

LOLA ÁLVAREZ ROMANO

Però
¿qué
te
PASA?

DIEZ CLAVES
PARA ENTENDER
LA ADOLESCENCIA
EN POSITIVO



LOLA ÁLVAREZ

PERO ¿QUÉ TE PASA?

*Diez claves para entender la adolescencia
en positivo*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© María Dolores Álvarez Romano, 2021

Autora representada por Silvia Bastos, S. L., Agencia Literaria

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

Primera edición: enero de 2021

Depósito legal: B. 21.722-2020

ISBN: 978-84-08-23723-5

Preimpresión: Realización Planeta

Impresión: Romanyà Valls

Printed in Spain – Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**

Índice

Introducción	11
1. «No sé qué me pasa» <i>La llegada de la adolescencia.</i>	21
2. «Qué sentido tiene todo esto» <i>Cómo asumen los adolescentes el cambio</i>	41
3. «Este fin de semana ¿dónde me toca?» <i>El adolescente en la familia monoparental o reconstituida.</i>	59
4. «¡Dame un like!» <i>El uso de las redes sociales</i>	83
5. «Esta noche salgo» <i>Amistades y círculo social</i>	107
6. «¡¡Cuatro cates!!» <i>El rendimiento escolar</i>	125

7. «¿Ya lo has hecho?»	
<i>La sexualidad adolescente</i>	147
8. «Tranqui, yo controlo»	
<i>El uso de alcohol y drogas en la adolescencia</i>	187
9. «No tengo hambre, ya he comido»	
<i>Trastornos de la conducta alimentaria (TCA)</i>	211
10. «¡Ya no soy una niña!»	
<i>Adolescencia tardía</i>	231
Epílogo	
<i>El impacto del COVID-19 en la sociedad</i> <i>y en el mundo adolescente</i>	255
Agradecimientos.	269

1

«No sé qué me pasa»

La llegada de la adolescencia

Una sola dirección

La palabra *adolescencia* hace temblar a muchos padres. Les evoca una idea que engloba rebeldía, incertidumbre, confusión, todo aquello que, sin duda, pasaron ellos hace algunos años, pero que, llegado el momento de abordarlo en la familia, muchos prefieren no recordar. Les recuerda situaciones de conflicto potencial entre ellos y sus hijos, que hasta ese momento pueden haber sido dóciles y poco problemáticos.

Tal vez asusta porque, de alguna manera, parece que siempre ocurre de forma repentina, con lo cual, a todo ello se le añade el **factor sorpresa**. Con frecuencia, los padres, acostumbrados a su rol y sintiendo que tienen el control (casi siempre) desde la primera infancia hasta el período prepubescente de sus hijos, han hecho la vista gorda con las pequeñas indicaciones del cambio que se está produciendo en sus hijos. Quizá achaquen ese cambio a otra cosa. Por

ejemplo, dicen que «siempre quería salir con nosotros en bicicleta, pero ahora prefiere quedarse en casa, solo/a, con la consola». Los padres tal vez olvidan que **sus hijos están metidos en la escalera mecánica del desarrollo, que solo va en una dirección, donde es inútil intentar parar o volver atrás.**

Por mucho empeño que se ponga, a los hijos les cambia la voz; las hijas empiezan con la menstruación; a ambos les nace vello; crecen de golpe y a veces se encorvan, engordan o adelgazan; les queda pequeña la ropa que se acaban de comprar. Todo eso puede ocurrir en un período de pocas semanas. Es un ritmo vertiginoso que a veces se puede parecer más a una montaña rusa que a una escalera mecánica. En cualquier caso, no hay manera de apearse y hay que afrontarlo.

Naturalmente, tampoco eso es fácil para los hijos, a quienes les toca experimentar grandes cambios físicos y psicológicos que están fuera de su control. Eso requiere un trabajo de ajuste emocional continuo que ni ellos mismos están seguros de cómo gestionar. Pero lo que sí suelen tener es un punto de vista totalmente distinto al de sus padres. El adolescente es como un surfista que se desliza sin esfuerzo aparente por la cresta de una ola gigantesca. Al estar metido dentro de la ola, no ve su magnitud, ni lo que puede llegar a barrer a su paso. Los padres son esos espectadores que hay en la playa, que sí ven con claridad la enormidad de ese cuerpo de agua de diez metros y también su capacidad destructiva. El surfista, en cambio, solo se ocupa de su propio equilibrio, de mantenerse encima de su tabla para luego po-

der salir elegantemente del agua. Gran parte de los conflictos vienen de ahí: **lo que los padres ven desde fuera, anodados o asustados, los adolescentes lo viven sin demasiada alarma y de forma natural.** Eso no quiere decir que su visión sea la correcta, pero sí que es la única que tienen en ese momento.

