



# LA ANGUSTIA EN LA ADOLESCENCIA

---

Mesa Redonda del V EFCSM 2010

**Ana Fernández Gurumeta**

© 2010. Fundación MAIOR

Con el ánimo de facilitar la difusión de los contenidos del Encuentro se permite la reproducción total o parcial de los textos de la presente publicación con tres condiciones:

- Citación de procedencia.
- Aviso previo a la Fundación MAIOR, que permita autorizar la reproducción.
- Exclusión de todo fin de lucro.

## LA ANGUSTIA EN LA ADOLESCENCIA

Comenzamos con una hipótesis del P. Balthasar que dice que hemos sido creados, en nuestro más remoto origen, con un corazón puro, orientado hacia lo concreto, lo verdadero, lo bueno. No es que haya un primer momento en nuestra existencia que sea inconsciente, o preconsciente, como si el espíritu puro infantil estuviera latente o en un estado anterior, sino que existe en nosotros, en lo más característico de nuestro ser humanos, una esfera originaria, sana e íntegra. Esta esfera es indefensa y frágil a causa del pecado y está permanentemente expuesta a la tentación.

En referencia a este mismo tema, recojo una cita de **Melanie Klein** que me ha parecido muy interesante.

*“Existe en todos los seres humanos el germen de una moralidad innata, el cual, en caso de tener oportunidad para desarrollarse, proporciona a la personalidad infantil los fundamentos emocionales del comportamiento moral. El psicoanálisis descubre mucha evidencia de esta disposición innata en el corazón humano. Incluso lo relaciona mucho con el concepto de pecado original.”*

Ahora bien, no nacemos para quedarnos en este estado “supra-moral” originario sino que tenemos que hacernos maduros sin olvidar cuál es nuestro punto de partida.

Dice **San Pablo** en la 1ª carta a los Corintios:

*“...No ser niños en juicio, sino en malicia, en cuanto al juicio de la razón, haceos hombres maduros”.*

Es decir, consiste más bien en saber conjugar la madurez del adulto con la concreta espontaneidad del niño. Equilibrio para el cual es absolutamente necesaria la gracia de Dios.

El problema que se deriva de este abandono o ruptura con la niñez, como ya hemos mencionado, es el pecado, que nos hace olvidar lo más profundo de nuestro corazón, nuestro origen, nuestra raíz, nuestra referencia, y nos deja flotando en el inmenso horizonte del mundo abstracto y existencial del ser.

La pretensión de Dios para el hombre pecador, es que emprendamos la tarea de recuperar lo ya perdido y volvamos al padre con nuestra actitud originaria.

Ahora bien, para poder llegar a ser adulto, primero hay que dejar de ser niños. El punto de inflexión entre ambos en el largo camino del desarrollo es lo que conocemos como adolescencia.

Adolescencia viene del verbo latino *adolescere* que significa crecer, llegar a la maduración.

Pero, ¿qué es la adolescencia?

Vamos a ir viendo pinceladas de las características más sobresalientes y significativas:

1. **A nivel cognitivo:** el adolescente desarrollará el máximo nivel de su inteligencia. ¡Ojo!, no podemos olvidar ninguno de los componentes de la Inteligencia: Entendimiento y razonamiento, capacidad de juicio y voluntad. En la adolescencia aparece también el pensamiento formal y abstracto y las representaciones mentales de sí mismo, del mundo y de los demás cambian; son más reales y comienzan a percibir errores e incoherencias en las conductas de los demás.
2. **A nivel fisiológico:** aparecen todos los cambios puberales; (caracteres sexuales secundarios, e inicio de la actividad fisiológica). Esto no significa que la plena capacidad funcional esté desarrollada, ni mucho menos que el mundo sexual esté integrado en el todo de la persona. (al revés, genera en el adolescente más problemas que placeres.)

