

MI HIJO ES UN ADOLESCENTE

Adiós a la infancia



JOSEPH KNOBEL FREUD





MI HIJO ES UN ADOLESCENTE

Joseph Knobel Freud

Traducción de José Andrés Rodríguez

Créditos

Edición en formato digital: abril de 2015

© Joseph Knobel Freud, 2015

© José Andrés Rodríguez, 2015

© Ediciones B, S. A., 2015

Consell de Cent, 425-427

08009 Barcelona (España)

www.edicionesb.com

D.L.B.: 9.378-2015

ISBN: 978-84-9069-076-5

Conversión a formato digital: www.elpoetaediciondigital.com

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en el ordenamiento jurídico, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del copyright, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

MI HIJO ES UN ADOLESCENTE

INTRODUCCIÓN

Adiós a la infancia

¿Por qué es tan complicada la adolescencia? Esta es la pregunta que me hacen muchos padres cuando vienen a mi consulta, preocupados porque su hijo adolescente no come, es muy agresivo o pasa todo el día encerrado en su habitación enganchado a Internet. Pues la respuesta quizá sorprenda a muchos padres. Esta etapa de la vida es complicada porque el adolescente tiene que hacer frente al duelo de la pérdida de la infancia. ¿Le parece una respuesta extraña? Pues vamos a pensar un poco en lo que supone dejar atrás la infancia y encaminarse hacia la adultez. Sí, porque en eso consiste la adolescencia. Esta no es un invento para hacer la vida imposible a los padres. Muchos de los problemas y de los conflictos que sufren los adolescentes se deben a que se les pide que comiencen a convertirse en adultos. Y, por tanto, tienen que decir adiós al niño que fueron. Ya no disfrutan de los beneficios de la infancia. Adiós a los privilegios de que papá y mamá se encarguen de resolver casi todos los problemas; adiós al placer de la despreocupación; adiós al pensamiento omnipotente de los niños, que con sus fantasías se construyen un mundo tan maravilloso como irreal. Adiós a todo eso y, glups, hola a los problemas con mayúsculas de ser un proyecto de adulto, de tener que empezar a tomar decisiones importantes, de jugarse la autoestima en las relaciones de pareja, de... A los adolescentes, la vida les empieza a reclamar que se conviertan en adultos, que piensen en el futuro, que asuman que la infancia no será más que un recuerdo.

CUÁNDO COMIENZA Y ACABA LA ADOLESCENCIA

La pubertad, o adolescencia temprana, es el momento de la vida donde comienzan las separaciones reales y concretas. Es la línea de salida de la adolescencia. Los púberes comienzan a reclamar cierta distancia de los padres. Hasta ese momento, ir a un parque de atracciones, un cine o un teatro, constituían parte de las salidas familiares. Todo se hacía en familia, porque, para los niños, papá y mamá son casi todo lo que pueden necesitar en la vida. Pero el púber necesita quedar con sus amigos, ver sus propias películas, salir con su propio grupo, alejarse un poco del contexto familiar, y decimos «un poco» porque todavía necesita también a su familia. Ahí ya se produce una ruptura importante. Una ruptura que, como bien saben muchos padres, puede ser especialmente conflictiva. En esa ambivalencia de estar o no con los padres se mueve el adolescente y, sobre todo, el púber. Aún no ha salido del todo del mundo de los pequeños, y ya comienza a querer experimentar el mundo de los mayores. Ah, y por si fuera poco, el cuerpo de los púberes empieza a transformarse: pelos en el bigote y en el pubis, pechos que se desarrollan, voces que cambian, granos en la cara... Imagine (o, mejor, intente recordar) todo lo que suponen esos cambios, que van acompañados de auténticas tormentas hormonales. Si el deseo sexual y las relaciones de pareja traen de cabeza a los adultos, ¿cómo no van a trastornar a los adolescentes, que no tienen ninguna experiencia en ellas?

