

Bestseller de *The New York Times*

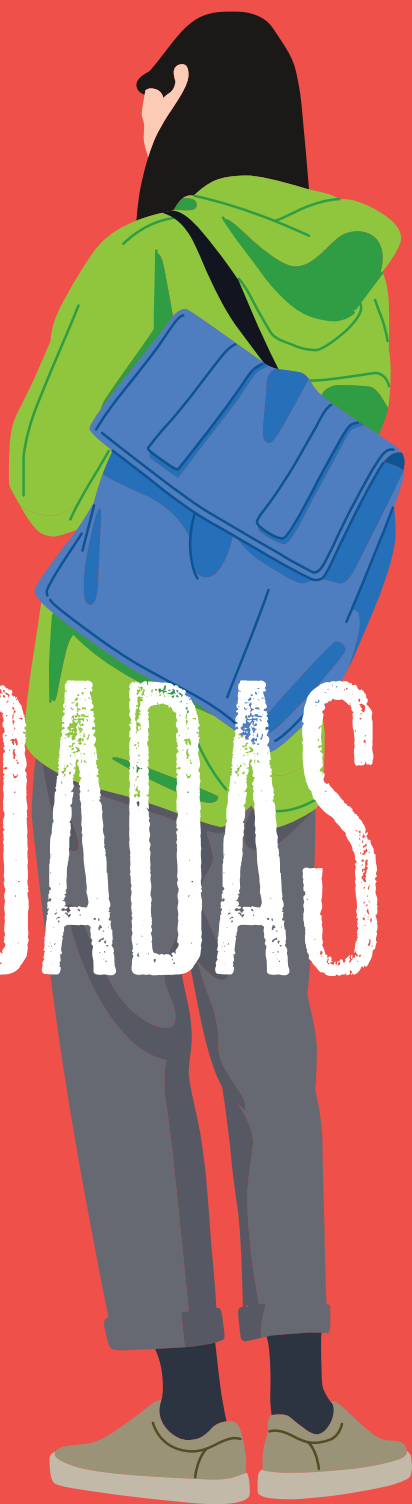
«*Desenredadas* es el libro de crianza más realista y fácil de leer que me he encontrado en mucho tiempo.»

*The Washington Post*

**Lisa Damour**

# DESENREDADAS

Una guía para comprender y acompañar a **las adolescentes** en las siete fases clave hacia la edad adulta



PAIDÓS

DRA. LISA DAMOUR

# DESENREDADAS

Una guía para comprender y acompañar a las adolescentes en las siete fases clave hacia la edad adulta

Traducción de Remedios Diéguez

**PAIDÓS** Divulgación

Título original: *Untangled: Guiding Teenage Girls Through the Seven Transitions into Adulthood*, de Lisa Damour.

1.ª edición, abril de 2024

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Los consejos ofrecidos en este libro no constituyen (ni sustituyen) un tratamiento psicológico profesional, terapia u otro tipo de asesoramiento o intervención profesional.

Se agradece sinceramente a Hal Leonard Corporation el permiso de reproducción del fragmento de *Sexual Healing*, letra y música de Marvin Gaye, Odell Brown y David Ritz, © EMI April Music Inc., EMI Blackwood Music Inc. y Ritz Writes, 1982. Todos los derechos administrados por Sony/ATV Music Publishing LLC, 424 Church Street, Suite 1200, Nashville, TN, 37219. Derechos de autor internacionales garantizados. Todos los derechos reservados. Reproducido con permiso de Hal Leonard Corporation.

© Lisa Damour, 2016

© de la traducción, Remedios Diéguez Diéguez, 2024

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2024

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

[www.paidos.com](http://www.paidos.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-493-4230-1

Maquetación: Realización Planeta

Depósito legal: B. 4.992-2024

Impresión y encuadernación en Limpergraf, S. L.

