permitan diferenciarse claramente de sus padres, difícilmente conseguirá el adolescente considerarse adulto<sup>19</sup>.

La nostalgia y el anhelo son sentimientos muy característicos de la adolescencia. El sujeto está ensimismado, «enortado» como se dice vulgarmente, o «está en el limbo». Tenemos la sensación de que está triste y a la vez expectante. Tranquilo y a la vez inquieto. En ocasiones se acerca y nos necesita en exceso. Al momento, se retira, nos rechaza. Según *Rocheblave-Spenlé*, para Karen Horney la nostalgia es la expresión de un conflicto entre la dependencia respecto de los padres y la revuelta contra ellos. Estos movimientos ambivalentes son propios de los períodos de indefinición. El adolescente es un «marino en busca de su propio mundo». Los otros somos guías y reaseguradores, pero él necesita perderse para poder volverse a encontrar. El miedo y la indefinición le hacen parecer a veces «un ser necesitado y anhelante» y, otras, «un osado aventurero que desprecia todos los consejos de sus mayores».

<sup>18</sup> Dolto, F., op. cit., p. 21.

<sup>19</sup> Smelser, Neil J., y Erikson Erik, H. (1982), *Trabajo y amor en la edad adulta*, Barcelona: Grijalbo.

### 1.1. Etapas en la vivencia del duelo

Son pocos los trabajos psicoanalíticos que han profundizado en las características del duelo sano. Tal vez es *J. Bowlby*<sup>20</sup> el autor que con mayor rigor ha descrito los procesos típicos del duelo sano. Bowlby habla de cuatro fases en el duelo de los adultos tras la pérdida del cónyuge, que podrían aplicarse al duelo en los adolescentes: 1. Fase de embotamiento de la sensibilidad, que por lo general dura desde algunas horas hasta una semana y puede estar interrumpida por episodios de aflicción y/o cólera sumamente intensas. 2. Fase de anhelo y búsqueda de la figura perdida, que dura algunos meses y a veces años. 3. Fase de desorganización y desesperanza. 4. Fase de mayor o menor grado de reorganización.

En el adolescente se habla de que en el período puberal se produce una fase de cierto embotamiento. Según la preparación que recibe el chico-a y en función del apoyo que se le muestra, esta primera etapa será vivida ya sea de forma traumática (pérdida repentina) o bien como una pérdida paulatina que trae consigo nuevas adquisiciones. Se produzca una vivencia de pérdida repentina o paulatina, no cabe duda de que el adolescente vivencia de forma pronunciada los cambios que ocurren. Algunos autores suelen hablar de período preconflictivo, al que va, aproximadamente, desde la salida del período de latencia hasta los trece años en el chico y hasta los once en las chicas<sup>21</sup>. En este período hablaríamos del despertar más genuinamente fisiológico. Estaríamos en la prepubertad o preadolescencia.

Para *E. Erikson*, la pubertad se caracteriza por la rapidez del crecimiento físico, la madurez genital y la conciencia sexual. El joven se enfrenta con una «revolución fisiológica» dentro de sí mismo que amenaza a su imagen corporal y a su identidad del yo. Empieza a preocuparse por lo que «parece ante los ojos de los demás» en comparación con el sentimiento que tiene de sí mismo. La adolescencia es el período durante el cual ha de establecerse una identidad positiva dominante del yo<sup>22</sup>.

La búsqueda de esa primera identidad perdida constituye la segunda gran fase durante el período adolescente. El chico o la chica hacen enconados intentos por modelar y retocar su nueva imagen. En este período vemos cómo los adolescentes ensayan con las modas y se caracterizan por oponerse a todo lo que signifique atarse a los mayores. Necesitan encontrar esa nueva identidad positiva. El anhelo y la búsqueda expectante nos muestran a un adolescente inquieto y a la vez algo pasivo. No olvidemos que está inseguro de quién es y trata

20 Son tres las obras de Bowlby, J. (1983), que profundizan en la importancia del apego y la separación en la construcción de la personalidad. *La pérdida afectiva. Tristeza y Depresión*, Barcelona: Paidós. Id. (1985), *La separación afectiva*, Barcelona: Paidós. Y *Vínculos afectivos: Formación, desarrollo y pérdida*, Madrid: Morata, 1986.