Así que a todo eso es a lo que se ve arrojado el niño que empieza a dejar de serlo. Y la verdad es que es más sencillo establecer cuándo empieza la adolescencia que cuándo acaba. La adolescencia empieza con la pubertad, como decía, cuando los niños viven los primeros cambios físicos que anuncian que están dejando de ser niños. Son cambios evidentes que anuncian que la adolescencia ya ha llegado. ¿Y cuándo acaba? La respuesta sencilla sería decir que la adolescencia termina cuando se cumplen 18 años. Pero no es tan sencillo. Porque un joven de 21 años que vive con sus

padres, que depende de la paga semanal de estos, que sigue estudiando, que lleva la misma vida, en definitiva, que llevaba cuando tenía 17 años... ¿No sigue siendo un poco un adolescente? ¿En qué se diferencia? Sí, quizá más maduro, pero aún no es del todo adulto. No lo será, por lo menos según mi punto de vista, hasta que no entre definitivamente en el mundo de las responsabilidades adultas. El debut en la adolescencia está marcado por una serie de cambios hormonales y físicos que disparan una serie de cambios psicológicos y sociales. Pero el final de esta etapa depende mucho más de lo social, de las circunstancias. Por eso, el límite final de la adolescencia es mucho más difuso.

Para intentar precisar un poco más esta difícil frontera entre la adolescencia y la vida adulta, podríamos decir que la adolescencia es el período de tiempo que cada persona se toma para curarse de los cambios y crisis que la pubertad despertó e inauguró. O, dicho de otra manera, es el período de tiempo que necesita una persona para dejar atrás la infancia e introducirse en la adultez. Así que la duración de la adolescencia depende de cada adolescente. Sí, tiene usted razón, hay personas que siguen siendo algo adolescentes con 40 años o que no dejan de serlo nunca. Digamos que no se han decidido a asumir de verdad las responsabilidades adultas. Además, es verdad que cada vez cuesta más cerrar la etapa de la adolescencia, ya que los jóvenes alargan su vida académica, tienen más dificultades para incorporarse al mercado laboral o emanciparse... La sociedad no se lo pone sencillo para que puedan sentirse adultos de verdad.

En todo caso, este proceso de curación de la infancia es una verdadera crisis en el pleno sentido de la palabra. La adolescencia es una etapa llena de inestabilidades y confusiones. Los adolescentes difíciles (aunque quizá deberíamos decir los adolescentes «especialmente» difíciles, ya que la inmensa mayoría de ellos tienen conflictos) no lo son porque tengan como objetivo último hacer la vida imposible a sus padres. Lo son como consecuencia de un duelo por la pérdida de la infancia especialmente complicado.

De todos modos, no quiero pintar un panorama absolutamente sombrío de lo que representa la adolescencia. En este libro, claro, mi intención es hablar de los problemas más habituales que se dan durante la adolescencia y ofrecer algunas claves para que cada lector pueda reflexionar y llegar a sus propias conclusiones. No soy amigo de dar recetas sobre lo que la gente tiene que hacer, más que nada porque el psicoanálisis es la ciencia en la que cada caso tiene sus propias particularidades y, por suerte o por desgracia, no hay una solución única para todos. Pues, lo que decía, que la adolescencia no es solo problemas, conflictos, discusiones con los padres. También un momento extremadamente vital y fascinante en el cual se asentarán las bases de lo que luego será un adulto. Los adolescentes viven sus primeras experiencias amorosas, las grandes amistades, las nuevas sensaciones corporales y las primeras e intensas decepciones. Una etapa clave de su vida en la que tienen momentos de felicidad y de infelicidad y que, sobre todo, será fundamental para el resto de su vida.

LOS BENEFICIOS DE LA INFANCIA

Creo que vale la pena abundar un poco más en lo que representa la infancia para entender por qué el duelo del adolescente que la deja atrás es tan difícil. La adolescencia, como decía, es un viaje hacia la incierta y difícil vida adulta. Es un viaje que obliga a dejar atrás el universo infantil, que, aunque no siempre es plácido, tiene indudables ventajas. Los niños deben ocuparse de jugar, estudiar y disfrutar de la compañía de sus padres. Aún no tienen que enfrentarse a tomar grandes decisiones. Y se les permite vivir despreocupados. Además, no están sometidos a las tormentas hormonales que viven los adolescentes. Todavía no tienen que saltar al ruedo de las relaciones sentimentales y sexuales.