Es indiscutible que la adolescencia trae consigo la turbulencia de los grandes cambios que se avecinan. Pero no hay que olvidar que también es una etapa prometedora, de todo un potencial que se empieza a vislumbrar. Por lo tanto, el adolescente se enfrenta a una tarea titánica. **Empieza a consolidar su identidad como individuo y a diferenciarse de sus padres y hermanos.** Para ello, a veces necesita adoptar posturas ante la vida muy radicales: modos de vestir, cortes de pelo, opiniones enardecidas sobre causas sociales o injusticias que, hasta ese momento, eran ajenas a su mundo.

Los adolescentes necesitan a sus padres de una manera muy concreta: siendo consistentes y serenos.

Por otra parte, es preciso recordar que, **aunque la adolescencia es un período que suele durar unos diez años, hoy en día, debido a los cambios sociales, puede prolongarse más de lo normal.** A nadie sorprenderá leer que hoy por hoy hay jóvenes de treinta años que continúan socializando con una conducta adolescente la mayor parte del tiempo. En esos casos de estancamiento, se están eludiendo

tanto las responsabilidades de ser adulto como la separación del entorno familiar.

La adolescencia anuncia la llegada de un proceso sin retorno. Para muchos niños es el primer paso hacia el hacerse mayor, lo cual en su mente implica ser independiente, tener opiniones propias, empezar a interesarse por el mundo que hay más allá del hogar y querer desarrollar una identidad propia. Es el momento de explorar lo inexplorado, otras tribus que tal vez manifiesten su identidad con distintos modos de vestir, gustos musicales, aficiones... Es el período en el que se despierta una curiosidad por modos de ver el mundo que ya no proceden del entorno familiar, sino de otras fuentes muy diversas, como los amigos, la escuela o, cada vez más, las redes sociales.

Esa exploración está impulsada por el deseo de dejar atrás todo aquello que pertenece a la etapa anterior, asociada con la infancia. Una vez alcanzada la pubertad, empieza el **proceso de consolidación de su propia identidad**. Es una búsqueda insistente, pero con una meta poco clara, no entienden muy bien cómo han llegado hasta ahí, pero saben que las herramientas que usaban ayer ya no les sirven hoy.

Los padres han de saber ajustarse a los cambios y tener cierta flexibilidad, pero también han de tener fe en todo el trabajo ya realizado.

Este paso hacia lo desconocido no es fácil. Hay que ser algo atrevido para dejarse llevar por la curiosidad e investigar por cuenta propia, y esto puede causar ansiedad y con-

fusión porque se vive en una contradicción continua: se es mayor para algunas cosas, pero demasiado joven para otras. Este estado de vaivén emocional se manifiesta de muchas maneras, como en la falta de concentración o los cambios de humor repentinos. También hay una mayor resistencia a acatar la autoridad establecida por padres o profesores y una propensión excesiva a adoptar los valores del grupo de amigos, «lo que les dejan hacer a los demás» se convierte en dogma. Requiere un gran esfuerzo por parte de los padres afirmar su autoridad y no ceder a ese tipo de presiones.

Es decir, en la adolescencia, más que en las etapas anteriores, el joven se encuentra en el punto donde confluyen y se solapan tres realidades:

- Su propia transformación física y psicológica, con todo lo que eso conlleva.
- Su posición en la familia y la relación que tiene con otros miembros.
- Su modo de relacionarse con el resto del mundo, en el que se incluyen el colegio, el círculo social, etcétera.