Impreso en España - *Printed in Spain*



# SUMARIO

Introducción.....	15
1. Despedirse de la infancia.....	21
El ninguneo.....	25
Alérgica a las preguntas.....	32
Sorprendentemente cruel.....	35
La piscina.....	38
Totalmente competente, excepto cuando no lo es... ..	40
Florecer, pero a regañadientes.....	43
Humo sin fuego.....	49
Despedirse de la infancia: cuándo hay que preocuparse.....	53
2. Unirse a una nueva tribu.....	61
La llamada de la popularidad.....	64
Guerra de tribus.....	69
Amienemigas.....	72
Si tu tribu se tira por un puente... ..	75
Cuando las tribus necesitan a los mayores.....	79
Habilidades (en las redes) sociales.....	84
Unirse a una nueva tribu: cuándo hay que preocuparse.....	88
3. Controlar las emociones.....	97
Tú: el vertedero emocional.....	101
Estoy molesta, y ahora tú también.....	106
Entablar amistad con la angustia.....	112
Reacciones catalizadoras.....	115

Afrontar la situación compartiendo publicaciones . . . .	119
Cómo convertirse en un padre helicóptero accidental	124
Controlar las emociones: cuándo hay que preocuparse . . . . .	127
4. Enfrentarse a la autoridad de los adultos . . . . .	133
Ver lo que sucede detrás de la cortina. . . . .	134
El fin del «porque yo lo digo» . . . . .	136
Plantear la cuestión del peligro . . . . .	143
Ruptura y reparación . . . . .	147
Puntos de locura . . . . .	153
Adultos con defectos . . . . .	158
Mantener las cosas como están. . . . .	164
Enfrentarse a la autoridad de los adultos: cuándo hay que preocuparse . . . . .	169
5. Planificar el futuro . . . . .	175
Impulsos, os presentamos a internet . . . . .	177
El camino hacia el futuro: ¿quién conduce? . . . . .	181
Estar a la altura . . . . .	185
Tensión por los exámenes. . . . .	191
Planificar la próxima semana . . . . .	196
Cómo afrontar las decepciones . . . . .	200
Planificar el futuro: cuándo hay que preocuparse. . . . .	204
6. Los inicios en el mundo romántico . . . . .	211
Un sueño aplazado . . . . .	213
Una pareja creada en una reunión de marketing. . . . .	217
Un poco de perspectiva. . . . .	220
La brújula interior. . . . .	225
Tener citas para labrarse una reputación . . . . .	230
Ser gay: el insulto y la realidad. . . . .	234
Los inicios en el mundo romántico: cuándo hay que preocuparse . . . . .	243
7. Cuidar de sí misma . . . . .	249
Asentir sin escuchar . . . . .	250
Chicas, comida y peso . . . . .	252

El descanso frente a la tecnología.....	258
El alcohol: seamos realistas.....	261
Las drogas: hablemos claro .....	270
El sexo y sus riesgos.....	277
Cuidar de sí misma: cuándo hay que preocuparse....	282
Conclusión .....	287
Agradecimientos.....	289
Bibliografía recomendada.....	291
Notas .....	295
Índice analítico y de nombres .....	317
Guía de lectura .....	335

# DESPEDIRSE DE LA INFANCIA

Conocí a Maya en la sala de espera de mi consulta privada. Con aire desenvuelto, unas piernas largas y una melena oscura que empezaba a mostrar alguna cana, se levantó para saludarme y, a continuación, se giró con elegancia y dejó en una mesa baja, junto a una lámpara, la revista que había estado leyendo. Me siguió hasta mi despacho y se sentó en el extremo más alejado del sofá. No es el lugar más cercano al sillón en el que me siento, pero no queda tan apartado como la silla que prefieren los pacientes que buscan más distancia. No se quitó la chaqueta ligera que llevaba (era un día fresco y soleado de finales de octubre); cruzó las piernas, juntó las manos y se inclinó hacia delante mientras hablábamos.

Maya me había explicado por teléfono que estaba preocupada por el repentino cambio en su relación con Camille, su hija de doce años. En el despacho me contó una historia ya familiar, pero que vamos a considerar desde una perspectiva totalmente nueva.

Me explicó que, hasta hacía dos meses, Camille se mostraba divertida y alegre con ella, y casi siempre dispuesta a acompañarla a la biblioteca, al supermercado o al centro comercial. Sin embargo, al principio de la educación secundaria se transformó de repente. Cuando volvía del instituto, se iba directa a su habitación, cerraba la puerta y se pasaba las horas intercambiando mensajes con sus amigos hasta que la llamaban para cenar. Desconcertada, Maya me dijo que su hija se sentaba a la mesa malhumorada y respondía con monosílabos a las preguntas sobre su día. A pesar de hablar tan poco, se las arreglaba para expresar que sus padres le hacían las preguntas más tontas que había oído en su vida y que sentarse con ellos era lo último que le apetecía hacer.