21 Male, P., op. cit.

22 Erickson, E. (1977), op. cit., pp. 105-110.

de ir delimitando las fronteras de su yo. Esta sería la fase propiamente conflictiva, en la que los adolescentes se distancian de los miembros de la familia. Se produce una tendencia a la introversión, ensoñación y sueños diurnos. Se buscan nuevos apegos como sustitutos de los padres.

Entendemos que al igual que en los procesos del duelo por la pérdida de un ser querido, el adolescente puede vivir una tercera fase de desorganización y de cierta desesperanza. Es probable que cuando el sujeto empieza a percatarse de que realmente ya no será más un niño, es cuando se producen los sentimientos de tristeza más acentuados. Conforme se han ido produciendo los cambios corporales el sujeto ha ido elaborando el duelo. Sin embargo, la rapidez de los mismos, no le permite encontrarse con una identidad formada que le de seguridad. Los sentimientos de desesperanza pueden aparecer en determinados momentos. Los sentimientos amenazadores de pérdida de identidad —en cierto grado normales durante la adolescencia— pueden provocar una elevación significativa de la desesperanza. La despedida definitiva de lo que se fue, ese dejar la infancia, se vive como el último «desagarro» de los objetos introyectados. Ya podemos comprender que esta tercera etapa depende del específico trabajo del duelo que haya realizado el adolescente.

En el duelo se realiza un trabajo psíquico que implica un tiempo propio y que depende fundamentalmente de la experiencia de amor que cada sujeto ha tenido con el sujeto perdido <sup>23</sup>.

«En esta época, a menudo decisiva para la salud moral del hombre, se opera el importante proceso de la separación de la familia. El padre había sido hasta entonces la divinidad y el ideal supremo. Ahora es destronado. Se ven sus defectos, uno se da cuenta de que no es más que un ser humano. La figura reverenciada de la madre no escapa al proceso destructivo de la desvalorización» <sup>24</sup>.

En la última fase del crecimiento adolescente podemos asistir a una reorganización exitosa de la primera desestructuración. El joven ya tiene todos sus rasgos configurados, se ha permitido elaborar la tristeza por la pérdida de su «cuerpo infantil» y de las relaciones incestuosas con sus padres y de esta forma se siente seguro de sus logros. El ya no es un niño, pero ahora es un joven que tiene gran

23 Nasio, J. D., El dolor del duelo. *Revista de la Asociación Escuela Argentina de Psicoterapia para Graduados*, n. 14, 193-212.

24 Stekel, W. (1970), 'Cartas a una madre', Buenos Aires: Libera, p. 231, nos describe con sencillez lo que a nuestro entender constituye el nódulo de la salud mental durante la adolescencia, el proceso de vinculación-desvinculación. La decepción primera ante las imágenes introyectadas de los padres, da paso a una visión más real de los mismos que en un futuro va a permitir construir una familia con las partes buenas que el adolescente vivió en su hogar. El crecimiento siempre supone ciertas decepciones. El deseo es el motor del mismo.

capacidad para crear, disfrutar del saber y fundar su propia familia. Las recompensas por el cambio han hecho que la pena y la tristeza por lo que dejó vayan dejando el terreno para el disfrute del crecimiento. La consideración como adulto de los que le rodean ya no se mueve en «era pero no eres», sino que ya «eres de verdad» y tiene que defender sus derechos y responder a sus obligaciones para con los derechos de los demás.

En esta etapa postconflictiva, se produce una reafirmación del Yo, un desprendimiento parcial respecto al Superyó de la infancia y una mayor aptitud para elaborar compromisos<sup>25</sup>.