El adolescente debe mantenerse a flote frente a estas tres corrientes, que se mezclan y le ponen a prueba de manera continua. Tener contento a todo el mundo parece misión imposible; complacer a padres, amigos y profesores a la vez es difícil. Puede ser que, aun así, ni siquiera esté haciendo lo que él mismo quiere. Si añadimos una pareja, esto se complica todavía más.

Llegó el instituto

La adolescencia marca un momento en el que, sin haber dejado el hogar, el joven realiza su entrada independiente en la realidad exterior. Un niño de ocho años comparte casi todas las novedades de un día con sus padres, explica qué ha comido, con quién ha jugado, etcétera. Un niño de trece años tiene acceso a una infinidad de estímulos por medio de sus amigos o de las redes sociales, la mayoría de los cuales sus padres desconocen.

Se empieza a poner a prueba su capacidad de gestión, dependiendo de qué corriente sea la que más le influya en ese momento. Por ejemplo, si el adolescente tiene miedo a suspender, tal vez deba distanciarse, de manera temporal, de sus amigos para poder concentrarse en sus estudios. Pero ¿y si sus padres se están separando? ¿O a su abuela le han diagnosticado un cáncer? Es posible que en ese momento los necesite, ¿cómo va a concentrarse así para estudiar? ¡Imposible! Encima, esa persona que le gusta le ha invitado a una fiesta, ¡qué dilema!

A medida que se acercan a la pubertad, la mayoría de los niños son muy conscientes de lo que se avecina y suele haber cierta ansia por llegar a la adolescencia, ya que está asociada con la idea de poder tomar decisiones y consolidar quiénes son. Los medios de comunicación y las redes sociales los bombardean constantemente con mensajes de todo tipo en los que se dan a conocer otros modos de vida, otras realidades que tal vez les atraigan o les exciten. Esta es una de las diferencias más notables de este período, ya que hasta

ese momento las fases del desarrollo han sido un ascenso gradual, un trayecto de escalones sorteables con facilidad y donde todo tiene una cierta continuidad. Ahora ya no es así, este salto en el crecimiento requiere un esfuerzo de magnitud olímpica, ¡se necesita coger carrerilla! Pero, claro, un cambio así de radical crea una gran incertidumbre no solo a los padres, sino también a los hijos.

El sistema educativo marca de forma natural las etapas del desarrollo. El final de la educación primaria da comienzo a la pubertad, donde los cambios físicos y emocionales se hacen obvios. **La educación secundaria es un paso importante para el que se requiere activar muchos recursos internos.** Si además hay cambio a un instituto, eso supone un desafío adicional. El joven pasa de estar en un grupo con el que ha compartido parte de su infancia y con una maestra o un maestro que los conoce bastante bien a un mundo distinto en el que hay que tratar con toda una colección de profesores. Pero eso no es lo peor, muchos de ellos se sienten diminutos en ese entorno adolescente; así me describía un niño su primer día en el instituto: «no sabía dónde tenía que ir, me perdía por los pasillos..., algunos estudiantes parecían muy mayores, ¡tenían hasta barba!».

Para el niño de doce años, integrarse en ese nuevo entorno es una batalla de muchos frentes: el escolar, el emocional y el social. Y eso no es nada fácil.

También es cierto que **a esa edad existen grandes diferencias entre los jóvenes.** Algunos ya han dado el estirón, mientras que otros siguen viéndose diminutos. Algunas niñas ya han comenzado con el periodo y se las ve más formadas, otras esperan con incertidumbre la llegada de ese momento que supuestamente implica ser mujer, aunque todavía se sientan lejísimos de esa idea. Es decir, ninguna postura es fácil, ya que, en cualquiera de los dos lados, o bien se está esperando un cambio inminente o ya se ha hecho ese cambio y el adolescente se está adaptando a ese cuerpo que ya ha empezado a hacer cosas inesperadas fuera de su control. Las niñas han de gestionar la menstruación y los niños las erecciones inesperadas (¡y a veces incomprensibles!) acompañadas de emisiones nocturnas. Les empieza a salir pelo por todas partes. Les cambia el olor corporal, ¡hasta la voz! **Por mucho que aprendan la parte biológica en el colegio, la realidad los sumerge en un torbellino muy distinto, y da la sensación de que ni ellos mismos se reconocen.**

Una niña de once años me describía cómo sus pechos parecían haber crecido de repente durante las vacaciones de verano. En su colegio, niños y niñas solían jugar juntos durante el recreo, pero, al empezar el curso, ella sentía que algo había cambiado, estaba convencida de que todos la mirarían de forma distinta, le preocupaba mucho que su cambio físico llamara la atención o incluso que se rieran de ella. Parecía estar enfadada con su cuerpo, aunque también secretamente estuviera un poco orgullosa, ¡sentir tantas emociones contradictorias a la vez la confundía una barbaridad!

