

EL PAPEL DE LA FAMILIA EN LA ADOLESCENCIA

Autor: Sebastián Girón García
Psiquiatra y Terapeuta Familiar

INTRODUCCIÓN

Desde hace algunos años vengo participando como ponente en diferentes talleres tanto de padres como de profesores que tienen como tema de fondo la adolescencia. Probablemente mi experiencia clínica como terapeuta de familia y los trabajos que hace algún tiempo he publicado sobre aspectos clínicos y terapéuticos relacionados con esa etapa de la vida, han determinado que los organizadores de estas actividades hayan decidido contar conmigo, lo que es de agradecer dada la cantidad de profesionales que desde diferentes ópticas terapéuticas y científicas se ocupan de este tema.

La experiencia de tratar a familias con chicos y chicas con severos trastornos de conducta, como agresividad hacia los padres (tanto verbal como física), trastornos de la alimentación o drogodependencias, me ha enriquecido en primer lugar como terapeuta, pero también como persona.

Muchas familias llegan a las consultas de psicólogos y de psicoterapeutas desesperadas y casi extenuadas por tener que afrontar las dificultades que plantean los adolescentes en su desenvolvimiento cotidiano. Rabia, impotencia, inseguridad, confusión, desconcierto... son los sentimientos mas comunes que acompañan estas demandas de tratamiento. Pero tal vez el mas sobresaliente de todos ellos es el de impotencia: la sensación de que la vida del chico se escapa de las manos de los padres y toma rumbos inciertos, ante su mirada desesperada.

Yo trabajaba hasta hace un año en un equipo con otras dos terapeutas, y hace algunos años que asistíamos asombrados a un notable incremento de consultas para tratar de arreglar casos de chicos con la clase de problemas que ya he mencionado. Ello motivó que intentáramos tener una comprensión más global de lo que estaba sucediendo. Era evidente que se estaba produciendo un cambio sociológico general: o bien estaba creciendo la incidencia y la prevalencia de esos trastornos, o bien las familias que antes se las apañaban solas y resolvían como podían estas situaciones dentro del hogar, ahora estaban menos dispuestas o preparadas para hacerlo. Probablemente se produzca una combinación de ambos factores, pero la realidad era obvia.

De igual forma, la escuela también ha sido testigo de ese cambio social. Cuando los que ahora somos cuarentones y cincuentones estábamos en primaria o en el instituto, los profesores eran tratados de usted, con reverencial respeto, de forma que no había maestro que no fuera llamado Don o Doña e investido por una autoridad reconocida por la propia familia del alumno. Sus castigos eran respaldados y a veces incluso incrementados por los propios padres, de forma que se facilitaban ciertos procesos que mas adelante

detallaré. No quiero, no obstante, que se entienda que defiendo ese modelo educativo autoritario. Pero sí señalar que si hace unos años estábamos en esa posición social, parece que ha habido un movimiento que ha puesto el énfasis en un modelo contrario, donde los padres, en nuestro afán por cuidar lo mejor posible de nuestros hijos, cuestionamos la autoridad del profesor o de otras instancias de socialización, sin darnos cuenta que en realidad les estamos transmitiendo a los chicos el cuestionamiento de nuestra propia autoridad. En efecto, si le transmitimos que una figura de autoridad en determinadas circunstancias puede no ser respetada, el chico puede aplicar el mismo criterio con respecto a nosotros mismos, ya que somos sus figuras de autoridad de referencia (se convierte en una forma inconsciente de alimentar los enfrentamientos con nosotros mismos). Por otro lado, al analizar la tendencia de algunos padres a defender a sus hijos a cualquier costa ante otras instancias de socialización (la escuela, la policía local, etc.) nos encontramos con que una de las posibles explicaciones de que esto ocurra es que los padres puedan percibirse como culpables o responsables de no haber hecho bien sus funciones de crianza, y la defensa de los chicos es en realidad una defensa de la propia función. No puedo, porque no sé, realizar un análisis exhaustivo de las causas de estos cambios sociológicos, pero creo que todos los que somos algo mayores los hemos percibido con claridad.

Tampoco el motivo de esta conferencia es analizar los factores sociales que han influido en este cambio de tendencia, aunque como vamos a ver seguidamente, la familia, como núcleo fundamental de socialización, es la instancia que mas se ha visto afectada por ellos y por tanto la “correa de transmisión” de dichos cambios a sus miembros.

A partir de mi experiencia personal, pues soy padre de una chica adolescente, de la experiencia de las personas que me rodean – amigos y padres de adolescentes – y de mi práctica clínica voy a tratar de exponer durante mi intervención cuales son algunos de los retos a los que se enfrenta la familia cuando tiene hijos que empiezan a llegar a su etapa adolescente.