Esta división didáctica en distintas fases nos puede ayudar a comprender que la elaboración de cualquier duelo no es un proceso lineal. Generalmente se producen altabajos. Recordamos en este punto cómo la idea sociológica de la «Adolescencia Forzosa»<sup>26</sup>, o de la moratoria de responsabilidad en la que viven muchos jóvenes actualmente, pueden cuestionar la idea de un crecimiento lineal y ejercer importantes influencias en la aparición de conflictos intergeneracionales. Es decir, que las progresiones o regresiones en el crecimiento del adolescente están muy marcados por las actitudes psicosociales, por la alegría social o la envidia ante los avances, por la facilitación de la integración o por el retraso interesado de la misma.

Lo importante para la familia es saber que la actitud ante lo que significa ser adolescente es el motor de la salud. Permitir crecer no es más que esperar y respetar el ritmo de cada miembro de la familia.

## 2. ALGUNOS MECANISMOS DE DEFENSA-ADAPTACION ANTE LOS CONFLICTOS DEL ADOLESCENTE

A continuación vamos a recoger algunos de los mecanismos más característicos que suelen utilizar los adolescentes para manejar la angustia que provoca los cambios con los que se encuentran<sup>27</sup>. La

<sup>25</sup> Male, P., op. cit., p. 64.

<sup>26</sup> Término adoptado por Moncada, A. (1979), *La adolescencia forzosa*, Barcelona: Fontanella. El alargamiento involuntario de la adolescencia tiene en nuestra sociedad occidental importantes repercusiones en el crecimiento de los jóvenes. Como recoge Valles, M. (1987), *La juventud ante el trabajo*, Madrid: Editorial Popular, p. 21, al comentar el tiempo de espera al que está sometida la juventud, «Ahorrando trabajo se inventa la juventud».

<sup>27</sup> Remitimos al lector a la completa clasificación que sobre mecanismos de defensa-superación realizó el profesor Pedro Fernández-Villamarzo (1989), en su obra *Cursos Sistemáticos de Formación Psicoanalítica*, vol. 2. *Temas Metapsicológico*, Madrid: Marova, pp. 809-811. Dicha clasificación se fundamenta en criterios psicoevolutivos y psicopatológicos. Nos parece que la investigación del profesor Villamarzo permite un análisis exhaustivo de los mecanismos que utiliza el adolescente ante la angustia que le provocan los cambios acelerados en los que se ve inmerso. Hemos elegido los mecanismos que suelen proponerse como los más característicos de esta etapa de vida. Sin embargo, la clasificación de Villamarzo supone una coherencia mayor tanto en la denominación de los llamados meca-

comprensión de estos mecanismos puede ayudar a los que rodean al adolescente y favorecer los procesos de crecimiento. En ocasiones se mal interpreta la conducta del adolescente. Se piensa que hacen determinadas cosas «para fastidiarnos». Entender que estos comportamientos «extraños», pueden corresponder dentro de determinado grado, a una necesidad de adaptación ante los cambios bruscos y la angustia concomitante, ayuda a las familias que conviven con adolescentes.

### 2.1. *Regresión*

La vuelta a conductas evolutivamente superadas es con frecuencia un mecanismo al que recurren los adolescentes. Siempre que no se de con excesiva frecuencia, supone un retomar energías. La salida del hogar y la independencia no es una «rotura brusca» de los lazos. Los adolescentes progresan y regresan para fortificar la salida definitiva. Sin embargo, es frecuente que los adolescentes que han tenido dificultades primarias se refugien en conductas infantiles para evitar las angustias que le provoca el crecimiento. Los padres pueden acentuar y premiar las conductas infantiles. En estos casos, las madres disfrutan al ver cómo su hijo, a pesar de tener un poco de barba, aún se comporta como un niño; ella está contenta de poder cuidarle y mimarle en exceso esperando que su crecimiento se detenga. Esta actitud, que en parte, agrada al adolescente angustiado, también le provoca un aumento considerable de su ambivalencia, acentuando los sentimientos agresivos contra sus padres.

La eneuresis, por ejemplo, puede ser un síntoma del proceso regresivo. El adolescente habla a través de sus síntomas. No puede crecer porque se siente temeroso. Crecer significa sentirse culpable por abandonar a los padres y a la vez esperar algún castigo.