Y, además, ¡es el primero!

En todos estos casos influye mucho el entorno familiar. Los primogénitos son, por excelencia, los pioneros: tienen la titánica tarea de convertir a una pareja en un padre y una madre. Se produce una transición importante, ya que ese primer hijo cambia el paisaje doméstico de forma definitiva. Su llegada desata ese proceso sin retorno, de pareja a familia.

Los primogénitos son los que en cada familia marcan las etapas de desarrollo de forma automática y se convierten en un referente, con frecuencia el único que tienen sus padres.

Para los hijos que llegan después, el terreno ya está algo más allanado. De entrada, los padres ya no son tan novatos y los niños pueden apoyarse en sus hermanos mayores como referente. **Aunque cada hijo sea distinto al anterior, cuando los padres tienen algo de experiencia, todo se afronta con más calma.**

En general, los padres van descubriéndolo todo a medida que crece su hijo, pero eso no quiere decir que tengan respuestas para todo, ya que solo se tienen a sí mismos como experiencia a la que remitirse, y lo cierto es que la mayoría van improvisando como pueden.

A esto hay que añadir que la sociedad occidental ha cambiado de forma radical y los jóvenes de hoy, sin duda, viven una juventud muy distinta a la de sus padres. En los

últimos diez años, **el advenimiento de internet y las redes sociales ha cambiado profundamente los parámetros de la sociedad en que vivimos y con ello los modos de relacionarse.** Algunos padres recuerdan no haberse sentido comprendidos o apoyados por sus padres, quieren alejarse de lo que vivieron y desean educar a su hijo de forma distinta. Eso todavía lo complica más, porque, entonces, ¿qué herramientas les quedan?

A raíz de su propia experiencia, no quieren utilizar lo conocido. Pero otras formas de educar diferentes les causan incertidumbre e incluso ansiedad. Intentan apoyarse en libros como este y dejarse guiar por los expertos, aunque, una vez más, cada uno puede interpretar los consejos a su manera; ¿qué difícil es! Se encuentran inundados por los manuales y la información en internet, y al haber argumentos apoyando tanto una forma de educar como la contraria, ¿a quién creer?

En mi consulta veo con frecuencia cómo, al llegar a la pubertad, tanto padres como hijos andan un poco perdidos. Quedan algunos restos de la etapa anterior, pero no muchos. Hay muy pocos niños que en la escuela secundaria confiesen que todavía se entretienen con sus juguetes de la infancia. A algunos de ellos pensar en ese impulso les incomoda, aunque no puedan renunciar del todo a la idea. A veces, si tienen hermanos pequeños, pueden compartir ese placer de forma clandestina y pretender que juegan con el pequeño. Esa actividad, que hasta hace relativamente poco los ayudaba a escapar hacia otro mundo familiar y reconfortante, se convierte ahora en una actividad furtiva para luego desaparecer de forma definitiva.

También esto ha cambiado de manera reciente. **Con los juegos de ordenador, PlayStation y demás consolas, hoy en día, muchos niños abandonan los juguetes mucho antes de alcanzar la pubertad, y esa transición se desdibuja.** La actividad lúdica se ha transformado y la afición a los juegos electrónicos con frecuencia continúa en la adolescencia e incluso en la edad adulta.

Han cambiado todas las reglas.

Caso práctico: Javier

Javier tenía doce años y acababa de empezar en el instituto. Siempre había sido un niño con una gran imaginación y había disfrutado mucho jugando con soldaditos de juguete. Tenía una colección de ejércitos con una gran variedad de armamento y pasaba largas horas organizando batallas en su habitación, creando desiertos y montañas con el edredón y los cojines de la cama. Al empezar la etapa secundaria, el juego se hizo menos frecuente, pero Javier conservaba todos sus soldados, guardados en sus cajas correspondientes, y, de vez en cuando, se entretenía mirándolos.