3. Aparecen **cambios en la expresión de los impulsos e instintos**, adquiriendo especial relevancia el mundo de la emotividad y de la afectividad. Hago aquí una clara distinción, y me detengo un poco pues me parece muy importante señalar las diferencias entre emotividad y afectividad (que tan frecuentemente hoy se confunden...), y también quiero citar una frase de Jung muy significativa con respecto a este tipo de cambios, que hoy en día parece que se nos olvida en muchos ámbitos.

⇒ **La emotividad** es una expresión externa y superficial de cariño sin la necesidad de abrirse al otro ni llegar a profundizar en el corazón del otro. Es algo fugaz, instantáneo, y trivial. Se orienta sobre todo a modelos (profesores, modelos, deportistas...). Hoy en día se buscan las emociones inmediatas, poco profundas pero placenteras físicamente. Se busca la mayor satisfacción: lo que quiero, lo que me apetece, lo que me gusta... y lo quiero ¡ya!. Esto genera una dependencia neurótica (donde el centro de todo soy yo) que provoca incluso adicción y, cómo no, síndrome de abstinencia. Cuando se rompe una relación se producen verdaderos bloqueos y verdaderas crisis de angustia.

⇒ **La afectividad**, por el contrario, es la capacidad de experimentar íntimamente las realidades exteriores. Abarca a toda la persona (a mí mismo, al otro y al mundo que me rodea).

Es decir, todo lo contrario... mientras la primera se centra en el símbolo externo, físico, fugaz... la segunda atraviesa todas las instancias del mundo interior poniendo en juego a toda la persona.

⇒ En cuanto a **la sexualidad** creo que el texto de **Jung** habla por sí solo: *“Que la sexualidad es un componente importante en los adolescentes no cabe la menor duda, pero de ahí a que sea el más importante de todas las categorías psicológicas equivaldría a hacer de la catedral de Colonia un capítulo de mineralogía bajo el pretexto de que está hecha de piedras”.*

#### 4. **La apertura al mundo social:**

Sus Amistades pasarán de tener un carácter externo y formal a ser una imperiosa necesidad de comunicar los propios contenidos de la conciencia. El reto es ser capaz de comprender y compartir mi intimidad con el otro (una nueva forma de relacionarse). Estas amistades favorecen la independencia progresiva y el debilitamiento de las relaciones paterno-filiales (aunque aquí influye mucho su variable estado de ánimo).

El adolescente tiende a idealizar al otro, de ahí sus primeros desengaños amorosos y amistosos. Oscilará los próximos años entre varios polos:

- La confianza y el temor.
- La comunicación y la soledad.
- La nostalgia del tú y la añoranza del yo.

Sus relaciones de amistad se basan en la igualdad. Desarrollan un **fuerte sentido de pertenencia**. Es fundamental sentirse parte del grupo, aceptados por el grupo, iguales al grupo. De este sentimiento se derivan muchas de las conductas imprudentes típicas: consumo de tabaco, alcohol, drogas, promiscuidad sexual... hasta conductas delictivas.

Lo más característico de sus amistades, y lo que más reclamarán es que pertenece a su mundo personal, solo les concierne a ellos y no quieren que tenga nada que ver con su familia.

#### 5. **Rasgos o Estructura psicológica:**

El cambio de actitudes es global, abarca toda su persona.

NIÑO	ADOLESCENTE
<i>Franco, confiado.</i>	<i>Reservado, tímido.</i>
<i>Busca el apoyo de los adultos.</i>	<i>Presume de su independencia a pesar de estar bañada de inseguridad y apatía.</i>
<i>Seguridad, coherencia, evidencia. Afán por el juego.</i>	<i>Busca su anclaje, su punto de apoyo dentro de sí mismo (y no lo encuentra a menos que tenga un buen modelo de referencia). Este buscar dentro y fuera de sí mismo no cesará hasta que acepte sus propias limitaciones.</i>
<i>Seguridad en las personas, en las cosas, en las rutinas.</i>	<i>Aislamiento personal (yo y el mundo; yo y los demás). Es imprescindible abandonar mi ser niño para poder encaminarme en la búsqueda de mí mismo.</i>
<i>Inseguridad, franqueza, alegría familiar.</i>	<i>Nada le atrae de modo decisivo, todo le distrae. Gran indiferencia por todo (me da igual).</i>
<i>Concreto.</i>	<i>Abstracto.</i>
	<i>Empiezan a entender los acontecimientos en función de las circunstancias; a conocerse a sí mismos, y a hacer juicios de valor sobre ellos mismos y a valorar el mundo exterior como algo ajeno a ellos.</i>