EL CICLO VITAL DE LA FAMILIA

El ciclo vital es un constructo, un concepto, para poder entender el proceso evolutivo en el que nos encontramos los individuos y las familias. Aunque no parece fácil observarlo igual que se observa el ciclo vital en los seres vivos, las familias, en tanto que grupo con historia, también atraviesan un ciclo vital. Pasan por varias etapas perfectamente distinguibles que tienen sus propias características y objetivos y para las que es preciso que desarrollen estrategias de adaptación. Cada una de esas etapas están enmarcadas entre dos periodos de Crisis.

Dada la situación económica en que nos encontramos he de aclarar que dentro de las muchas acepciones que tiene la palabra Crisis hay una que es la que a mí me interesa resaltar y en el sentido en que la voy a emplear: *situación difícil o complicada*. Y también, de su etimología griega, el sentido de *elección y oportunidad*.

Cada crisis supondría la conclusión de la manera de funcionar y de vivir en la etapa anterior y al mismo tiempo alumbraría una nueva etapa. En sí mismas, las crisis, forman también parte del ciclo vital. Pensemos por ejemplo en el momento del parto. Un momento que, en condiciones normales, concluirá en la gratificante realidad del nacimiento de una persona. Durante nueve meses la vida se ha ido desplegando paulatinamente en un entorno cálido y protegido, donde el feto ha ido disponiendo de los recursos energéticos y vitales para desarrollarse conforme los ha ido necesitando. Al final del embarazo, se va a producir la primera crisis importante tanto para la madre como para el nuevo ser vivo: durante unas horas, y a través de las contracciones uterinas, ha ido presionado con su cabecita sobre el cuello uterino hasta borrarlo y posteriormente dilatarlo. Son horas de sufrimiento para el feto y para la madre: ella puede quejarse de los dolores, pero pensemos que cada una de las contracciones previas al parto, suponen un aumento de la presión que se realiza sobre el cuerpo del futuro bebé, que notará dicha presión en diferentes partes de su cuerpo, así como una discontinuidad de la aportación de oxígeno y nutrientes. Imaginemos también lo que podría expresar si hablara al sentir pasar su cuerpo a través de un estrecho canal donde va a ser comprimido antes de su expulsión, y donde durante unos segundos va a experimentar una situación de asfixia: todavía no respira por sus pulmones y ya le llega escaso oxígeno a través del cordón umbilical. Finalmente, cuando todo ha transcurrido de forma fisiológica, nos llenará de gozo su primer llanto. La crisis del parto supone, como he mencionado, un cambio de estatus: el bebé ha dejado el seno materno, donde su vida agradable había llegado a un punto en el que no podía continuar igual y a través de un proceso de sufrimiento, para ambos, madre e hijo, nace a un nuevo estado, con sus limitaciones y también y sobre todo con sus nuevas ventajas.

Me gustaría que pensáramos en el hecho del parto como una metáfora de las crisis a las que nos vamos a ir enfrentando tanto los individuos como las familias a lo largo de toda nuestra vida. Momentos en que las circunstancias que nos rodean se hacen insuficientes para permitirnos seguir creciendo y que empujan y abren puertas a situaciones nuevas, necesarias e imprescindibles para que continúe la cadena de la vida. Períodos en los que sufriremos para alumbrar vida nueva.

Al igual que los individuos atravesamos por diferentes momentos de cambio relacionados con nuestro crecimiento, la familia también se ve abocada a crecer y a cambiar. En cada etapa de su ciclo vital, la familia tiene que emplearse a fondo en lograr unos determinados objetivos evolutivos, para lo cual es imprescindible que adopte unas reglas o pautas de funcionamiento que faciliten la consecución de esos objetivos. En resumen, se trata de que la familia consiga el mayor nivel de adaptación posible a las exigencias del crecimiento de sus miembros y a las del medio en el que viven.

Ello significa que una vez adaptados a un determinado momento evolutivo, individuo y familia aprenden una forma de funcionar que les hace tener un periodo de estabilidad que facilita el desarrollo y el cumplimiento de los objetivos de ese momento evolutivo.

Y también significa que los cambios que hay que introducir para adaptarse al crecimiento o a los requerimientos del medio desestabilizan la situación previa, de forma que ubican a la familia en una situación de crisis: es decir las conductas aprendidas para manejarse en un determinado momento del ciclo vital resultan insuficientes para el siguiente momento por lo que habrá que generar y adoptar nuevas reglas de funcionamiento.

Como ya he mencionado antes, la idea de CRISIS no es negativa en el ciclo vital, sino positiva, porque es la manera de transitar hacia otro momento de la vida. Durante las crisis se ponen en cuestión todos los principios y reglas que han sido útiles en el momento anterior, y predomina la necesidad de adaptación y cambio. Nuestra resistencia a ese cambio es uno de los determinantes más importantes sobre la intensidad de malestar que va a alcanzarse durante la crisis, hasta el punto de que si esa resistencia es muy grande, va a bloquear la posibilidad de que el individuo y la familia alcancen la siguiente etapa de su ciclo vital.

