



Centro Psicológico Gran Vía

Ellos sufren la adolescencia más que nadie

Estamos acostumbrados a leer sobre cómo lidiar con el adolescente, cómo superar esa etapa difícil para la familia, pero es importante poder entender lo difícil y a veces doloroso que es para ellos mismos este proceso de madurez, en el que tiene que decir adiós a muchas cosas. Y todas sabemos que las despedidas duelen.

La adolescencia se puede definir como la etapa de la vida durante la cual el individuo busca establecer su identidad adulta, apoyándose en las primeras relaciones parentales internalizadas y verificando la realidad que el medio social le ofrece (Aberstury, A. Knobel, M.).

El adolescente pierde su identidad infantil, entrando en crisis, cuando su cuerpo infantil pasa a convertirse en uno de adulto y debe adaptar su mente e identidad a ello. Por lo que es una etapa lleno de avatares, con cambios de tipo biológico y de tipo emocional, siendo un proceso complejo y en muchas ocasiones doloroso.

El adolescente se muestra como alguien lleno de confusión, por un lado necesita su espacio para poder crear su propia identidad pero también hay una parte que se resiste a ello ya que implica una separación emocional con su familia y de lo conocido hasta entonces, experiencia que sin duda es dolorosa. Es un período que se caracteriza por las contradicciones entre el deseo de crecer y de seguir cómodo siendo niño.

Para resolver esta crisis, una de las tareas primordiales en esta etapa es el proceso de duelo que habrá de vivir el adolescente respecto a las distintas pérdidas y separaciones que se presentan durante esta etapa. El duelo durante el proceso de maduración requiere de un trabajo psíquico complejo llevado a cabo con los recursos casi siempre no conscientes con los que

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

cuenta el adolescente. Siendo un período difícil ya que se encuentra confundido y ambivalente frente a los cambios que se le presentan y que se le exigen.

De hecho, históricamente el proceso de duelo se han dividido en tres etapas: 1) La negación, mecanismo por el cual el sujeto rechaza la idea de pérdida, sintiendo ira; 2) La resignación, en la cual se admite la pérdida y sobreviene como afecto la pena; 3) El desapego, en la que se renuncia al objeto amado y se produce la adaptación a la vida sin él. Esta última etapa permite el apego a nuevos objetos. ¿Y qué es un adolescente sino una persona constantemente irascible y triste, que al final consigue separarse de la identidad de sus padres y crea la suya propia?

Los duelos a los que se enfrenta el adolescente son los siguientes:

- La pérdida de la condición de ser niño

Debe perder la postura de dependencia, tan cómo y beneficiosa en algunos momentos, y asumir una serie de responsabilidades que antes le eran ajenas. Esto implica abandonar la imagen infantil de uno mismo que se ha tenido para dar paso a una autoimagen adulta. Con el consiguiente miedo a la inseguridad que eso conlleva, por no confiar todavía en las herramientas que uno mismo va adquiriendo.

- El duelo por el cuerpo infantil

Este duelo consiste en ir aceptando las modificaciones biológicas, ante las cuales siente impotencia, ya que no puede hacer nada para frenar estos cambios. Esto se refleja en cierta rebeldía. Durante la niñez se forma una imagen corporal de si mismo que lo hace vivir de cierta manera respecto a los otros, durante la adolescencia esa imagen ha de modificarse en función de los cambios biológicos propios de la pubertad. Es posible que le

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

adolescente sienta un fenómeno de despersonificación, se halla incómodo con su cuerpo, como torpe, tira y rompe todo. Los movimientos que antes hacía para alcanzar las cosas no dan los mismos resultados. Esto conlleva a vivir un proceso de duelo ante la pérdida de un cuerpo que ya no será más el de un niño.

- Duelo por al sexualidad conocida

Es en la adolescencia cuando se evoluciona del auto-erotismo a la heterosexualidad. Los niños mantienen una sexualidad totalmente exploratoria, de su cuerpo, como un órgano más (auto erotismo), luego debe fijarse en el mismo sexo para compararse y crear la identidad de género, y de ahí han de evolucionar a buscar una relación en el sexo opuesto. Esto les provoca inseguridad y miedo, ya que hasta el momento conocían bien su cuerpo y sus reacciones y ahora toda cambia, y tiene que crear una nueva identidad sexualmente activa.