En cambio, los púberes empiezan a vislumbrar lo que supone la vida adulta. Empiezan a darse cuenta de que es mucho más difícil y ajetreada de lo que creían. Y, aunque

sea a un nivel inconsciente, echan de menos su cómoda vida infantil. Cuando digo que los adolescentes echan de menos la infancia, que viven un duelo por la pérdida de ella, no estoy diciendo que se despierten por la mañana y se lamenten de «oh, qué lástima que ya no soy ese niño de 8 años que correteaba feliz por la casa...». No, este proceso de duelo se vive a nivel inconsciente. El adolescente no sabe por qué le pasa lo que le pasa, tampoco entiende sus cambios de humor, no sabe por qué quiere ser adulto ya para hacer lo que le dé la gana y a la vez tiene pánico a ello... A nivel inconsciente, echan de menos ser el centro de atención de sus padres. Echan de menos su cuerpo infantil porque les molesta que les crezcan los pechos de repente, que les salgan espinillas, que les cambie la voz... A los adolescentes les están reclamando que «venga, toma decisiones»; «estudia, que si no no llegarás a nada en la vida»; «plantéate de qué quieres trabajar»; «empieza a vivir tu sexualidad»; «ábrete camino en la sociedad»... Todo un cúmulo de circunstancias que no son sencillas ni para los adultos hechos y derechos. Y se sienten perdidos y rabiosos porque añoran la placidez de la infancia.

Insisto, esta melancolía de la infancia, este echar de menos los beneficios de ser niño, se da en un nivel inconsciente. Un adolescente agresivo no va a reconocer que siente miedo porque no sabe cómo enfrentarse a los retos que le plantea la vida. No va a reconocer que echa de menos el sentimiento de total protección por parte de sus padres del que gozaba apenas tres o cuatro años atrás. En muchos casos, la agresividad de un adolescente es un mecanismo de defensa para protegerse de ese miedo y de la tristeza que supone el duelo por la infancia perdida. Pero el adolescente no es consciente de ello. No es que tome la decisión de ser agresivo. Simplemente, su psique ha encontrado en la agresividad una forma de equilibrar ese miedo. Como otros adolescentes equilibran su miedo a las relaciones sociales encerrándose en casa o comiendo más helados de la cuenta.

Precisamente, el principal aspecto, a mi modo de entender, que distingue el trabajo de los psicoanalistas de otros profesionales de la salud mental es que nosotros estamos mucho más enfocados en los procesos inconscientes. Cuando vemos a un adolescente agresivo, no pensamos en cuál es la mejor manera de castigarle. No nos centramos únicamente en dejar que dé patadas a la puerta de su habitación o que deje de gritar a sus padres. Claro que también queremos que deje de hacerlo, que se reduzca su agresividad. Pero, para ello, nos planteamos cómo podemos ayudarle a elaborar y manejar su miedo. Porque, si siente menos miedo, no estará tanto a la defensiva y, por tanto, será menos agresivo.

¿EXISTEN LOS ADOLESCENTES QUE NO SON COMPLICADOS?

La adolescencia es complicada porque tiene que ser complicada. No se engañe. No hay adolescentes que no tengan conflictos, que no estén de buen humor a las diez de la mañana y completamente insoportables dos horas más tarde sin motivo aparente, que no se miren en el espejo y un día se gusten y otro se odien, que no le lleven la contraria a los padres de vez en cuando... Y si un adolescente parece libre de los conflictos y las luchas propias de esta etapa de la vida... seguramente haya que mirar con lupa, y aparecerán. Porque la adolescencia es una etapa conflictiva por definición, porque se está diciendo adiós a la infancia y se está entrando en la vida adulta. Imagine que a usted lo despiden de un trabajo en el que llevaba años cómodamente instalado. Es el único trabajo que ha tenido en su vida. Era fantástico, disfrutaba de un buen ambiente con sus compañeros, estaba relativamente bien pagado, usted ya sabía lo que tenía que hacer, así que no sufría mucho estrés... Y, ahora, su nuevo trabajo es todo lo contrario. Debe enfrentarse a decenas de importantes decisiones cada día, los compañeros están tan estresados y malhumorados como usted, si mira hacia el futuro ve aún más trabajo y difíci-