Quizás un ejemplo ayude a aclarar estos conceptos: Cuando se forma la pareja y se inicia la vida en común, el espacio familiar es exclusivo de la relación de pareja, incluso aunque ya haya proyectos de procrear. En efecto, la vida de cada uno de los cónyuges está dedicada casi al cien por cien uno al otro y durante esa época los aspectos más importantes de la vida familiar están centrados en fomentar sentimientos de seguridad, de pertenencia y de identidad. El cariño es el *pegamento* que facilita la consecución de esos objetivos y todo está dispuesto para que el nido se encuentre disponible y preparado para la crianza.

Sin embargo, hasta que no nace el primer niño, hasta que no está presente entre nosotros, no se pone realmente en funcionamiento lo que es la crianza, por más proyectos e ideas que se hubieran planificado.

En esta etapa del ciclo vital cambian las prioridades y los objetivos: la crianza, en su aspecto de conseguir el crecimiento y la socialización de los hijos y la realización de proyectos personales (como sentirse madre o padre) es el eje central alrededor del que se organiza todo el proyecto familiar. Los padres nacemos como padres, y entonces es preciso afrontar una crisis.

El funcionamiento previo de la pareja se ve fuertemente influido por la presencia del bebé. Eso supone que ambos cónyuges, en tanto que tales, deben renunciar a parte de esa atención dedicada uno al otro al cien por cien. Y esa renuncia conlleva tener que aceptar que determinados aspectos afectivos y emocionales que antes proporcionaba la relación van a quedar descubiertos. La mayor parte de las personas aceptamos este cambio en beneficio de la realización de los proyectos de crianza, pero ya les adelanto que habrá personas a las que les supondrá un mundo tener que asumirlo, y para algunas incluso llegará a ser inaceptable. Una segunda fuente de estrés en este momento de cambio viene directamente proporcionada por la necesidad de poner en marcha una cultura de crianza propia de la familia. Cuando tenemos el primer hijo, cada uno de los padres actúa en su relación con él en función de cómo percibió su propia crianza. Si está razonablemente contento

con ella tenderá a reproducirla, y si fue muy infeliz, tenderá a hacer lo contrario de lo que hicieron sus padres con el o ella. De cualquier forma los padres deberán discutir y encontrar soluciones a determinados aspectos de la crianza que pueden ser convergentes o no. Para terminar de complicar el cuadro, el nacimiento del primer hijo generalmente comporta un aumento de las relaciones con las familias de origen de cada uno de los padres, hasta el punto de que en ocasiones a las familias extensas (abuelos y tios) se les abren puertas a la intromisión en la vida de la nueva familia.

Por tanto, los padres necesitarán echar mano de sus habilidades de comunicación, de negociación y de apoyo mutuo para resolver las situaciones y problemas cotidianos que al principio se les irán planteando, hasta llegar, por la vía del ensayo-error y del consenso, a establecer las reglas predominantes de funcionamiento en la fase de crianza.

En toda CRISIS evolutiva familiar, los elementos de duelo, por lo perdido de la etapa anterior del ciclo vital, y los de discusión por encontrar pautas y normas consensuadas frente a la nueva, forman un todo sumamente estresante para la vida familiar. La solución satisfactoria de esa situación supondrá haber alcanzado una meta de crecimiento que permitirá que los objetivos de la crianza se alcancen con cierta seguridad.

Una vez resuelta la crisis la familia logra un estado de equilibrio en el que desarrollar sus actividades. Equilibrio dinámico, es decir, resultante de la necesidad de mantenerlo y de los desafíos que cotidianamente han de afrontarse. Para regular dicho equilibrio la familia dispone de tres clases de mecanismos:

- Las rutinas cotidianas
- Los rituales familiares y
- Las pautas para la solución de problemas

Las Rutinas Cotidianas: Son actividades estructuradas que proporcionan sensación de confianza y seguridad: los ciclos sueño-vigilia; la preparación y el consumo de las comidas; la organización de las tareas domésticas; la organización de los espacios dentro de la casa; la organización del tiempo, etc. Las rutinas proporcionan un sentimiento de orden y comodidad porque son reconocibles y predecibles. Y lo que es predecible confiere un sentimiento básico de seguridad.

Los Rituales de la Familia: Son procesos o episodios de conducta bien delimitados en el tiempo, con un comienzo y un final claros y que mientras se desarrollan no se pueden interrumpir. La familia tiene conciencia de que se está desarrollando una conducta especial y mientras se ejecuta predomina sobre cualquier otra conducta. Deben tener un componente simbólico. Los rituales de cada familia le confieren un sentimiento de autoreconocimiento y de identidad. Por ejemplo, cómo se organizan y llevan a cabo ciertas celebraciones o tradiciones que son propias y características a cada familia (navidades, cumpleaños, bodas y bautizos, funerales, otro tipo de reuniones familiares, etc.).

Por último, las Pautas para la Solución de Problemas, son conductas que ayudan también a la estabilidad interna de la familia. Básicamente se trata de que cuando la familia ha tenido que afrontar una situación crítica que afectaba a su estabilidad interna y la ha resuelto con éxito, el proceso por el cual se llegó a solucionar queda impreso en la vida de los miembros de la familia de forma que habitualmente se tiende a reproducir el mismo tipo de proceso ante problemas nuevos (tendemos a utilizar viejas soluciones que sirvieron ante problemas nuevos, frente a los que probablemente no sirvan). Sin embargo esa manera de tratar de resolver los problemas es propia y característica a cada familia y a cada periodo del ciclo vital.

