

## REESCRIBIR LA VIDA Enfoque psiconarrativo de las crisis de la adolescencia

F. Javier Aznar Alarcón\*

Como ya apuntaba Freud en 1896, cada salto en el ciclo vital obliga a un trabajo de reordenación de lo vivido, a una nueva redacción de la historia del individuo. Este proceso de reescribir la vida es la tarea vertebradora de la adolescencia.

La ingente cantidad de cambios que chicas y chicos deben acometer en menos de una década (en su cuerpo, en sus capacidades cognitivas y en sus formas de vincularse), hacen que cada uno de ellos y ellas se enfrente a la pérdida del niño/a que ya no es, y a la del adulto/a ideal que fantaseaba ser. Es una actividad febril, en la que intentan alambicar apresuradamente la biografía que han ido construyendo hasta el momento, su estilo sentimental y la nueva complejidad de sus relaciones, con la idea que tienen de sí mismos y su capacidad para asumir las ansiedades y esperanzas de una vida adulta.

El adolescente va tejiendo trabajosamente hallazgos sobre sí mismo, recuerdos, expectativas de su familia, competencias que va desarrollando, decepciones y descubrimientos sentimentales en una narración autobiográfica que lo represente ante sí mismo. Un relato que intenta dar sentido a los acontecimientos que vive y que pueda orientar sus elecciones, y que es lo que llamamos "identidad narrativa".

Estos esfuerzos no están libres de escollos:

*Claudia tiene dieciséis años y ya ha pasado por cuatro intentos de suicidio, uno de ellos de extrema gravedad. Se comporta de forma impulsiva e imprevisible. Sufre episodios de violencia con las personas que intentan ayudarle. Después, éstos despiertan intensísimos sentimientos de culpa y una angustiada sensación de vacío que le hace ser incapaz de la más mínima autonomía.*

*Lorena lleva dos años prácticamente sin salir de casa. Ha abandonado los estudios, no mantiene conversaciones con nadie y se refugia en su habitación. Intenta ocultar cualquier rasgo que manifieste su feminidad, y con frecuencia se autolesiona para sentir que disminuye su angustia.*

*Lucía y Miguel se muestran como tiranos de sus propias familias: No aceptan ninguna frustración por parte de nadie. Ante cualquier resistencia de sus familiares pueden responder con un acceso de cólera, atacando cualquier objeto de la casa e incluso agrediendo a sus padres que, atemorizados, no se atreven a enfrentarse a ellos.*

*Jordi vive rodeado de fantasmas: seres invisibles para los demás, pero que condicionan su vida dictándole qué puede hacer y qué no, amenazándole con el infierno y torturas inacabables, aislándole cada vez más del contacto con los otros.*

Estos chicos y chicas están recibiendo atención psicoterapéutica en un hospital de día para adolescentes en crisis. Comparten que su proceso de crecimiento se ha visto interrumpido por situaciones de sufrimiento que no han podido resolver. También que manifiestan, cada uno con su estilo sentimental, fracturas en esa identidad narrativa: no poder definir con claridad, ni a sí mismos ni a los demás, quiénes son, qué les ha pasado, y/o hacia dónde van.

Ese relato que somos, que está inscrito en nuestra memoria declarativa, está continuamente reescribiéndose. Las circunstancias inesperadas, los giros del destino, los fracasos, los éxitos, los cambios de ciclo vital lo ponen en cuestión. Estas "peripecias" cambian el significado de lo vivido, y abren nuevas incertidumbres en lo que está por venir.

---

\* Artículo ganador del primer premio del XVIII Concurso Literario de Artículos de Divulgación en Psicología del Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya.  
Para contactar con el autor: [xaznar@fundacioorienta.com](mailto:xaznar@fundacioorienta.com)

Los casos de los que hablamos ejemplifican el proceso que es el nudo fundamental de la adolescencia: la individuación de sus padres o cuidadores. Este proceso implica la capacidad del hijo o de la hija de distanciarse de la imagen que estos tienen de él para poder sostener su propia vivencia de las cosas. También, la capacidad de los padres para alentar su separación y vinculación con el exterior, sin forzar una separación precipitada de la familia.

Estas crisis, estos momentos de reordenación afectiva, están llenos de riqueza. Permiten reescribir las circunstancias vividas durante la primera infancia, el vínculo desarrollado con los padres, cicatrizar viejas heridas emocionales, y otorgarles nuevos significados.