### 2.2. *Actuaciones (Acting-Out)*

Algunos autores incluyen la actuación como un mecanismo de defensa. El actuar los contenidos que el sujeto no puede verbalizar se convierte en una forma de descarga de la angustia que provocan los conflictos ya sean interno o externos.

nismos de superación (ascetismo, intelectualización), como en los criterios que sustentan la psicodinamia que dispara los mecanismos de defensa-superación. Este autor cree que desde un punto de vista freudiano es más correcto hablar de Juicio de Condenación, Renuncia a la Pulsión, Desprendimiento, Inhibición en cuanto al fin y Sublimación. Estos mecanismos son los que van conformando los procesos creativos en el adolescente en función de la frecuencia e intensidad de la utilización de mecanismos más bien defensivos (psicóticos-neuróticos) o de adaptación-superación. Con respecto al mecanismo de la intelectualización, dicho autor entiende que se podría incluir en el mecanismo general de la «Racionalización».

Suele ser frecuente en los adolescentes que presentan cierto grado de patología. El romper objetos del hogar, agredir a los hermanos o a los padres, es una conducta que impide elaborar la tristeza y que dificulta la consecución de la independencia.

En muchas ocasiones el adolescente está realmente aprisionado entre las paredes de su casa. Los conflictos parentales no le permiten irse lleno y seguro y estalla periódicamente. Las roturas se convierten en metáforas del deseo de independencia de esos verdaderos «objetos enloquecedores» como los denomina *J. García Badaracco*<sup>28</sup>.

### 2.3. *Ascetismo*

Este mecanismo junto con la intelectualización son considerados por *A. Freud* como los más característicos de la adolescencia:

«Alternando con los excesos instintivos, las irrupciones del ello y otras actitudes aparentemente contradictorias, en el adolescente siempre podemos observar un antagonismo frente a los instintos, cuya magnitud sobrepasa en mucho la habitual en la represión instintiva de la vida normal y en las condiciones más o menos graves de las neurosis».

«En general desconfían del goce o placer en sí mismos, y su sistema más seguro consiste simplemente en oponer al incremento y apremio de sus deseos las prohibiciones más estrictas»<sup>29</sup>.

Al sentirse amado y protegido por su superyó severo, el adolescente obtiene gratificaciones narcisistas de las que tanto necesita en esta etapa de la vida. También las privaciones que inflige a su cuerpo pueden procurarle el mismo placer que siente el masoquista, que consiste en un sufrimiento erotizado. Parece que en general, este ascetismo es un fenómeno transitorio. Para *A. Freud*, el ascetismo en la pubertad es una manifestación de la hostilidad esencial e innata del yo contra las pulsiones. A través del ascetismo, el adolescente aumenta la distancia entre su yo y las pulsiones, teniendo la sensación de que las domina y reforzando así su personalidad.

### 2.4. *Intelectualización*

En lugar de apartar las pulsiones, el adolescente a través de la intelectualización se ocupa de ellas, pero de forma teórica.

«A partir del período prepuberal, estos intereses concretos de la fase de latencia se vuelcan cada vez más sobre lo abstracto. En particular los adolescentes que *Bernfeid* ha caracterizado como de “pubertad prolongada”, exhiben un insaciable deseo de medi-

<sup>28</sup> *García-Bardaracco, J.*, op. cit., p. 176.

<sup>29</sup> *Freud, A.*, op. cit., pp. 169-170.

tar, sutilizar y platicar alrededor de temas abstractos. Muchas amistades de la juventud se basan y mantienen en esta común necesidad de meditar y discutir tales problemas de gran fuste que tratan de resolver. Por lo común discurren sobre el amor libre, el matrimonio, los fundamentos de la vida familiar, la libertad, la vocación o la bohemia, o se afanan sobre conceptos de orden filosófico, como la rebelión versus sometimiento a la autoridad y la amistad misma en todas sus formas»<sup>30</sup>.