Cuando la familia atraviesa una crisis de ciclo vital tiene que revisar estos mecanismos reguladores para ajustarlos a la nueva etapa en la que se encuentran, de forma que los podrán modificar para que sigan sirviendo a la finalidad de mantener el equilibrio interno.

Seguramente una de las etapas mas largas del ciclo vital de la familia sea la de la crianza de niños previa a la adolescencia, ya que va desde el nacimiento hasta que el primero de los hijos llega a la pubertad (12-13 años). Durante todo ese tiempo la familia ha estado funcionando casi en automático: rutinas muy regulares (horas de levantarse, acostarse, lavarse, comer, la asistencia al colegio y a las actividades extraescolares, etc.). Los padres, en condiciones normales han tomado muchas decisiones por los hijos, han impuesto sus criterios ante determinadas situaciones planteadas, y se han visto reconocidos por los hijos, que desde una posición de dependencia las han ido aceptando, con mayor o menor consentimiento. Es verdad que en esa etapa, aunque hay incidentes con respecto al control cotidiano de los niños (a menudo hay que estar encima de ellos por ejemplo recordándoles el horario de tareas, el mantenimiento de su higiene, la recogida de sus juguetes, etc.) debe prevalecer el criterio de los padres, que ejercen su autoridad desde una posición de guía afectiva y protección, a la que finalmente han de someterse los menores.

Todo esto determina que los padres, aunque algo estresados por todas las tareas a las que debemos atender, tengamos cierta tranquilidad, ya que notamos que influimos en la vida de nuestros hijos, tenemos cierta sensación de control sobre ellos y percibimos que están realmente bajo nuestro cuidado. Además, durante la crianza los hijos tienden a idealizar a los padres, cosa que contribuye a que los conflictos que se originan en lo cotidiano no tengan una gran trascendencia. Digamos en resumidas cuentas que durante la crianza de niños la mayor cuota de estrés que sufrimos viene derivada de las atenciones intensivas que les debemos prestar y de sus demandas de dependencia.

LA ETAPA ADOLESCENTE

Aunque la pubertad eclosiona en la vida de los chicos de una forma un tanto abrupta, los cambios que se van a operar en todos los ámbitos de su vida vienen gestándose durante los últimos años antes de llegar a su completo

desarrollo fisiológico como púberes. Es decir, que antes del “parto” del adolescente hemos sufrido un “embarazo” en el que se han ido modificando paulatinamente algunas conductas y sobre todo algunas formas de relacionarse con los padres y con la familia en su conjunto.

Pero a la etapa adolescente no sólo llega el chico por su evolución, sino que también la familia, y en concreto los padres deben estar preparándose para lo que va a acontecer: es la familia al completo la que llega a la adolescencia y la que evoluciona junto al adolescente.

De entre todos los fenómenos que caracterizan la adolescencia, en sentido amplio, hay dos que me parecen especialmente relevantes:

- El niño experimenta los cambios de la pubertad
- La familia transita hacia la etapa de la adolescencia y a prepararse para la desvinculación y la emancipación

Nos vamos a detener en algunos cambios que experimenta el adolescente, en la repercusión que tienen en la familia y en cómo los cambios familiares redundan de nuevo en el chico.

El chico/a en la adolescencia:

- Se siente con mas capacidad física y mental: se desarrollan los caracteres sexuales secundarios y a nivel psicológico aparece la capacidad de pensar de forma abstracta, y por tanto de argumentar y de tener ideas propias.
- El chico necesita descubrir quien es el: se inicia de forma franca la búsqueda de identidad. Para buscar identidad es imprescindible **diferenciarse** de la identidad atribuida por la familia, experimentar otras maneras de ser.
 - a. El propio cuerpo, como fuente de identidad
 - b. La importancia de la apropiación de los deseos
 - c. La aparición de la intimidad
 - d. La transgresión de las normas
 - e. Y la creciente influencia del grupo de iguales: amigos y pandillas

Analicemos aunque sea de forma resumida cada uno de estos fenómenos que aparecen con fuerza en la adolescencia:

El cuerpo como fuente de identidad:

- Cambios morfológicos importantes: estatura y talla, aparición de características sexuales secundarias, aparición del deseo sexual de una manera franca
- El cuerpo se convierte en lo que los demás ven de nosotros y dado que nuestra identidad es una identidad basada en el reconocimiento social (es decir, sabemos quienes somos porque los demás nos reconocen y aceptan como somos) el cuerpo es lo primero que los demás conocen

La apropiación de los deseos:

- Se transita desde la posición de desear algo porque está en la expectativa de los padres a desear algo porque el quiere
- La afirmación en los propios deseos contribuye a la construcción de la identidad
- Para afirmarse en los propios deseos al principio la única herramienta de la que disponen es contrariar los deseos o expectativas de los padres, de forma que desear lo contrario de lo que los padres quieren parece tener fuerza para saber quienes son ellos mismos (en muchas ocasiones llegan a realizar cosas que ni siquiera ellos desean o les gustan, con tal de saber que eso es rechazado por los padres: por ejemplo indumentarias, adornos, tipos de corte de pelo, etc.)