## 6. Sus oscilaciones en cuanto al estado de ánimo y su razonamiento existencial.

Presentan, en general:

- ⇒ Debilidad, indisposición y mal humor.
- ⇒ Necesidad extrema de hacer las cosas por sí mismos.
  - \*para demostrárselo a los demás.
  - \*para demostrárselo a sí mismos.
- ⇒ Pero a la vez se sienten tan inseguros; parece que nadie les comprende, que nadie se pone en su lugar, que nadie les escucha...
- ⇒ Quieren autonomía pero hay días que no son capaces de levantarse de la cama para ir al colegio:
  - “Estoy muy cansada todo el día, me duermo en clase, me aburro, no me entero de las explicaciones, ¿para qué voy a ir al colegio?”*
  - O uno de los grandes problemas de hoy en día:*
  - “Me levanto y ahora, ¿qué me pongo? Nada me sienta bien, es horrible mi cuerpo, yo no puedo ir así a clase...”*

Y ciertamente se bloquean, y son incapaces de tomar ninguna decisión. Algunos presentan cuadros de ansiedad, otros se bloquean, otros muestran síntomas depresivos... pero sobre todo, en lo que la mayoría coincide es en la parálisis que les supone una pregunta como: y todo este esfuerzo, ¿para qué sirve?, ¿a dónde me lleva?, ¿qué sentido tiene?

- ⇒ Se sienten culpables por el trato que dan a sus padres y hermanos pero son incapaces de cambiarlo:
  - “No puedo expresarme de otra manera, es que me sacan de mis casillas, me exasperan, no me respetan, se meten en todo, quieren saberlo todo, quieren controlar mi vida y no puede*

*ser, tengo que controlarla yo... pero no sé como hacerlo, no sé qué es lo que siento, ni lo que quiero, ni lo que tengo, ni por qué merece la pena luchar... ¿por aprobar?, ¿por sacar buenas notas?, ¿por poder estudiar la carrera que quiero?... pero si no sé qué quiero estudiar... si ni siquiera sé si me gusta estudiar...”* (Os transmito sus dudas tal y como las plantean ellos. Entre polos se defienden en un mundo que no tiene ningún sentido).

⇒ En el fondo, el culpable de su propia historia es él mismo. Es él el que no entiende nada, es él el que está perdido, y es él el que no hace más que poner problemas a todos los demás.

*“¿Y cómo es la relación con tus padres?, le pregunto. Me contesta: “mis padres son excelentes personas, nos han educado con todo lo mejor que podían darnos, nos han querido y nos han cuidado con muchísimo cariño. Me quieren, ¿sabes?, me quieren mazo. Pero yo soy incapaz de convivir con ellos, no les soporto, no les puedo escuchar, tampoco les puedo querer... me duele tanto cada cosa que dicen... Siempre disiento con ellos, y les grito... siento que nunca me escuchan, ni se ponen en mi lugar... pero estoy segura de que la culpa es mía, soy yo la que no sé ni siquiera lo que quiero. Quizá, si me distancio de ellos pueda volver a valorarlos... yo creo que son buenos padres...”*

Creo que este es un buen ejemplo de la lucha interior que muestran los chicos.