Para R. Freud esta intelectualización permite el control de la fuerza de las pulsiones en esta etapa y conduce al desarrollo de las capacidades del yo. El peligro objetivo y las privaciones reales estimulan al hombre para desarrollar su inteligencia.

En la medida en que la intelectualización no raye con la racionalización obsesiva, que nos alerta sobre posibles complicaciones en el carácter del adolescente, es importante para la familia saber que el muchacho-a necesita un espacio para defender sus ideas. En no pocas ocasiones los adultos se muestran superiores y sarcásticos ante la necesidad de «teorizar» de los adolescentes. Una sociedad que desprecia estas capacidades nacientes, ya sea por desconocimiento o por envidias, pierde gran parte de su propia riqueza. Es importante recordar que grandes descubridores fueron tildados de «exóticos» o «infantiles». Quizás la creación necesita de muchos de los ingredientes que llenan la vida de los adolescentes: afán de singularidad y gusto por el riesgo, entre otros.

#### 4. ORIENTACION Y PREVENCION

##### 4.1. *Cómo elevar la autoestima de los adolescentes*

Para concluir con este análisis tripartito de la psicología del adolescente y la dinámica familiar, vamos a recoger algunas orientaciones prácticas para el trabajo con familias con hijos adolescentes. Hemos de decir que las crisis adolescentes y las dificultades de dependencia-independencia suelen ser focos comunes en el trabajo de Orientación Familiar.

Elevar la autoestima de cada miembro de la familia es tarea prioritaria de cualquier tipo de asesoramiento<sup>31</sup>. En los adolescentes la autoestima puede verse afectada de forma acentuada. Es un período

<sup>30</sup> Ibid., p. 176.

<sup>31</sup> V. Satir es la terapeuta de la familia que con mayor énfasis ha estudiado la importancia de la autoestima para el adecuado crecimiento de todos los miembros del sistema familiar. Sus obras, *Relaciones Familiares en el núcleo familiar*, México: Pax, 1976, y *Psicoterapia Familiar Conjunta*, México: Prensa Médica Mexicana, 1980, son un buen ejemplo de distintas estrategias terapéuticas para elevar la autoestima de las familias disfuncionales.

de indefiniciones y nuevos reajustes. Las personas que sufren pérdidas ven cómo su autoestima disminuye considerablemente. El adolescente siente en muchos momentos que pierde «el paraíso de la infancia» y que aún no obtiene satisfacciones duraderas. Algunos adolescentes observan que cambian y se angustian de forma acentuada porque no sienten que durante la primera infancia recibieron seguridad y atención.

Como orientadores hemos de estar muy sensibilizados a la idea de que para favorecer el crecimiento del adolescente y de su familia, hemos de ser verdaderos promotores de «valoraciones». En ocasiones, nos convertimos en «minas de valoración». La familia necesita nuestro apoyo y nuestra creencia firme en el crecimiento. Cuando somos capaces de esperar, de no angustiarnos ante las dificultades propias del período adolescente y cuando recordamos nuestra propia adolescencia con afecto, estamos en condiciones de servir como «catalizadores» del crecimiento, tanto para el adolescente como para la familia que vive su propio ciclo adolescente.

Los puntos ciegos del propio orientador, el estancamiento en «las crisis adolescentes» pueden incapacitarle para el abordaje de este tipo de familias.

Según *Harris, C. y cols.* son cuatro los aspectos de la autoestima: vinculación, singularidad, poder y modelos y pautas<sup>32</sup>.

El adolescente necesita obtener satisfacción por el establecimiento de vínculos que son importantes para él y que los demás deben reconocerlos como importantes.

El respeto y conocimiento de sus propias cualidades o atributos le hacen sentirse singular. Los demás son la fuente principal para este sentimiento. La familia fue el primer público y en esta etapa puede consolidar el deseo de toda persona de ser único y singular.

El poder lo adquiere el adolescente al sentir que tiene disponibilidad de medios, de oportunidades y capacidades para modificar las circunstancias de su vida. Los padres pueden facilitar el desarrollo de habilidades. La asignación de responsabilidades y la confianza en la propia organización de la vida del adolescente, colabora en la elevación de los sentimientos de autoestima.