La Intimidad

- Es el establecimiento de fronteras nítidas entre el mundo psíquico del joven y el universo familiar.
 - a. Se establecen límites psíquicos firmes frente a los miembros de la familia
 - b. Hay cosas que se le deben ocultar a los padres

Transgresión de las Normas

- Resultado de los movimientos por obtener identidad y diferenciación
 - a. El adolescente necesita tocar los límites: forma parte de un proceso de tanteo de sus capacidades
 - b. Tocar los límites o traspasarlos tiene una utilidad fundamental: obtener espacios cada vez mas amplios para el desarrollo de sus propias competencias
 - c. Por último, transgredir las normas u oponerse a las pautas o reglas familiares es un elemento de la realidad que le devuelve que el es el: un ser diferente, protagonista, lleno de deseos propios y de voluntad.

Influencia creciente del grupo de iguales

- Durante la infancia el grupo de referencia para aprender las reglas y el funcionamiento social es la familia. La familia ejerce una influencia notable en la manera de funcionar: impone y hace cumplir reglas, enseña valores, y nos dice como tenemos que conducirnos en la sociedad.
- El grupo de amigos proporciona identidad social y de pertenencia: de ahí que para integrarse en el grupo el chico o la chica tengan que cumplir

- El grupo proporciona un reconocimiento social diferente al de la familia, seguridad y un marco afectivo distintos al del ámbito familiar: esto proporciona, autoestima, seguridad e identidad.

LA FAMILIA EN LA ADOLESCENCIA

La familia que está “gestando” un adolescente afronta estos cambios con las mismas pautas de crianza que le han venido funcionando durante la infancia, con lo que va a empezar a producirse un desajuste entre lo que el adolescente necesita y demanda y lo que la familia le ofrece.

En general, durante la crianza, existe una supervisión estrecha del niño y se le facilitan todos los cuidados, afectivos, alimentarios, higiénicos, etc.

Los padres están acostumbrados a tomar la mayor parte de decisiones que están relacionadas con los niños, aunque poco a poco se les ha venido abriendo la posibilidad de tomar algunas por ellos mismos.

Como se ha mencionado anteriormente, las rutinas familiares están bien establecidas y todos tenemos una impresión favorable de su utilidad y una inercia a continuar usándolas.

Pero cuando empieza a nacer el adolescente aparece la crisis: la vitalidad de los chicos, su necesidad de seguir creciendo, el descubrimiento de que tienen su propia identidad y de que el universo social y afectivo no está circunscrito al ámbito familiar, pone en jaque la rutinaria y predecible vida previa. Igual que el bebé empuja con su cabecita para abrir el canal del parto, el adolescente empuja a la familia a cambiar las reglas y los tipos de lazos que hasta ese momento constituían la red de relaciones en las que todos nos encontrábamos seguros. Sufren ellos por tener que luchar contra la inercia del funcionamiento familiar infantil, y sufrimos los padres que nos vemos abocados a tener que asumir cambios que implican una mayor autonomía y capacidad de toma de decisiones de los chicos. Se va a producir un corte del cordón umbilical simbólico que hasta entonces los unía a la familia.

Funcionamiento de la Familia en la Adolescencia

Para que la familia alcance las metas evolutivas de esta etapa nuevamente se van a producir Tensiones Relacionales (La Crisis):

- Los padres pretenden seguir funcionando como cuando los niños eran mas pequeños
- Los niños se “asfixian” en ese contexto que no les permite tener mas autonomia, libertad y autogobierno

Estas tensiones relacionales se manifiestan en conflictos en diferentes ámbitos que seguidamente analizaremos. No obstante, el resultado final del proceso conllevará la reestructuración de todas las relaciones familiares.

Las relaciones familiares durante la adolescencia

En la etapa de crianza previa a la adolescencia, la familia se ha estructurado y organizado para cubrir diferentes metas esenciales para su desarrollo. Los padres han tenido que discutir y consensuar una manera de trabajar por y para la familia, distribuyéndose roles y funciones dentro y fuera de casa. En las discusiones previas al consenso está en juego la forma en que cada uno de los padres pretende cubrir sus necesidades afectivas en la relación de pareja, lo que incluye a qué está dispuesto a renunciar y en qué ceder por el bien de la estabilidad familiar. Dado que los padres procedemos de culturas de crianza diferentes, es probable que haya problemas a los que responderíamos de formas distintas. Lo importante no está tanto en estar siempre de acuerdo en todo, sino en respetar las distintas posibilidades, en poder hablar de ellas y sobre todo en no desautorizarse ante los niños.