Ya en el instituto, Javier invitó a tres amigos a pasar la tarde. Su madre les dio de merendar y se fue a otra parte de la casa. Al cabo de un rato, la madre de Javier notó un olor a quemado y decidió investigar. Javier y sus amigos estaban en la terraza riéndose y gritando de forma excitada. Uno de ellos había traído petardos y había sugerido «pegarles los soldaditos para enviarlos al espacio». Todos ellos se habían unido al plan y se reían mientras veían cómo los soldaditos caían ennegrecidos, sin cabeza o sin brazos.

La madre de Javier puso orden de inmediato. Los riñó por jugar con petardos sin la supervisión de un adulto y preguntó por qué lo habían hecho. Javier se encogió de hombros y dijo que no le importaba, que ya no jugaba con ellos y que no servían para nada. La madre, triste, notó que Javier estaba nervioso y le dijo que hablarían más tarde.

Cuando se quedaron solos, ella le preguntó de nuevo qué había ocurrido y por qué había dejado que sus amigos hicieran eso con sus soldaditos. Javier insistió en que le daba igual, ya no iba a jugar más con ellos y no servían para nada, solo se estaban divirtiendo. Su madre, todavía perpleja, decidió rescatar los que pudo y devolverlos a sus cajas.

Veamos qué ha ocurrido

Javier y sus amigos están adaptándose a la vida del instituto, donde la mayoría de ellos se han sentido un poco perdidos los primeros días, pequeños y vulnerables. Esa sensación no es agradable, y una manera de combatirla es jugando a ser mayores, haciéndose más gallitos. Han de unirse a ese mundo adolescente si quieren sobrevivir, y ello conlleva rechazar lo asociado a su infancia.

La idea de los petardos, aunque arriesgada, les pareció divertida y todos se dedicaron a rebuscar en la habitación de Javier para llevar a cabo el plan. En su interior, Javier no quería que descubriesen sus cajas de soldaditos, pero, en el frenesí de la búsqueda, sus amigos se le adelantaron y decidieron que eran lo ideal para complementar los petardos. Ante la presión de sus amigos, Javier se vio incapaz de disuadirlos.

A pesar de su conflicto, se dejó llevar por la excitación y el relativo riesgo del juego. Se dio cuenta de que estaba arriesgándose a perder

algo que valoraba y a lo que tenía un apego especial, además de que le podía caer una bronca descomunal por jugar con petardos. Los soldaditos representaban su infancia, las muchas horas en su habitación alejado de todos creando su propio mundo. Era un mundo fácil en el que él lo decidía todo, quién ganaba y quién perdía. Pero en ese momento era incapaz de defender eso frente a sus amigos, ahí lo importante era demostrar que ya no era un niño apegado a sus juguetes, ¿qué pensarían de él si supieran cómo se sentía?

Javier se encontraba con ese dilema, pero tampoco lo podía reconocer frente a su madre. Llevaba tiempo queriéndola convencer de que le dejase llegar más tarde del instituto, así que no podía dar semejante paso atrás. Una vez más, sentía que se tenía que encallecer ante esas emociones infantiles y dijo que no le importaba.

La madre, una vez pasada su irritación, se quedó pensativa, decidió que Javier ya no era un niño y que quizá debería cambiar su modo de tratarle. Javier no hacía más que pedir ropa nueva, deportivas, resultaba que quería vestir de marca, pero lo cierto es que mucha ropa se le había quedado pequeña.

En definitiva, su pequeño Javier ya no estaba y en su lugar había aparecido ese otro individuo al que no acaba de entender.

Los cambios asustan

La adolescencia marca un principio, pero también un final, y como parte de ese proceso siempre hay una pérdida que los padres se ven obligados a vivir, un duelo inconsciente por ese niño o esa niña que ya no está.

Lo que se debe recordar sobre esta etapa es que **es principalmente un período de transición y, por ello, de inestabilidad**. Se deja atrás la infancia de forma definitiva y muchas de las herramientas que se han utilizado hasta entonces quedan obsoletas. Pero, a la vez, aún no se han fraguado las de la etapa siguiente.