- ⇒ Les cuesta mucho dominarse interiormente a la hora de actuar; ni dentro ni fuera de ellos encuentran las respuestas que buscan, ni las estrategias necesarias que les muestren los modelos válidos, legítimos, modelos a los que seguir.
- ⇒ Todo son problemas a resolver, incluido el aspecto físico que cada vez es más importante.
- ⇒ Exigen que respeten su intimidad y su identidad (quienes ellos quieran ser), pero no saben quiénes son, ni siquiera cómo definirse.
- ⇒ Reclaman constantemente su autonomía, su capacidad para decidir, para razonar, para hacer juicios de valor, pero no se atreven a dar ningún paso por sí mismos pues su propia inseguridad les envuelve en un mar de dudas pues a pesar de no ser conscientes de sus consecuencias, saben que después de sus actos algo tiene que pasar. No obstante en muchas reacciones, el criterio de decisión, como hemos visto antes es el “probarlo todo”, para ser el más guay, el más duro, o al menos, para que me acepten en el grupo.
- ⇒ Otra máxima de los adolescentes es el “Carpe Diem”, aprovecha el momento presente.
- ⇒ Cómo hemos dicho antes, aparece en los chicos el pensamiento lógico-crítico (ojo, no sólo lógico, sino también crítico), de modo que los razonamientos y conceptos que hasta ahora no habían supuesto ningún problema, ahora les hacen dudar absolutamente de todo.

Cito en este caso a Donald Winnicott:

*“Es esencial el papel que desempeña en el desarrollo humano la formación de una sana capacidad para experimentar sentimientos de culpa. Por desagradable que sea (lo mismo pasa con el dolor físico o la ansiedad). Son sentimientos biológicamente indispensables y parte del precio que pagamos por el privilegio de ser humanos.”*

### **¿Les estamos enseñando esto a nuestros hijos, o a nuestros alumnos?**

- ⇒ A partir de ahora se esforzarán por encontrar el significado de palabras como libertad, amor, justicia, verdad, belleza, felicidad... su objetivo es hacer una

exploración exhaustiva del mundo, de sus valores, de sus criterios, de lo que les han enseñado, de lo que han vivido. E inevitablemente en este análisis se encontrarán con ellos mismos. Toda una aventura por descubrir, un gran abismo que se abre en su horizonte en el que todo son dudas, preguntas que aún no tienen respuesta y que generan en ellos aún más confusión: ¿y quién soy yo?, ¿a dónde voy?, ¿por qué?, ¿para qué?...

Llegados a este punto es obligatorio pararse a pensar cada uno individualmente. Sé que la respuesta a mi pregunta no me la puede dar el otro, tengo que buscarla yo, y no la voy a encontrar fuera sino dentro de mí. Pero ¿cuál es la respuesta?, ¿cómo puedo encontrarla?

### Aprendiendo a combinar el juicio con la experiencia.

Somos seres humanos y como tales no respondemos a instintos exclusivamente pues hemos sido creados además, con inteligencia y voluntad (que no se nos olvide). Por ello, en nuestra búsqueda y exigencia de sentido tenemos que responder al corazón con cabeza y no dejarnos llevar por la última tendencia de moda.

El primer paso consiste en reconocer en nosotros todos estos deseos del corazón, y el segundo, ser fiel a lo que siento por dentro y buscarle una respuesta.

¿Tenemos razones para hacer lo que hacemos?

¿Por qué me emborracho cada sábado cuando salgo con mis amigos?

¿Nos estamos guiando exclusivamente por la moda, el grupo o el qué dirán los demás?, ¿o quizá nos estamos dejando llevar de nuestros sentimientos y bebemos porque vemos que es la única salida a la angustia que siento, al sinsentido de mi vida?

¿No os parece curioso? La famosa “crisis” de la adolescencia es, o parece, el inicio del razonamiento, mi despertar personal a la vida, la construcción de mi historia personal. Con toda la angustia que genere, es sin duda, una gran oportunidad para cambiar, para crecer, para ser.

¡Ojo!, no podemos olvidar que también influye mucho en todos estos aspectos el tipo de familia, el grupo social, el ambiente en que se desarrolle el adolescente, y también las incidencias personales (muerte de un ser querido, enfermedad, desarraigos...).