En palabras de Boris Cyrulnik<sup>1</sup>: “La adolescencia constituye por tanto un punto de inflexión, un momento en la andadura de la vida en el que nuestros compromisos dependen de la idea que nos hagamos de nosotros mismos. Es un período sensible durante el cual invertimos, de forma más o menos ventajosa, el capital intelectual, histórico y afectivo adquirido en el transcurso del desarrollo. Pero también es una apuesta por el porvenir y una posibilidad de reorganizar la imagen de uno mismo en función de las personas y los medios que uno encuentre en ese momento.”

Para encontrar una salida, el adolescente necesita tener la suficiente capacidad para afrontar la angustia de las frustraciones y vacilaciones de la vida adulta. Este papel de ser “un puerto seguro al que volver” es el que juega el entorno afectivo de los adolescentes: Los chicos son muy susceptibles a los mensajes que reciben (y a los silencios, que también son mensajes), por parte de su entorno afectivo.

Los discursos que se construyen en el entorno familiar (“me das vergüenza”, “nunca llegarás a nada”, “te pasa esto porque eres como tu padre, o tu madre”, etc.) son el molde en el que se desarrolla y esculpe la identidad<sup>2</sup>. Cuando estos discursos son demasiado laxos, inconsistentes o inexistentes, dejan al adolescente en la necesidad de construir una identidad sobre unos cimientos frágiles. Cuando estos son demasiado rígidos, parciales o agresivos, suelen provocar respuestas en los adolescentes que los reafirman, en un bucle de profecías que se autocumplen.

Esquemáticamente, en las crisis más graves se juegan aspectos del “ser” (qué es el adolescente a los ojos propios y de los demás, su reconocimiento); en las menos graves (aunque a menudo más aparatosas), aspectos del “hacer” (sus competencias perdidas, conservadas o aprendidas).

Los terapeutas familiares saben bien que no hay crisis del adolescente, sino crisis de toda la familia:

*Cuando Claudia estaba a punto de nacer, la hermana de su madre falleció en un accidente de tráfico. Los abuelos de Claudia no pudieron aceptar la pérdida, y la niña pasó a ocupar el lugar de la hija perdida. La madre de Claudia, impedida para llorar la muerte de su hermana ante la reacción de los abuelos, y sin atreverse a reclamar la crianza de su hija, se sumió en una depresión silenciosa. El padre de Claudia, que creció en el entorno de una familia alcohólica, no se sentía con fuerzas para poner orden en la tormenta emocional. La pareja se acabó separando. Al llegar a la adolescencia, Claudia intenta resolver el caos emocional de sus vínculos oscilando entre la dependencia emocional absoluta de su madre, y una relación agresiva que, a menudo, resulta cruel.*

*Construir su identidad ha sido una tarea complicada para Lorena. No le resultó fácil identificarse con una madre que no parecía capaz de defenderse de la violencia de su marido. Su hermana mayor tampoco fue un apoyo al descargar cada tarde su frustración en Lorena con golpes y humillaciones hasta que los padres volvían del trabajo. Lorena creció mirándose anhelante en los ojos de su padre, única figura capaz de dar fuerza, pero*

<sup>1</sup> Cyrulnik, B.: *El amor que nos cura*, Barcelona, Gedisa, 2005.

<sup>2</sup> Linares, J.L.: *Identidad y narrativa*, Barcelona, 1996

*violento e impredecible cuando bebía. Cuando la adolescencia brotó impidiéndole ocultar su feminidad, la decepción del padre fue clara. El desconsuelo de Lorena la llevó a enfrentarse a todos en casa y en la escuela, comunicando así lo que no podía poner en palabras: ser lo que soy me impide ser querida por la única persona capaz de dar valor en la familia. Sólo faltó un poco de tiempo y algunas decepciones más para que Lorena se refugiara del mundo.*

*Lucía y Miguel provienen de familias reconstituidas. La madre de Lucía, tras una separación muy reñida, pasó todo tipo de dificultades para conseguir que la chica fuera a vivir con ella y con su nueva pareja. El padre de Miguel nunca estuvo demasiado presente. Su madre, extoxicómana, sintió que debía compensar la culpa de sus fugas para drogarse dándole a su hijo todo lo que pedía, trato que no recibieron el resto de sus hijos, nacidos en un momento distinto de su ciclo vital. Tras la separación, sintió la posibilidad de comenzar de nuevo con un amor de su juventud también divorciado.*

*Historias muy diferentes con un nudo común: el amor de ambas madres transformado en sobreprotección, y condimentado con la ausencia de los padres y la rigidez de las nuevas parejas, deviene ante la menor frustración en un estallido de violencia. Lucía la vuelca contra sí misma destruyendo sus objetos más preciados. Miguel carga contra los objetos de la casa, somete a sus hermanos y llega a golpear a su madre. Ambos amenazan con el suicidio.*