La antigua Camille hacía una breve aparición de vez en cuando. A Maya se le llenaron los ojos de lágrimas mientras describía los momentos que había disfrutado con su hija. Sin embargo, la mayor parte del tiempo se sentía enfadada con Camille por estar tan irritable, echaba de menos la relación de cariño con su querida niña o experimentaba una agotadora mezcla de ambos sentimientos a la vez. Los amigos de Maya le aseguraban que Camille era «normal» y que «las chicas se separan de sus padres cuando llegan a la adolescencia», pero ella me llamó de todos modos. Le preocupaba que algo no fuese bien.

Sus amigos no se equivocaban, pero su punto de vista era demasiado limitado y personal. Les faltaba una visión más amplia. Las chicas no se separan de sus padres porque sí. Se alejan para iniciar su propio viaje en una de las siete líneas del desarrollo de la adolescencia: despedirse de la infancia. A los doce años, la mayoría de las preadolescentes sienten una repentina presión interna para separarse de casi todo lo que parece infantil. Como Maya estaba aprendiendo por las malas, la agradable relación de una niña con sus padres suele ser una de las primeras damnificadas. Despedirse de la infancia no siempre es la primera línea de desarrollo que abordan las niñas durante la adolescencia, pero es un aspecto que los progenitores no pueden pasar por alto. Cuando las niñas se distancian de sus padres, prácticamente están anunciando: «Por si no os habíais dado cuenta, ¡ya soy adolescente!».

Si tomamos distancia de lo que parece un rechazo profundamente personal, podremos darnos cuenta de que, cuando se trata de despedirse de la infancia, nuestras hijas tienen mucho terreno de desarrollo que recorrer en poco tiempo. Tienen que ir del punto A, en el que nos cogen tranquilamente de la mano y se comportan como unas tontorronas en público, al punto B, donde reclaman la independencia y la autodeterminación que conlleva el hecho de ser mujeres jóvenes, y cambian sus tonterías por una conducta relativamente madura (al menos en presencia de desconocidos). Para avanzar en esa línea, las chicas dejan de contarnos sus secretos, se enfadan cuando las llamamos por sus apodos y nos dejan claro que nos están haciendo un favor



cuando aceptan posar para la foto familiar de las vacaciones. Sin embargo, el alejamiento de la infancia no se limita a la relación con los padres. También es posible que tu adolescente experimente con el maquillaje, que de repente insista en que el autobús escolar es para bebés y que diga palabrotas cuando esté con sus amigas.

Los esfuerzos de las chicas por alejarse de la infancia son conscientes e inconscientes. Las adolescentes más jóvenes admiran a las mayores y desean ser como ellas con todas sus fuerzas. Recuerdo que en tercero de secundaria observaba a un grupo de chicas de bachillerato, vestidas a lo Madonna de mediados de los ochenta, mientras bailaban y hacían *playback* al ritmo de *Borderline* durante un concurso. Me parecían la bomba, y en aquel momento decidí reducir la distancia entre su sofisticación con guantes de encaje y mi recién descubierta estupidez. Pero en el subconsciente también pasan muchas cosas. Aunque no sean conscientes de ello, las niñas de doce años atan cabos y se dan cuenta de que, si todo va según lo previsto, se irán de casa dentro de cinco o seis años. De repente, se sienten presionadas porque han de prepararse para la independencia adulta deshaciéndose de las marcas de la infancia.

Maya acudió a mi consulta porque le preocupaba que algo fuese realmente mal, y mi trabajo me exige tomarme en serio las preocupaciones de los padres. Así que empecé a plantearle preguntas que me ayudarían a saber qué era habitual en el comportamiento de Camille y qué no lo era: ¿Era grosera con todos los adultos o solo con su madre y su padre? ¿Cómo iban las cosas en el instituto y con sus amigos? ¿Tenía intereses, dormía bien y hablaba de lo que quería hacer en el verano o el año siguiente?

Maya completó el cuadro.

Los profesores se desvivían por comentar el carácter amable y concienzudo de Camille. La joven cuidaba del perro de los vecinos, y estos decían lo mismo de ella. Maya me explicó que a su hija le iba bien en el colegio y tenía amistades sólidas; los fines de semana se pasaba horas en el tercer piso de la casa (que no estaba terminado), donde había creado un sofisticado «apartamento» para sus muñecas.