En la adolescencia los chicos van a poner a prueba de forma inconsciente la consistencia de los vínculos paterno-filiales y conyugales. Al mismo tiempo que necesitan distanciarse y diferenciarse de los padres, necesitan que estos sean un punto de apoyo para conseguirlo. Es una situación curiosa, debido sobre todo a que por un lado muchas de sus conductas aparentan ser ataques a los padres, pero al mismo tiempo, si los padres se derrumbaran, eso mismo dificultaría la posibilidad de la desvinculación al generarles inseguridad. En la adolescencia además los chicos se han percatado de cuales son los puntos débiles de las relaciones conyugales, conocen las diferencias de criterios y tienen la habilidad de hacerlas aparecer. Si los padres no están atentos a este tipo de jugadas, probablemente caigan en algunas trampas, como aliarse con el chico en contra del otro padre, lo que redundará en un debilitamiento de su función paterna, que consecuentemente el chico aprovechará en su beneficio inmediato (por ejemplo, llegar mas tarde a casa, lograr mas dinero o que uno de los padres tape alguna de las trasgresiones del adolescente al otro progenitor). Ese beneficio inmediato será casi con total seguridad un perjuicio postrero para el chico, porque no tendrá la referencia de firmeza que necesita para explorar el mundo social y afectivo con seguridad.

De la vida afectiva infantil a la vida afectiva del adolescente

La preparación del adolescente para la vida de joven adulto supone tener que estar en disposición de los recursos afectivos necesarios para apegarse y vincularse a sus iguales. Esta cuestión es de suma importancia con respecto a la continuidad y el mantenimiento de la especie, ya que si no nos pudiéramos vincular afectivamente con miembros de nuestra generación sería muy complicado que se crearan familias.

Lo más interesante de este asunto es que las prioridades afectivas de los padres a lo largo de todo el ciclo vital van a estar centradas en los hijos, en

tanto que solamente durante la infancia y al principio de la adolescencia, los objetos de amor prioritarios de los hijos van a ser los padres. En efecto, durante la adolescencia comienza el proceso que culminará con la búsqueda y el encuentro de satisfacciones afectivas en sus iguales, pasando a un segundo plano afectivo el amor a los padres y a la familia de origen.

Para los padres es un momento doloroso, pero aceptable, ya que es una experiencia por la que previamente hemos transitado cuando éramos adolescentes. La vivencia de la retirada afectiva, el sentir que ya no somos tan importantes para los chicos como cuando eran niños, puede hacernos creer que ya no nos quieren o que no nos necesitan. Pero hasta que no se desvinculen completamente, nuestra presencia va a constituir una base segura desde la que explorar el mundo social y un puerto en el que refugiarse cuando tengan que enfrentarse a determinadas tempestades. Si la base es débil o no proporciona seguridad se corre el riesgo o bien de que no se atreva a distanciarse o bien de que se entregue a relaciones nuevas que aparenten ofrecerles seguridad, pudiendo ser víctimas de su propia dependencia afectiva de esas nuevas personas.

Por tanto, su distanciamiento afectivo no solo no debe interpretarse como que no nos quieren, sino que debemos permanecer atentos a sus necesidades de refugio cuando en su tanteo y exploración del mundo afectivo externo las cosas no les salgan bien.

De la supervisión y el control a la autonomía

Un primer handicap que debe afrontar la familia es el de permitir una adecuada autonomía del adolescente: los padres deben supervisar menos, pero sin alejarse demasiado. Aunque los chicos demanden ser libres, y lo hagan con mucha vehemencia, necesitan saber que vamos a estar disponibles. Ellos están iniciando un proceso de exploración del entorno social pero, a pesar del ánimo que les lleva a sentirse omnipotentes, van a encontrarse con dificultades y van a tener un cierto nivel de angustia ante lo desconocido. Los adolescentes son osados, pero no tontos. Si el trabajo de crianza está sólidamente realizado, ellos saben que cuando uno explora corre riesgos y aunque necesiten “tocarlos”, también necesitan saber que si se tropiezan sus padres van a responderles con protección y cuidados. A fin de cuentas todavía tienen una parte infantil que ocupa bastante sitio dentro de ellos.

Como decía, los padres nos enfrentamos a una situación en la que las normas que funcionaron para criar niños se hacen obsoletas: el adolescente tiene mas “vuelo” y por tanto necesita de otras normas que le permitan iniciar esos “vuelos”. Y ello va a determinar que empecemos a sentir inseguridad: sobre el tiempo que les vamos a permitir estar en la calle, sobre los amigos con los que salen, sobre el dinero que debemos darles, etc. etc. Algunos padres, en su afán de protección y cuidado, determinan un control demasiado exhaustivo, permiten poco distanciamiento, lo que podrá redundar en que el niño necesite rebelarse de forma mas acusada o que se someta y no crezca. Tampoco funcionará no poner ningún control, como mas adelante comentaré. Como

siempre, encontrar el término medio, que no asfixie al adolescente, o no lo deje sin suelo bajo los pies, será una experiencia complicada para la familia aunque al mismo tiempo un desafío del que salir airosos.