Con frecuencia resurgen los conflictos que se dieron en la primera infancia y que quizá quedaron por resolver. Por lo tanto, es una etapa donde se tambalean las estructuras y hay una demolición temporal que luego dará paso a una reconstrucción. Esto hace que sea un período particularmente sensible, de cierta fragilidad. Cualquier experiencia que el adolescente se vea incapaz de gestionar con facilidad puede causarle inseguridad, ansiedad y tal vez otros síntomas de más difícil resolución.

Caso práctico: Emma

Emma era la pequeña en una familia de tres hijos. Los padres buscaron ayuda profesional cuando su hija mayor los alertó de que algo estaba ocurriendo.

Emma y sus hermanas siempre se habían llevado bien. Cristina, su hermana mayor, estaba inmersa ya en el mundo adolescente y con una agitada vida social, había empezado a salir con un chico. Aunque Emma se sentía un poco desplazada frente a las nuevas aventuras de su hermana, le gustaba hacer de observadora a una distancia prudencial. No entendía muy bien algunas de las conversaciones que Cristina tenía con sus amigas, parecían hablar en código secreto. Aun

así, le gustaba ir a la habitación de su hermana para ver cómo esta se vestía y se maquillaba antes de salir.

Siempre había sido una chica atlética y aficionada a los deportes, y jugaba en un club de baloncesto. Acababa de dar un estirón y empezó a tener el período; al poco tiempo, su físico comenzó a afeminarse. No sabía muy bien cómo gestionarlo y pretendía que todo siguiera igual, secretamente le enfurecía que de golpe los pantalones le quedaran pequeños. Llegó el momento en que los amigos de su hermana mayor y los jóvenes del club se empezaron a fijar en ella.

Un día, en una fiesta de fin de temporada del club de deporte, uno de los chicos se le acercó y, tras hablar, él le pidió el teléfono. Todas sus amigas insistían en la atracción que el muchacho sentía, pero no quería pensar en ello, lo negaba. Emma y el chico se encontraron varias veces en el club de deporte, pero ella no sabía cómo responder a las iniciativas del joven. De repente, cogió una gripe y eso la mantuvo alejada del club durante tres semanas. Le preocupaba lo que estaba ocurriendo. ¿Hacia dónde iba esa relación? ¿Cuál era el paso siguiente? ¿Qué se esperaba de ella?

En una ocasión, durante una fiesta en su casa, amigos y familiares comentaron que ya estaba hecha una mujer, y esto la incomodaba. Le parecía que hasta los amigos de su padre la miraban de forma distinta. Ella intentaba que nada cambiase, era la pequeña y, en su mente, eso le daba una cierta licencia para demostrar inmadurez. Pero sus amigas también habían empezado a comportarse de distinto modo. Cristina alertó a sus padres cuando vio a Emma salir de la ducha y notó que había perdido mucho peso. Los padres lo achacaban a que había crecido de golpe. Al cumplir catorce años, Emma empezó a encontrar pretextos para no ir al club de baloncesto; un día decía que se encontraba muy cansada, otro día tenía muchos deberes. Al final

anunció a sus padres que ya no quería volver. Como empezó a tener más tiempo libre, decidió acompañar a su madre a todas partes.

Los padres lo interpretaron como que «había hecho el cambio» y, remitiéndose a su experiencia previa, sabían que, en esos casos, a veces, ocurrían cosas inesperadas, y pensaron que sería algo temporal. Poco a poco, Emma empezó a perder contacto con sus compañeras de baloncesto e iba sola al gimnasio del club. Continuaba perdiendo peso, pero nadie parecía darse cuenta. Hasta que un día se desmayó en el gimnasio.

Cuando el médico la examinó en presencia de su madre, era evidente que Emma tenía un trastorno alimentario y estaba muy por debajo de su peso normal. A partir de ahí empezó a trabajar con un equipo con el que recibía apoyo psicológico para explorar las causas de este cambio.

Los padres de Emma no entendían qué había sucedido y no dejaban de buscar motivos y de cuestionarse. Por mucho que indagaban, les constaba que no había pasado nada extraño en sus vidas, ningún suceso inesperado o traumático, todo seguía igual. Acudieron a mi consulta para esclarecer lo que le había pasado a Emma.