Y aunque Maya sospechaba que a veces se metía el móvil en la habitación para usarlo por la noche, Camille solía dormir bien. Esperaba con ilusión el campamento cada verano y también hablaba de sus metas lejanas de ser profesora o científica.

Tranquilité a Maya diciéndole que, probablemente, sus amigos tenían razón: el comportamiento irritable de su hija era normal. A continuación la animé a que contemplase el cambio de Camille desde una nueva perspectiva: había siete transiciones que iba a realizar en su camino hacia la edad adulta, y dejar atrás la infancia era una de ellas. Camille estaba haciendo exactamente lo que esperamos (incluso deseamos) que hagan las adolescentes. Y estaba haciendo lo que han hecho al menos desde 1958, cuando Anna Freud observó que el típico adolescente vive «en el hogar con la actitud de un huésped, por lo general muy desconsiderado en lo que respecta a los miembros mayores y más jóvenes de la familia».<sup>1</sup> Aunque ahora es habitual que los adolescentes mantengan a sus padres a distancia, la mayoría de nosotros nos sentimos sacudidos por el cambio radical en la relación con nuestra hija.

Observarás que la sabiduría de Anna Freud está presente a lo largo de todo el libro, algo que obedece a dos razones. En primer lugar, ocupa un lugar especial en la historia de la psicología por ser una de las primeras en articular y normalizar muchos de los retos previsibles que se presentan durante la adolescencia. Huelga decir que este libro pretende continuar esa magnífica tradición. En segundo lugar, ocupa un lugar especial en mi corazón porque desempeñó un pequeño papel en mi decisión de ser psicóloga.

Cuando tenía seis años, el trabajo de mi padre en un banco estadounidense nos obligó a trasladarnos de Denver a Londres durante unos años. Por casualidad, una amiga de la familia hizo el mismo trayecto en la misma semana. Carla, una espigada estudiante de posgrado con una melena pelirroja ondulada, iba a Londres a estudiar con Anna Freud. Podría decirse que mis padres adoptaron a Carla y ella me cuidó a mí – que era hija única – durante sus largos fines de semana de viaje. Carla vivía en el norte de Londres, cerca de la clínica

de formación de Anna Freud, en un piso minúsculo que consistía en un salón, una minicocina de mediados de los años setenta, un cuarto de baño estrecho y un dormitorio apretado por la cama de matrimonio que compartíamos cuando me quedaba a dormir. El radiador de la cocina funcionaba con monedas, y pronto se convirtió en parte de nuestra rutina de fin de semana. Carla iba reuniendo peniques entre semana y me dejaba echarlos en la ranura del radiador cuando iba a su casa. Después nos sentábamos en su cocina y yo empezaba con mis preguntas: «¿Cómo es que los niños van a terapia? ¿Qué les dices? ¿Qué te dicen ellos? ¿Cómo es que eso de hablar los ayuda a mejorar?». Carla fue increíblemente paciente y generosa conmigo. Cuando repito mentalmente nuestras conversaciones, puedo oír cómo satisfacía mi curiosidad por su trabajo, a pesar de que se tratase de responder a una niña de seis años.

Me enganchó. Poco tiempo después de cumplir siete años, entré en nuestro piso de Londres y anuncié a mi madre: «Quiero hacer lo que hace Carla». Casi cuarenta años después, Carla sigue siendo una buena amiga y mi mentora, y yo continúo agradeciéndole que me diese a conocer una carrera que me ha resultado profundamente gratificante, tanto en lo profesional como en lo personal.

## EL NINGUNEO

Desde tu punto de vista, cinco o seis años dan a tu hija el tiempo suficiente para convertirse en una joven adulta independiente. En cambio, desde su punto de vista, una retirada brusca (como la de Camille) es la solución perfecta: le permite practicar cómo dejar atrás su relación infantil contigo varios años antes de tener que independizarse de verdad. Puede fingir que vive sola, o en su dormitorio convertido en residencia para estudiantes universitarios en prácticas, sin dejar de disfrutar de la comodidad de tu hogar y de la red de seguridad que le proporcionas. Es el equivalente psicológico de ponerle ruedines a una bicicleta. Aprende a montar sobre dos ruedas

sabiendo que las otras dos están ahí para impedir que se caiga si pierde el equilibrio.