- El duelo por los padres que se han tenido en la infancia y se pierden en la adolescencia

Durante la niñez los padres están idealizados, ocupan un lugar privilegiado y necesario para que el niño pueda ir estructurándose. Sin embargo, durante la adolescencia estos son devaluados a rangos de normalidad, sin omnipotencia, generando una sensación de vacío en el adolescente ya que no sienten que el mundo no es tan seguro como antes. Es necesaria la separación con los padres para dar paso al proceso de individuación. Degradar a los padres y no sentirse culpables es complicado, por ello, es de vital importancia el apoyo de los padres en este proceso, pues sino les resultará demasiado doloroso el desprendimiento. Ahora el adolescente debe rechazar a los padres fantásticos que sentía tener en la niñez y acostumbrarse a tener unos padres buenos, pero normales, con defectos y virtudes, no grandiosos. Si no llevara a cabo esta transformación, no podría adaptarse a su grupo de iguales, en los que ahora debe fijarse para crear su propia identidad.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

- Duelo por la dependencia de los padres

Hasta entonces, el niño depende por completo de sus padres, en absolutamente todos los ámbitos de su vida. Ahora ha crecido y se espera que sea él mismo quien tome algunas decisiones de su vida. Pierden en parte, y progresivamente, esa dependencia, pero aún no saben cómo hacer la independencia. Y es aquí donde empieza la contradependencia, la rebeldía contra la autoridad, el inconformismo, las protestas. Muestran omnipotencia para compensar el miedo a no saber cómo hacer. Además tiene la necesidad de una identidad fuera de la familia, aunque inconscientemente, también se siente parte de ella. Es una contradicción más de las muchas que caracterizan esta etapa, ya que obviamente sigue dependiendo de sus padres, no sólo económicamente, sino sentimentalmente, necesitan de la comprensión y la aprobación de éstos, pero a la vez, no puede admitir, pues "ya es mayor". Un ejemplo básico está en el ámbito de los estudios, en la niñez ellos solo tiene que seguir lo que se les marca, curso por curso, en la adolescencia ya son ellos los que tiene que elegir qué estudiar, cómo marcar su futura vida. Asusta el peso de la responsabilidad.

Son los cambios de la realidad los que le ponen en una nueva situación constante frente a su familia y mundo externo, le impulsa a elaborar todas estas pérdidas e ir conformando su nueva identidad. El fin del proceso de la adolescencia llega cuando finalmente lograr la integración y la estructuración de la personalidad adulta.

Así que entendámosteles, el adolescente tiene que asumir que ha perdido la protección de unos padres omnipotentes, los cuales podían salvarle de cualquier situación, ellos solo tenían que dejarse llevar por unos buenos guías en una posición dependiente, conociendo bien su propio cuerpo y sus límites. La identidad que hasta ahora tenía entra en crisis, de pronto todo cambia, su comportamiento debe corregirse porque le dicen que ya no es un niño. La seguridad se pierde y se enfrenta a un mundo en el que tiene que

Bilbao
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

saber gestionar él solo con sus propias herramientas, que depende de sí mismo, con el apoyo y la ayuda de los padres obviamente, en el que el cuerpo ya ha cambiado y debe competir e igualarse a sus compañeros. Y todo esto genera tristeza e intranquilidad. Por tanto, un adolescente será irascible, irritable, melancólico, inestable y se mostrara grandioso, por puro miedo frente a los enormes retos que se le ponen por delante.

BIBLIOGRAFIA

Aberastury, A., y Knobel, M. (1994). La adolescencia normal, Un enfoque psicoanalítico. Buenos Aires: Editorial Paidós.

Iglesias, A., Rosas, A., y Pimentel, B. (1998). Adolescencia y duelo. Revista científica electrónica de psicología, 4.

Oliva, A. (2007). Desarrollo cerebral y asunción de riesgos durante la adolescencia. Apuntes de psicología, 25(3).

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39