También tenemos que tener en cuenta que vivimos en la sociedad del ruido, y especialmente los adolescentes (ordenadores, consolas, tv, música a todo volumen...); su día a día está marcado por la televisión, la PSP, tuenti,... y todo esto sin que los padres pongan un límite de tiempo para estos juegos o entretenimientos (sin entrar aquí a especificar lo que se pierde por ello.)

## **7. Su postura ante la religión.**

Sin duda, la religión no es un tema que pase desapercibido por la vida del adolescente, al contrario, será uno de los que más le revuelvan por dentro y más le hagan preguntarse una y otra vez cuál es el sentido de todo esto, y cuál es mi lugar en este mundo.

Adrienne von Speyr tiene un texto precioso acerca de la Oración en el niño, que creo nos puede servir un poco de guía para entender esta faceta. Cito textualmente:

*“El niño pequeño no entiende cuando su madre se arrodilla junto a él en su cama, le junta las manitas y recita una sencilla oración. Esto se repite cada día con lo cual, se ha convertido en parte de la jornada. Él no sabe lo que significa rezar pero es incapaz de meterse en la cama sin antes haber rezado su oración.*

*Conforme va creciendo comprende más y más. Aprende que María es la mamá del niño Jesús y nuestra mamá del cielo. Él no la ha visto jamás pero sabe que esta madre invisible tiene cualidades semejantes a las de su mamá visible. Poco a poco comienza a comprender algo acerca del Amor y de los cuidados de su madre del cielo respecto de él, de modo que a pesar de que el mundo de la oración es invisible, adquiere realidad en los brazos de su madre visible y en sus palabras.*

*Apenas sin percibirlo, aquella oración en la que lleva participando desde pequeño le va abriendo a realidades más grandes.*

*En el caso del joven (incluyo aquí desde la etapa preadolescente), si desde niño ha sido introducido de la mano de su madre en el mundo de la oración, llegará el momento en que el joven decida por sí mismo, y no guiado por otros, ponerse delante de Dios, no solo con aquello que ha aprendido, sino aportando también algo propio y sobre todo poniendo en juego su voluntad. Aprenderá entonces que lo más importante de la oración es poner en ella toda el alma; y aprenderá también que lo importante no es el número de oraciones vocales que pueda repetir o el mayor tiempo que dedique a su oración, sin el contenido de la misma; dar a la palabra todo su sentido, de modo que a lo largo del día pueda conservar vivamente algo de lo que contempló por la mañana. Cuenta mucho la actitud de la oración y la disposición del ánimo.”*

Muchos no llegan a este momento o a esta decisión porque no han conocido nunca la Belleza de la oración. No sólo a los que sus padres no les enseñaron a rezar, sino también a los que les enseñaron pero vagamente, sin interés, sin poner en ello el alma y el corazón; de modo que su oración no pasa de un estadio infantil al que le falta la fuerza para impregnar el resto de su existencia con la verdad de la fe. Pero el que toma la decisión personal de rezar, haya sido enseñado desde pequeño o no, está aceptando que Dios pueda hablar cara a cara con él. En este momento se abre a su alrededor una puerta repleta de preguntas... y a la vez repleta de respuestas. Será el joven el que tome la decisión, en completa libertad, de entrar por ella, de permitir a Dios empapar su vida.

¡Qué importante es acompañar a nuestros hijos, desde pequeños, en este horizonte!

Bueno, después de plantear y hacer este breve recorrido a través de las características más sobresalientes del adolescente, nos queda plantearnos una última cuestión, que enlaza, de nuevo, con nuestra hipótesis inicial.

### **¿Y cómo sé que he alcanzado la madurez?**

La verdadera madurez se alcanza cuando nos encontramos cara a cara con Dios.

Mi adolescencia, y con ella la búsqueda de mí misma, terminó cuando terminé la carrera, el día que descubrí que mi lugar en el mundo era Cristo (fue la primera noche, después de muchos años, que dormí todas las horas de sueño seguidas...).