les responsabilidades... Ese es el día a día de los adolescentes. Aunque muchos de ellos se sientan ya capaces de hacer lo que les dé la gana, aunque presuman de madurez, en realidad, la inmensa mayoría, están asustados por lo que se les viene encima. Quieren salir a las tantas, porque ellos «controlan», pero quieren que papá y mamá los protejan.

Es que tiene su miga ser adolescente... Como decía antes, si para un adulto de 40 a 50 años, las relaciones de pareja pueden ser una montaña rusa, imagínese para un adolescente, que aún no tiene experiencia. Y lo mismo en su primer trabajo. Y lo mismo en sus primeras responsabilidades en la casa. Y lo mismo en los primeros conflictos con sus amigos, que están pasando por la misma revolución personal/hormonal que él. Los adolescentes deben enfrentarse por primera vez a muchos problemas y situaciones complicadas.

ELABORAR LOS DUELOS

Y todo esto pasa, por si fuera poco, cuando su cuerpo está viviendo una transformación total por fuera y por dentro. En el interior de los adolescentes se produce una revolución hormonal. Y, por fuera, ven como les sale vello en la cara, el pubis y las axilas; ven que crecen y crecen y están muy delgados o que están más gorditos que sus amigos; sienten las miradas lascivas sobre sus pechos o las bromas que los demás hacen sobre ellos... En buena parte, el cómo se desarrolle la adolescencia depende de cómo se van elaborando y aceptando estos cambios corporales.

Duelos, duelos y más duelos por el cuerpo infantil que se pierde y por las ventajas de ser niño. Duelos que explican los conflictos que se viven y se hacen vivir durante la adolescencia. Los adolescentes deben elaborar estos duelos. Es decir, deben pasar por un tiempo conflictivo en el que van aceptando lo que están perdiendo y los cambios que se están produciendo en su vida. No hay soluciones mágicas para acelerar estos duelos o para reducir los conflictos.

A muchos padres les cuesta aceptar que la adolescencia es una etapa conflictiva por definición porque, por ponerle un titular, es un período de crisis.

Por tanto, según mi punto de vista, no tiene sentido pedirle a un adolescente que no sea conflictivo. En mi opinión, la mejor manera de evitar que una adolescencia normal (y, por tanto, conflictiva) se convierta en una adolescencia especialmente problemática es que los padres acepten que sus hijos son adolescentes. En mi opinión, no hay que tratarlos todavía como niños ni como adultos. Hay que asumir que un adolescente puede tener un comportamiento maduro durante una semana, pero estar de un humor de perros sin motivo alguno otro día o querer que mamá le haga la cena y lo mime como el niño que fue. Viven en una montaña rusa emocional. Y los padres tienen que armarse de paciencia y mano izquierda.

ADIÓS PAPÁ Y MAMÁ PERFECTOS

Hay que mencionar otro duelo muy importante por el que pasan los adolescentes y del que, en la inmensa mayoría de las ocasiones, los padres no son conscientes. Los adolescentes pierden a los padres que tenían cuando eran niños. Sí, porque para un niño sus padres son perfectos, maravillosos, omnipotentes. Los niños siempre buscan la aprobación de sus padres porque dependen casi absolutamente de su amor. Y, por otro lado, cuando tienen hambre, papá o mamá (oh, milagro) aparecen con un plato de comida para ellos. Y el adolescente empieza a darse cuenta de que esto no es así, de que no va a ser siempre así. Toman consciencia de que sus padres cometen errores, que también se sienten perdidos, que no les pueden solucionar todos los problemas que se presentan en la vida. Esta pérdida de una imagen ideal de los padres explica, en buena parte, tantas y tantas peleas entre padres e hijos adolescentes. Los adolescentes se pelean contra el padre que están

perdiendo y a la vez contra el padre que quiere imponer su orden.