Por último, los adolescentes necesitan puntos de referencia, modelos adecuados que le ayuden a establecer escalas de valores.

32 Harris, H.; Bean, A., y Aminah, C. (1988), en la obra *Cómo desarrollar la autoestima en niños y adolescentes*, Barcelona: Debate, nos ofrecen una especie de «recetario» sobre instrucciones prácticas para tratar de elevar la autoestima de los adolescentes. Lo hemos recogido literalmente porque entendemos que resume perfectamente la actitud que deben tener los adultos y los padres ante los cambios que se producen en la adolescencia. En el terreno de la Orientación, estas pautas pueden utilizarse en la comunicación directa con los padres o bien en el trabajo con grupos amplios, más propios del entorno educativo. Añadir un comentario y su respectivo análisis a dichas pautas se muestra como realmente afectivo para el trabajo preventivo con padres de adolescentes.

Estos le sirven como patrones para que posteriormente pueda encontrar sus propias pautas. El diálogo, la apertura y la facilitación de estos modelos por parte de los padres y otros adultos significativos, ayuda a que los adolescentes tengan un sentimiento profundo de seguridad. Tener puntos de referencia permite integrarlos y superarlos.

A continuación vamos a recoger algunas pautas para las familias y para los orientadores que se relacionan con adolescentes que presentan déficits en todos o en alguno de estos cuatro aspectos anteriormente mencionados. Estas pautas están tomadas literalmente de la obra de *Harris, C. y cols.* Entendemos que la aportación de estos autores es suficientemente clarificadora y nos permitirá complementación con algunos aspectos técnicos del trabajo terapéutico con adolescentes.

*Cómo relacionarse con un adolescente que presenta escasa vinculación:*

- Preste atención a su hijo cuando lo necesite.
- Demuestre afecto en lo que usted diga o haga.
- Elógiele de manera concreta.
- Demuéstrele aprobación cuando se relacione bien con los demás.
- Respete las amistades de su hijo adolescente dándole la oportunidad de que las reciba en casa, y demuéstrele que usted las aprueba.
- Comparta sus sentimientos con él, que vea cómo le afectan las cosas.
- Comparta intereses, aficiones y algunas de sus preocupaciones con el adolescente.
- Haga de cuando en cuando algo especial que satisfaga sus intereses o sus necesidades particulares.
- Pase algún tiempo solo con él, sin que las necesidades de otros miembros de la familia le sirvan de distracción.

*Cómo relacionarse con el adolescente que tiene problemas de singularidad:*

- Resalte y reafirme sus dotes y características especiales.
- Acepte que su hijo adolescente exprese sus propias ideas, ánimo a ello, aunque sean diferentes de las que usted tenga.
- Transmita al adolescente su aceptación, incluso cuando haya que censurar su comportamiento.

- Descubra aspectos positivos en las ideas o en las conductas no habituales que manifieste y alábeselos.
- Acepte la necesaria experimentación del adolescente con los distintos trabajos, actividades y filosofías.
- Respete sus puntos de vista.
- Respete la singularidad y la intimidad de la habitación del adolescente y de sus pertenencias.

*Cómo relacionarse con el adolescente que posee una inadecuada sensación de poder:*

- Estime su responsabilidad personal.
- Ayude a su hijo a ser consciente de su propio proceso de toma de decisiones.
- Evalúe su procedimiento para resolver las situaciones problemáticas.
- Reafirme los éxitos que obtenga.
- Respete el grado actual de competencia del adolescente.
- Estimule al adolescente a fijarse objetivos personales, tanto a corto plazo como a largo plazo.
- Reafírmele cuando influya en otros de manera positiva.