De la influencia sobre los deseos a la autoafirmación de los chicos en sus propios deseos

Como comentaba anteriormente, en la adolescencia los chicos empiezan a afirmar su identidad en su cuerpo y en apropiarse de lo que desean para ellos. Me refiero por ejemplo a tomar decisiones sobre indumentaria, corte de pelo, tipo de diversión, adornos, etc. Los padres, sin darnos cuenta, tratamos de que sigan haciéndonos caso en esos aspectos, y ellos, en su afán de saber que lo que desean por sí mismos es lo más importante no dudan en hacer cualquier cosa para contrariarnos. Los padres notamos esto como decepciones con respecto a las expectativas que tenemos de cómo nos gustarían que se comportaran. Ello conduce a discusiones, algunas veces a imposiciones (por ejemplo, no dejarles salir si no van adecuadamente vestidos), aunque tendremos que asumir que poco a poco habrá que aceptar algunas cosas que no nos gustan demasiado porque entendemos la trascendencia que tiene para la construcción de su identidad. Por tanto, empieza a nacer en los padres el sentimiento de decepción de las expectativas que debe dar paso al de aceptación y reconocimiento de sus singularidades. Un cambio que afecta notablemente a la relación y del cual pueden quedar secuelas si no se administra adecuadamente.

Al final del proceso el chico cada vez debe ser más protagonista en tomar sus propias decisiones y los padres deben ir tolerándolas en la medida en que el niño actúa con responsabilidad.

De cómo surge la intimidad y como la afrontamos los padres

El primer indicio de que está apareciendo la intimidad es la presencia del pudor. Si en la infancia el cuerpo no tenía ningún significado trascendente para las relaciones familiares, en la pubertad, los chicos toman conciencia de su importancia: cierran la puerta de su dormitorio o del cuarto de baño cuando se asean, y se hace difícil poder verlos desnudos. Quizás esta sea la parte más asumible por la familia de la aparición de la intimidad, dado que al mismo tiempo se está produciendo el descubrimiento de su sexualidad.

Posteriormente, empiezan a ocultar pensamientos o sentimientos o incluso a mentir con respecto a determinadas conductas. Los inicios son tentativos, es decir, que lo hacen pero los padres descubrimos que mienten o que nos ocultan cosas. Eso hace que nos enfademos con ellos, que les castigemos y que les exijamos sinceridad. Nuevamente nos sentimos decepcionados o defraudados: parece que todos los valores que hemos intentado transmitirles no han sido asumidos por ellos. Y seguramente nada más lejos de la realidad. Para tener identidad necesitan administrar su espacio mental, al igual que el físico, y hasta que lo logran deben hacernos sentir que nosotros no los manejamos.

Si la evolución adolescente es adecuada, llegará un momento en que los padres no sepamos nada mas que lo que ellos quieran que sepamos, y habrán conseguido sentir que tienen su propio yo.

De cómo nos afectan las transgresiones de las normas

Probablemente este es uno de los capítulos más difíciles de asumir para los padres. Y sin embargo es uno de los más importantes para el crecimiento de los adolescentes. Y ello es resultado de que la autoridad de los padres es claramente cuestionada.

Las normas, que han servido durante años para conferir un sentimiento de confianza, de seguridad y de predicción dentro de la familia deben cambiarse para adaptarse a las necesidades y requerimientos del adolescente. Como ya he mencionado, funcionar con las mismas normas de la infancia con chicos adolescentes puede traer graves consecuencias: o bien una acusada rebeldía o bien un sometimiento que haga al chico extremadamente vulnerable cuando llegue a una edad y a un medio donde tenga que tomar decisiones por sí mismo. Pero no poner normas, para evitar pelearnos con ellos, o para que puedan aprender de sus propios errores, también puede tener consecuencias negativas. En efecto, el distanciamiento afectivo y la diferenciación precisan de que haya normas desde las que diferenciarse: límites que trasgredir para tener conciencia de que ellos son capaces de cuidarse y autogobernarse. Si las normas no transmiten firmeza, los chicos están inseguros y eso puede inducir dos tipos de reacciones: o no distanciarse para no correr riesgos (los chicos estarían próximos afectivamente a la familia y limitados para entablar relaciones significativas con iguales – se bloquearía su crecimiento social –) o bien necesitarán incrementar el grado de sus transgresiones para saber que lo que hacen realmente es algo que los padres no permiten, como única forma de obtener sentimiento de identidad.

Para los padres este proceso es muy difícil de asumir porque a fin de cuentas entramos en una relación que vamos a experimentar como de que el chico quiere tener el mismo poder o la misma autoridad que nosotros. Nuevamente nos sentimos decepcionados y nos dan ganas de *“tirar la toalla”*. No queremos pelearnos mas, ni queremos sentirnos no respetados. Sin embargo este es el proceso: partimos de una posición de autoridad unilateral para llegar al final del proceso, sin haber perdido la autoridad, a una relación de negociación y mas de cooperación.