Veamos qué ha ocurrido

A Emma le daba un miedo tremendo hacerse mayor. Se encaminaba hacia el mundo adolescente que vislumbraba a través de su hermana y se veía incapaz de sobrevivir ahí. La mitad de las veces ni siquiera sabía de qué hablaban Cristina y sus amigas, todo eran sarcasmos e indirectas. A su hermana le gustaba llevar faldas cortas, ropa ajustada y que los chicos la mirasen, pero a Emma eso le resultaba sumamente incómodo, vestía sudaderas extragrandes para esconder su físico.

Al perder peso, Emma creyó haber encontrado la solución, ya que sus formas se volvieron menos femeninas y bajó dos tallas de sujetador. Con la delgadez, además, se le retiró el periodo. Todo le había salido redondo. En su mente, volvía a ser la niña pequeña que tenía que mantenerse cerca de su madre para sentirse a salvo. Pero tampoco entendía cómo era posible que su madre, que la conocía tan bien y que casi siempre adivinaba lo que le pasaba, no se hubiera dado cuenta de lo difícil que estaba siendo todo esto para ella. Su madre a veces le había sugerido que se pusiera ropa de su hermana para salir. ¿De verdad esperaba que se vistiera como Cristina? ¿No se daba cuenta de que no podía, de que eso no encajaba con ella?

Estaba claro que Emma no se sentía preparada para afrontar la adolescencia. Estaba en ese camino sin retorno en el que su desarrollo físico la arrastraba a otra fase sin que ella pudiese impedirlo. Era un mundo más excitante, pero también misterioso y desconcertante. Para ella, esa era la realidad de Cristina, no la suya. Necesitaba más tiempo para despedirse de su infancia y poder, poco a poco, aceptar que era imposible retroceder.

En el caso de Emma era difícil identificar el motivo por el cual las cosas habían sucedido así. No había un trauma obvio ni se logró identificar ninguna experiencia que hubiera sido dura para ella en particular, pero, aun así, Emma había desarrollado un síntoma preocupante que requería atención profesional. Sus padres ya tenían experiencia con adolescentes por sus hermanas mayores. Eran observadores y parecían estar atentos a las necesidades de sus hijas. En nuestras sesiones, los padres se preguntaban: «Lo hemos hecho todo lo mejor posible, les hemos dado una vida cómoda, nuestro amor y nuestra dedicación, ¿por qué ha ocurrido esto?».

Para algunas de estas cuestiones, la respuesta es poco clara. Casi

siempre es una combinación del temperamento del adolescente y de las circunstancias familiares y sociales que le toca vivir. En la mayoría de los casos, la madurez física no va al mismo paso que la madurez emocional, y en medio de esta discrepancia el adolescente puede sentirse desbordado por situaciones relativamente mundanas, y es consciente de que sus compañeros pueden afrontarlas sin dificultad.

Los padres deben estar atentos, ya que a veces es posible abordar el tema desde la misma familia, siempre y cuando se cumplan dos requisitos: de entrada, que el adolescente pueda identificar qué es lo que está interfiriendo con su bienestar, y, en segundo lugar, que pueda comunicárselo a sus padres para que ellos puedan tomar medidas y tal vez efectuar algunos cambios. De lo contrario, si la situación no cambia y se convierte en algo crónico, el adolescente empieza a sufrir los efectos de su situación infeliz: tal vez pierda la confianza en sí mismo, se aísla y, poco a poco, desarrolle un síntoma para el cual necesite ayuda profesional.

No olvides que:

- El adolescente puede tener muchos interrogantes sobre lo que le está ocurriendo, es importante darle espacio y oportunidad para compartir sus inquietudes.
- No es necesario un trauma obvio para que las cosas se tuerzan durante este período, ya que es un momento muy frágil a nivel de desarrollo. Cualquier

tropiezo que el adolescente no pueda afrontar puede generarle ansiedad.

- En lo que respecta al desarrollo emocional, no existe la talla única, es decir, no se debe asumir que todos los jóvenes son iguales o que lo viven de la misma manera. Incluso dentro de la familia, puede haber grandes diferencias entre hermanos.