*Cómo relacionarse con el adolescente que manifiesta carencia de modelos:*

- Recuerde que usted es un modelo básico para su hijo adolescente.
- Presente a su hijo aquellas personas a las que usted tiene en gran estima, bien mediante el contacto personal, bien mediante obras literarias.
- Ayude al adolescente a entender bien aquellas cosas en las que cree. Hable con él de su escala de valores.
- Ayude al adolescente a proponerse objetivos de comportamiento y aprendizaje que sean realistas.
- Que afronte las consecuencias de su comportamiento.
- Ayude al adolescente a entender claramente cómo puede realizar sus tareas.
- Haga hincapié en el ímpetu que debe emplear y no en los obstáculos o en los inconvenientes que habrá de encontrarse.

- Haga un esfuerzo para entender las condiciones concretas que influyen en el comportamiento del adolescente, sean específicas o generales <sup>33</sup>.

#### 4.2. *Situaciones especiales en el trabajo con familias de adolescentes*

Desde hace tiempo se sabe que la psicoterapia con adolescentes necesita de modificaciones sustanciales para que sea exitosa. La cura tipo psicoanalítica choca en muchas ocasiones con los rasgos propios del período adolescente. Las actitudes de rebeldía y la propia necesidad de diferenciación hace que vivan mal la situación de la cura tipo.

En ocasiones los adolescentes no necesitan tanto la interpretación de la transferencia, sino la utilización de la misma. A veces necesitan un modelo activo y seguro, más que un acompañante silencioso.

Los tratamientos con adolescentes son de brevedad relativa. El espaciamiento del ritmo de las sesiones puede variar respondiendo a la evolución irregular de la relación transferencial. En general se hace necesario un abordaje múltiple. Por ejemplo, puede ser necesaria una terapia familiar para elaborar el proceso de crecimiento tanto del adolescente como de su familia. Más tarde podemos tratar ya sea a los padres o al adolescente según el grado de afectación y de deterioro de cada uno de los miembros del sistema. Suele ocurrir que cuando consultan en las primeras etapas de la crisis y el adolescente no tiene situaciones carenciales primarias, que la familia por sí misma comienza a cambiar con las intervenciones del orientador.

Situación bien distinta se produce cuando el adolescente presenta rasgos obsesivos, caracteriales o algún tipo de patología de larga duración. En estos casos, se trata de crear una alianza fuerte con la familia, para que en un futuro sea el propio adolescente el que pida la ayuda terapéutica. En general, se hace muy difícil contar con la colaboración del adolescente desde los primeros contactos. La propia inhibición o la conducta actuante del sujeto no le permite tener un mínimo de «conciencia de enfermedad». La familia utiliza al adolescente como «chivo emisario», y éste a su vez considera que todos sus males vienen del maltrato de los padres. El adolescente es muy reacio a los «mandatos». Si los padres o algún técnico le aconseja psicoterapia, generalmente, por «sistema», la rechaza. No quiere perder lo más propio de su identidad negativa, que es precisamente «ser distinto a los demás». En estos casos, no queda otra alternativa que partir del sistema familiar y trabajar con los padres para capacitarles en el trato con el hijo adolescente. Muchas veces, sorprendentemente, los avances son espectaculares si los padres buscan ayuda y se muestran ante el adolescente como seres humanos que «no lo saben todo».

33 Ibid., p.

Podemos considerar que son varias las actitudes terapéuticas fundamentales para el trabajo de orientación y terapia con familias con hijos adolescentes. En primer lugar, un profundo respeto por las opiniones de los miembros del sistema familiar y de sus respectivas vivencias acerca del mundo adolescente. Que cada miembro de la familia pueda expresar sus propios sentimientos acerca de su adolescencia es un camino gratificante para todos. Muchas de las actitudes de los padres están profundamente arraigadas en estereotipos y prejuicios transmitidos de generación en generación. Al revisar la adolescencia de la familia descubrimos los mecanismos disfuncionales en la adolescencia actual que viven todos a través de un hijo-a adolescente. Es una experiencia correctora para los miembros de la familia y muy gratificante para ellos y para nosotros como observadores, ver cómo los padres comprenden a sus hijos al mirar hacia «atrás en su propia familia». También los hijos entienden las posturas de los padres y rescatan los buenos sentimientos e intenciones que estaban tras sus preocupaciones a veces «trasnochadas». A fin de cuentas, los orientadores no hacen otra labor que la de «hacerles mirar hacia dónde tienen dificultades». Ellos nos consultan por lo «que no saben o desconocen». Ese desconocimiento está muy relacionado con las angustias que vive cada miembro de la familia. Estas miradas «circulares» dentro del sistema familiar, favorecidas por el orientador, suelen evitar muchos resentimientos y venganzas. Todos quieren ayudarse pero se «martirizan por utilizar respuestas disfuncionales desde hace mucho tiempo inútilmente ensayadas».