Para que los cambios operados en la familia y en el niño le sirvan a este para obtener sentimiento de identidad es imprescindible que se produzcan enfrentamientos:

- El chico debe acabar teniendo la sensación de que sus logros con respecto a la autonomía son una conquista que ellos obtienen de sus padres y en contra de ellos
- Cuando se ha producido el conflicto, los padres deben estar en condiciones de convertir los enfrentamientos en una negociación:

- Los niños que no tienen sensación de que les están conquistando poder a los padres (porque los padres por ejemplo consienten con las transgresiones) tienen que incrementar sus demandas, reivindicaciones, transgresiones y enfrentamientos.
- En resumen: es imprescindible mantener normas, hacerlas cumplir o imponer consecuencias si no se cumplen y conceder mas libertad si el chico responde responsablemente a lo que demanda.

El resultado final de todo el proceso será un cambio paulatino en las normas de funcionamiento familiar, y consecuentemente en las rutinas, los rituales y las pautas para la solución de problemas.

De cómo encajar la mayor influencia del grupo de amigos en su conducta

Aunque sea redundar en un aspecto ya tratado, dentro de su necesidad de búsqueda de identidad, el adolescente tiene que probar a pertenecer a otros grupos sociales. Para ello, gradualmente se va a producir un cambio en la valoración y el reconocimiento que hacen de sus vínculos afectivos, que al principio y durante gran parte de la infancia están dirigidos hacia los padres y hacia el núcleo familiar y que a partir de este momento va a dirigirse hacia sus iguales. La familia nota que la ascendencia que tenía sobre ciertas conductas del chico va a ser desdeñada. Los chicos están mucho más atentos a los comentarios, las apreciaciones, las críticas o los reconocimientos de sus amigos que a los de los padres. En su afán por sentirse incorporados a su grupo, de pertenecer a él, estarán dispuestos a identificarse con todos y cada uno de los requisitos que su grupo exige para considerarlo integrado, a pesar de que puedan enfrentarse a la autoridad de los padres o a los valores que ellos quieren seguir transmitiéndoles. En definitiva, los padres sienten que lo que dicen los amigos, aparentemente es más importante para los chicos que lo que les dicen o aconsejan ellos. Con lo cual aparece un sentimiento mezcla de rabia y de impotencia, que se manifestará en un cuestionamiento por parte de los padres del grupo de amigos y en ocasiones en un rechazo de éstos. Finalmente, y cuando el chico empieza por su propia cuenta a experimentar en diferentes ámbitos de pertenencia, en diferentes tipos de grupos, irán conformando sus propios criterios y eso redundará en su capacidad para aceptar o rechazar por propia iniciativa lo que mas le conviene. De nuevo los padres nos vemos en la tesitura de ser testigos ansiosos de este proceso.

CONCLUSIONES

Para no alargarme más en lo ya tratado, solamente quisiera subrayar antes de terminar algunas ideas:

- La primera es que durante la etapa adolescente los chicos deben iniciar el proceso de distanciamiento emocional de la familia, deben diferenciarse y afirmarse en su identidad, y este recorrido vital es parejo

- La segunda idea es que la familia va a sufrir las consecuencias del cambio del adolescente en forma de sufrimiento. Como ya he mencionado este sufrimiento adoptará diferentes matices: decepciones, frustraciones, rabia, impotencia, desconcierto y angustia. Estos serían los “dolores” del parto del adolescente en la familia, y el resultado final será una transformación de su funcionamiento que posibilitará el crecimiento no sólo de los hijos, sino también de los padres, que aprenderán a ser padres de adolescentes.
- La tercera idea, derivada de la anterior, es que cuando un adolescente presenta problemas de conducta importantes, tenemos que entender que él constituye la punta de un *iceberg*; precisamente su conducta es la señal de que la familia se halla estancada y que no encuentra formas para sortear esta crisis. Cuando los padres vienen a las consultas demandando que los terapeutas arreglemos al adolescente, implícitamente esperan que nosotros hagamos que el adolescente autorregule su propia conducta. Sin embargo, por todo lo que he estado comentando tenemos que entender que es la capacidad de los padres de poner límites, sostenerlos afectivamente y luego negociar, lo que facilitará la regulación de dicha conducta. No es el adolescente, sino la familia la que tiene el problema y por tanto la que tiene que cambiar. Enfocar el tratamiento de un trastorno de conducta de un adolescente solamente sobre el chico está destinado al fracaso, dado que como he tratado de mostrar en esta intervención es la familia en su conjunto la que se encuentra estancada y necesita ayuda.

En condiciones normales, para que todo el proceso de tránsito familiar por la adolescencia funcione adecuadamente los padres deben estar en disposición de tolerar la angustia suscitada por las reivindicaciones y las demandas de autonomía del chico y soportar la inseguridad de que él o ella sabrá responder a la confianza que solicita.

Y sin más que añadir y deseando que esta exposición no les haya cansado demasiado sólo me queda agradecerles la atención que me han prestado.