Dicho esto, no des por sentado que tu hija entiende por qué se aleja de ti. El impulso de mantenerte a distancia es en gran medida inconsciente. Esto significa que sus sentimientos hacia ti cambian por razones que no puede explicar. Lo que sabe es que antes eras una compañía agradable, pero de repente te has vuelto inexplicablemente molesta. Antes tenías un sentido del humor irónico, pero de repente tus chistes de siempre parecen muy malos y la avergüenzan, sobre todo si los cuentas delante de sus amigos. Antes eras una fuente de consejos útiles, ahora tus sugerencias parecen totalmente irrelevantes. Los padres que sufren la nueva actitud de sus hijas se sienten como si antes fueran gominolas y ahora se hubieran convertido en coles de Bruselas. Puede que seáis buenos para ella, pero os evitará siempre que le sea posible.

Lo comprendo. Aunque la comparación es una tontería, resulta muy doloroso convertirse en una col de Bruselas.

Llevaba varios años trabajando como psicóloga cuando me di cuenta de la similitud entre las verduras rechazadas y los padres de adolescentes porque, como muchos profesionales, empecé a ayudar a padres antes de ser madre. Eso tiene ciertas ventajas (no comparas a tus hijos con los de tus clientes) y algunas desventajas muy claras (nadie puede decirte cómo es despertarse a las dos de la mañana porque tu hija ha empezado a vomitar: hay que vivirlo).

Un día, cuando mi hija mayor tenía tres años, yo me encontraba en mi última sesión del día con los padres de Erin, una carismática chica de dieciséis años. Había conectado fácilmente con su padre debido a nuestra perspectiva compartida: ambos nos llevábamos bien con su hija y estábamos preocupados por la frágil relación que tenía con su madre. Me resultaba más difícil empatizar con esta porque criticaba duramente el aspecto de su hija y se sentía muy ofendida por su «ingratitude» después de tantos años de sacrificio personal.

A medida que la madre de Erin detallaba su decepción con respecto a su hija, una imagen apareció en mi mente: la de mi hijita, con el

pelo recogido en una coleta, que se abalanzaría sobre mí cuando llegase a casa. Entonces pensé: «¡Un momento! A esto se refieren los padres de adolescentes cuando me paran en el supermercado, miran con nostalgia a mi niña y me dicen que “disfrute de este tiempo”. No quieren decir que me divierta limpiando puré de manzana del techo. Se refieren a que voy a echar mucho de menos esto cuando mi hija deje de pensar que soy maravillosa y de querer estar conmigo todo el rato».

Con un poco de empatía tardía, les dije a los padres de Erin: «Estoy segura de que no es fácil ser rechazado por alguien a quien quieres tanto. Sobre todo si estabais tan unidos y os lo pasabais bien juntos».

Los terapeutas esperamos alguna señal externa de que hemos dado en el blanco con nuestros comentarios. Mi señal apareció de repente, resbalando por las mejillas de la madre. El padre rodeó con el brazo a su llorosa mujer y, entonces, los tres concluimos que mientras la madre de Erin se centraba en sentirse enfadada con su hija, no tendría que hacer el trabajo de lamentar la pérdida de la relación afectuosa y feliz que habían compartido. Después de hablar de lo mucho que los dos – el padre y la madre – echaban de menos el pasado, pudimos encontrar nuevas formas de sentirse conectados con su hija en el presente.

Las palabras tranquilizadoras y bienintencionadas de los amigos (¡o de los psicólogos!) cuando dicen que todo es normal no mitigan el dolor por la pérdida del vínculo que muchos padres tenían con su hija preadolescente. Aunque tu hija disfrute de tu compañía la mayor parte del tiempo, resulta horrible cuando te hace el vacío o interrumpe la conversación con sus amigas hasta que te quitas de en medio. Por si eso fuera poco, las niñas se distancian de sus padres justo cuando se enfrentan a nuevos riesgos y toman decisiones con mayores consecuencias que nunca. Ya es bastante doloroso que tu hija te rechace, y encima lo hace justo cuando crees que más te necesita.

Entonces, ¿qué deberías hacer cuando se encierra en su habitación y solo sale cuando la llamáis? ¿Cómo puedes conectar con ella si le molesta hasta tu forma de respirar?