En segundo lugar, el trabajo con adolescentes nos sitúa a nosotros como orientadores en la vivencia de la «inseguridad». En ocasiones trabajamos con chicos-as que se convierten en un «verdadero polvorín». La acentuación de los sentimientos y los peligros de la impulsividad nos ponen a prueba. Ellos nos demandan y a la vez nos rechazan. En ocasiones representamos a la autoridad que tanto desearían. Resulta muy difícil mantener la seguridad ante tanto desafío y a la vez servir de modelo respetuoso y fuerte. Saber que la necesidad más acentuada del adolescente está en la búsqueda incesante de una identidad positiva nos ayuda a esperar sin angustiarnos.

Para el orientador o terapeuta a quien los cuestionamientos hagan tambalear su sensación de poder en la relación terapéutica puede caer en «un autoritarismo dañino» para el adolescente. La firmeza no está reñida con el crecimiento y curiosidad, muchos adolescentes, llegan a conductas actuantes para demandar indirectamente un papel más activo de un padre que se mantiene al margen o está pasivo.

Cuando se trabaja con adolescentes, el terapeuta tiene que aprender a disfrutar de ese juego de la dependencia-independencia. Los adolescentes necesitan viviros como un espacio abierto a la experiencia. Los sentimientos contratransferenciales fundamentales han de ser los de respeto, valoración de sus ensayos y presencia ase-

guradora ante las dificultades. Para nosotros el adolescente «no es aún, pero nuestro deseo es que sea quien realmente quiera ser». Este juego de palabras representa la principal actitud para garantizar la salud del adolescente. A veces los terapeutas envidiamos las posibilidades de los adolescentes. La familia también se estanca con frecuencia en esta envidia. Si el terapeuta no es consciente de estos sentimientos puede entrar en una lucha por llevar al muchacho-a hacia los senderos de su propio mundo.

El orientador que trabaja con adolescentes y sus familias se sitúa a veces en la línea media del «rebelde» y los «opresores». La familia nos reclama para que hagamos reflexionar al adolescente, para que no «beba en exceso» o para que no «fume marihuana». El adolescente, por su parte, se pone de nuestra parte para que seamos los defensores de su libertad. Nos pide que «curemos a sus padres y les modernicemos». Nosotros no utilizamos ninguno de estos papeles, sino que les ponemos en comunicación. Hacemos que el padre hable directamente con su hijo, quizás por primera vez en muchos años. Hacemos que la madre exprese sus miedos ante las salidas de «su niño» y propiciamos que los hermanos tengan una imagen más real de ellos mismos. Así pues, en resumen, ayudamos a que la familia viva su propia adolescencia. Ayudar a crecer es ayudar a entristecerse por lo que se deja y se pierde a la vez que reforzar el gozo por lo que se gana. En la medida en que se sesgue alguno de estos sentimientos estamos deteniendo la independencia de los adolescentes de sus familias. Negar la tristeza de la separación nos llevaría a crear adolescentes y familias maníacas. No alegrarse por los beneficios del crecimiento nos conduce a favorecer familias histéricas, depresivas y en ocasiones familias esquizofrénicas que pueden llegar a negar la propia necesidad de separación.

#### SUMMARY

The study tries to outline some psychodynamic ideas about adolescence. From a psychoanalytical point of view, adolescence does not constitute a new birth, but frequently a reactivation of processes which have developed during infancy. The article attempts to show how process is a more correct way of determining, from a psychoanalytical concept, the nature of the changes which occur in adolescence.