Cristo fue la respuesta a todas mis preguntas existenciales, no sólo preguntas en referencia a la fe, sino también mis preguntas acerca del sentido de la vida, y cómo no, de mí misma. Nada encajaba en mi puzle interior, nada tenía sentido y por más que intentaba no pensarlo y continuar como si no pasara nada, o como si yo pudiera controlarlo todo (mis pensamientos, mis emociones, mis motivaciones, mi conciencia, mi voluntad, mis actitudes hacia los demás..., es decir todo), más sentía que se me escapaba de las manos.

En mi afán por encontrar la paz interior que tanto anhelaba me metí en el apasionante mundo de la psicología y buscando la esencia de la psicología en el mundo, el mundo, con su psicología se encontró



conmigo y me absorbió. Externamente pareces una persona “normal”, te relacionas con los demás, te mueves y manejas bien en el mundo, en las distintas situaciones, sabes qué tienes que decir o qué callar en cada momento para que no te excluyan del grupo y sobre todo para no sentirte tú mismo excluido. Pero en tu interior la angustia crece por momentos, como una olla a presión a punto de explotar. No entiendes nada, no sabes qué debes pensar y mucho menos si lo que piensas es realmente cierto, ¡te han contado tantas cosas!

Confundes el término libertad con hacer lo que los demás quieren o esperan que hagas o simplemente con revelarte y no hacerlo, como si tu negativa te diera más seguridad en ti mismo, lo cual cada vez te revuelve más por dentro, porque ciertamente no te gusta nada estar siempre enfadada, siempre en contra del mundo, siempre haciéndote la fuerte, siempre aparentando, siempre demostrando tu orgullo, cuando te sientes tan débil...

Quieres controlar tu vida, pero percibes que todos tienen algo que decir con respecto a ti, excepto tú. ¿Y yo qué?, ¿no tengo nada que decir?... ¿Y qué voy a decir si no estoy seguro absolutamente de nada?, ni siquiera de quién soy. ¿Y por qué yo soy yo?, ¿quién ha elegido esto por mí?, y ¿qué significa ser yo?, ¿hay algo en mí que yo puedo elegir?, ¿cambiar?, ¿conseguir?

¿Quién puede cambiar esto?, ¿quién tiene el poder suficiente como para acoger y asumir la angustia que se genera en nuestros corazones?, ¿quién tiene una respuesta a nuestras dudas, a nuestros miedos, a nuestras inseguridades, a nuestra falta de aceptación...?

Uno solo, sí, uno solo. El AMOR. El Amor de Cristo que nos recoge por el camino, exhaustos, agotados, tristes, abatidos, y nos mimaba con tanta dulzura y sosiego que nuestro corazón no puede resistirse a querer más y más de ese amor. El propio vértigo que sentimos cuando Cristo se presenta en nuestras vidas, se esfuma al ver con nuestros propios ojos, cómo somos, de nuevo acogidos por aquel del que nos hemos distanciado...

Despertarse por la mañana y sentir en lo más profundo de tu corazón que no estás solo, que no tienes que enfrentarte contigo mismo, que la respuesta que buscas te está llamando y que realmente jamás te ha dejado solo... Despertarme y sentir que mi lugar en el mundo es Cristo, que mis dudas se han esfumado, que mi alma está tranquila, que no tengo ni idea de por dónde hay que seguir, pero al menos sé cuál es el punto de partida.

Entonces comprendes que tú no tienes las riendas de tu vida, sino que eres una criatura creada por Dios en libertad, para crecer, madurar y regresar a Él. Entiendes que el Padre es más grande que yo, y por tanto que no todo depende de mí, sino de mi disponibilidad para con él. Entonces emerge en el corazón un profundo sentimiento de agradecimiento, porque percibo que mi vida es un don, que tiene un horizonte y que la atraviesa un sentido. El de querer hacer la voluntad de Dios, y abandonarnos a él. Sin duda, Él nos irá diciendo por dónde tenemos que seguir cada día. Él, nos lo enseñará todo.