Deberías empezar por concederle más intimidad de la que tenía cuando era pequeña. Curiosamente, los resultados de un estudio de investigación que analizó cuánto pretenden saber los padres sobre sus hijos adolescentes (y cuánto deciden compartir estos) sugieren que concedemos más privacidad a nuestros hijos que a nuestras hijas.<sup>2</sup> Solemos preguntar más a las chicas que a los chicos sobre lo que hacen en su habitación con la puerta cerrada; y nuestras hijas, más que nuestros hijos, responden a nuestras preguntas. Esta conclusión encaja perfectamente con lo que veo en la consulta al hablar con los padres, pues, por lo general, no se sorprenden si sus hijos adolescentes se comportan como esfinges («Normal, es un chico; simplemente no habla con nosotros»), pero expresan una gran preocupación cuando las hijas adolescentes se retraen. En aras de la lucha contra la doble moral, conviene recordar que las adolescentes desean preservar su intimidad tanto como los chicos. Algunos padres sospechan erróneamente que si su hija cierra la puerta, es porque está tramando algo, pero la mayoría de las adolescentes cierran la puerta para hacer exactamente lo mismo que hacían antes con la puerta abierta de par en par.

Este punto me recuerda a Ashley, de catorce años. Sus padres acudieron a mí preocupados por su comportamiento «furtivo». Cuando les pregunté por las pruebas de esa supuesta conducta furtiva, supe que había levantado las sospechas de su padre en el preciso momento en que empezó a cerrar la puerta de su habitación, a los doce años. Ashley nunca había cerrado la puerta, por lo que su padre pensó que ocultaba algo (conductas ilícitas o drogas). Basándose en sus sospechas, insistió en que Ashley mantuviese la puerta abierta, al menos parcialmente, en todo momento. Una noche en que la chica estaba durmiendo fuera, revisó su habitación de arriba abajo y descubrió una pequeña caja fuerte cerrada con llave (claramente, la había comprado sin decir nada) al fondo de su armario. Cuando Ashley volvió de su fiesta de pijamas, el padre le exigió que abriese la caja fuerte, a lo que ella se negó. Fue entonces cuando me llamaron.

El padre solo pudo imaginar un contrabando oculto en la caja fuerte de su hija, y ya estaba convencido de que en casa tenía a una delin-

cuenta en toda regla. Resultó que la caja fuerte no contenía nada más que un diario en el que Ashley plasmaba un registro muy personal de su primer año de instituto. Ashley sabía que su padre no respetaría su privacidad y que debía tomar medidas extremas para protegerla. Al no conceder a su hija ni siquiera el refugio de su habitación, el padre consiguió alejarla de él y ofender a su bienintencionada hija.

Si concedes a tu hija adolescente el santuario de su dormitorio (suponiendo, claro está, que tenga la suerte de disponer de una habitación para ella sola), puede que te preguntes si solo volverás a verla cuando necesite dinero, comida o que la llesves a casa de una amiga. Por esta razón, algunas familias establecen un momento familiar una noche a la semana o con la frecuencia que permita la logística para todos los miembros de la familia. Puede ser una noche de juegos, de cine, de cenar fuera o cualquier otra «noche» que encaje con vuestros gustos. Huelga decir que resulta más fácil mantener la asistencia a la noche designada si la tradición comienza antes de que tu hija llegue a la adolescencia y no se le impone como una especie de castigo cuando llevéis tres semanas viéndola menos de cinco minutos seguidos. Puedes hacer que la noche en familia resulte algo más apetecible dejando que cada uno elija por turnos el juego, la película o el restaurante, y programando la velada de manera que a la adolescente mayor le dé tiempo de salir con sus amigas.

Si tu hija se queja de las reuniones familiares obligatorias, o si no empezaste a organizar la noche en familia antes de que llegue a la adolescencia, todavía tienes opciones. Las adolescentes mayores pueden mostrarse sorprendentemente dispuestas a pasar tiempo a solas con sus padres. Una comida o una salida con un solo progenitor puede tener para ellas un aire de sofisticación del que carecen los acontecimientos familiares, sobre todo si la familia incluye hermanos pequeños revoltosos. Y estar con uno solo puede modificar las dinámicas familiares complicadas. «Cuando estoy con mi padre y mi madre, mi padre me hace un montón de preguntas molestas y yo miro a mi madre para que le diga que pare. Pero cuando estoy sola con mi padre, nos llevamos mejor», me explicó una chica en una ocasión.