UNOS PADRES A LOS QUE ENFRENTARSE

Pero, aunque usted ahora vaya a arquear una ceja de incredulidad, es absolutamente saludable y necesario que los adolescentes se enfrenten a sus padres. Sí, se lo explico. Como comentaba, los adolescentes tienen que recolocar a sus padres. Estos pasan de ser seres maravillosos a ser seres imperfectos. Pero, por otro lado, los padres tienen que mantenerse en su posición de autoridad. Y la autoridad, como seguramente bien sabrá usted ya, suele ser mucho más sencilla de ejercer con los niños que con los adolescentes. Por eso se producen tantos conflictos entre padres e hijos adolescentes. Estos sienten rabia porque sus padres se han caído del pedestal. Pero este proceso, aparte de ser lo normal, es lo deseable.

Probablemente, usted ya haya leído u oído más de una vez que la falta de límites está generando muchos problemas a los niños y a los adolescentes hoy en día. Poner límites significa delimitar el campo de acción de los hijos. Los adolescentes, a pesar de que cada vez son más adultos y, por lo tanto, pueden tomar cada vez más decisiones, no pueden hacer siempre lo que les venga en gana. Hay que establecer unos límites entre lo que pueden y lo que no pueden hacer. Límites sobre los horarios de entradas y salidas en la casa, límites sobre las tareas del hogar que deben asumir, límites sobre lo que pueden y no pueden hacer.

Muchas veces, no es fácil establecer esos límites, porque los adolescentes no están de acuerdo con ellos o no los cumplen. Así que se producen conflictos... que, como señalaba, son necesarios. Porque, por un lado, interiorizar límites tranquiliza. Un adolescente sin límites es un adolescente que tiene una psique caótica. No ha interiorizado qué puede hacer y qué no puede hacer. Así que vive en un vaivén de deseos y de sentimientos. Se siente perdido. Aunque

les fastidie que les digan que tienen que apagar la televisión a las nueve, cenar e irse a dormir, esta estructuración del tiempo, de lo que está permitido y lo que no está permitido, es fundamental para que el andamiaje de su psique se construya de forma sólida. Imagine que usted llega a un trabajo nuevo y nadie le dice qué tiene que hacer, a qué hora se entra y se sale, cómo se medirán sus resultados... ¿No le angustiaría? Parece la libertad absoluta (que es lo que los adolescentes creen que quieren), pero, en realidad, es una condena al caos y a la angustia. Pues lo mismo les pasa a los adolescentes a los que no se les pone límites, que se les condena a una adolescencia especialmente difícil.

Además, cuando un adolescente se enfrenta a los límites que le ponen sus padres, está reafirmando su personalidad, sus ideas. Se está buscando a sí mismo, diciendo lo que le gusta y lo que no le gusta, lo que haría y lo que dejaría de hacer. En este sentido, está edificando sólidamente su personalidad, su autoestima. Pero, para ello, necesita padres que le pongan límites, que le transmitan criterios, que le digan «nosotros te decimos que esto hay que hacerlo así»... para que el adolescente diga a veces que «vale» y otras se revuelva contra esos criterios. Así, gracias a esta dinámica, se va convirtiendo en el adulto que quiere ser a pesar de que, en el camino, tenga que seguir, la mayoría de las veces, los criterios que le imponen sus padres. Como los profesores en el colegio, que obligan a los alumnos a hacer los deberes aunque estos crean que no les hace falta o preferirían estudiar Historia y no Matemáticas. Todo lo que los adolescentes hacen sin querer hacer (porque sus padres, tutores, tíos... se lo dicen) les enseña disciplina, les enseña que uno no puede hacer lo que quiere, les enseña que hay que pactar con la realidad... y les obliga a pensar por ellos mismos y a plantearse qué quieren de la vida.

Imaginemos la típica situación en la que el hijo adolescente se niega a colaborar en las tareas de la casa. Es evidente que un chico de 15 años no puede vivir en casa como si estuviera en un hotel. Algo tiene que hacer. Y muchos