*Los padres de Jordi no sabían cuánto estaba sufriendo su hijo. “No estoy bien con el cambio de instituto”, “no me gustan mis compañeros”, “se ríen de mí” parecían quejas pasajeras, y lo más importante era que continuara el bachillerato. Ambos tenían muchas expectativas depositadas en su hijo, sin darse cuenta de que sus esperanzas y sueños eclipsaban las necesidades afectivas y la fragilidad del muchacho. El sueño se metamorfoseó en pesadilla cuando les llamaron del instituto. Jordi estaba en otro mundo, desconectado de lo que pasaba en clase. Se reía por cosas que los demás no podían percibir, tenía conductas aparentemente incomprensibles, y los compañeros lo mortificaban burlándose de él. No podía continuar el curso y debían buscar ayuda urgente.*

En estos ejemplos la construcción de una identidad sólida y flexible se ve dificultada, interrumpida o imposibilitada por discursos que ahogan el desarrollo. Claudia construye para sí misma un personaje que lo amplifica todo para recibir apoyo y atención, sin poder sentir que se lo merece por ella misma. Lorena se pierde entre el peso de la mirada de los otros, y la necesidad de ser aceptada como es. Lucía no puede mostrarse como alguien que necesita espacio para crecer, Miguel es un bebé grande sin límites que le permitan apoyarse para madurar. Jordi sólo tiene la voz de su delirio para hablar por él.

Los argumentos apelan a la razón, los relatos al sentir. Una narración implica una perspectiva, un punto de vista, un interés. En el caso de los adultos, el de su angustia a la distancia, el de la pareja que se enfrenta al vacío que dejan los hijos al crecer, el de la rivalidad o los celos por la fortaleza de los hijos o por su belleza, el de la vida perdida que se quiere vivir a través de ellos. En los adolescentes, el del miedo a crecer, la angustia ante la sobreprotección, el vértigo de la soledad. Cada biografía se teje en el telar de otras biografías que nos son significativas. En las crisis de los adolescentes vemos además, como en un palimpsesto, las crisis que están viviendo sus padres, y las huellas que inscribieron en ellos sus propias adolescencias.

Cuando les atendemos, los relatos con los que empiezan a explicar su vivencia representan, como una figura simétrica, su posición frente a la crisis y su expectativa para con nosotros. Llegan con un relato que les cautiva, “saturado por los problemas”<sup>3</sup>. Algún adulto empieza a explicar, más o menos, cómo han llegado a parar a tal situación. Los demás realizan comentarios que matizan, reafirman o contrastan la narración. El adolescente, consciente de estar entre adultos, suele mostrar su desinterés, que ha venido en contra de su voluntad, que nada va mal, que el problema lo tienen los otros. Si al hablar con ellos y con los profesionales el adolescente se permite preguntar sobre el sentido de lo

<sup>3</sup> White, M. Y Epston, D.: *Medios narrativos para fines terapéuticos*,

que ocurre, hace una apuesta de futuro. Si los padres se permiten interrogarse sobre lo que hacen, están creando una relación que permite la reorganización afectiva del adolescente.

Estas actitudes apelan a la responsabilidad del psicoterapeuta. Debe evitar ser cautivado también por la historia saturada de problemas, o se encontrará reforzando un relato en el que nadie es competente, y por tanto no es posible encontrar una salida (al menos, no dramática): *Los padres de Claudia descubrieron que su sufrimiento como hijos y como pareja no determinaba que no pudieran contener a su hija. La estabilidad que querían en Claudia, comenzaba por ellos mismos. No tolerar sus manipulaciones, no someterse a su crueldad ocasional, no enviarla de casa en casa haciéndole sentir insufrible, y atender al mensaje de soledad afectiva oculto en su conducta, permitió a Claudia descubrir una ignorada capacidad para contenerse y empezar a asumir retos sin miedo al abandono.*

*Lorena ha empezado a hablar con su padre. Con miedo, con prudencia, pero arriesgándose a, como ella dice, “quitarse la máscara”. Está construyendo todavía un modelo de relato que le sirva para comunicar a su madre y a su hermana lo que ha sufrido. Si podemos tolerar su temor al rechazo y su tempo, su pasado será importante, pero no determinará su futuro.*

*Lucía habla con una voz nueva. Ha sentido que su madre podía escucharla, aún cuando no compartiera sus ideas. Ésta ha dejado de hablar de una hija “que está loca” para hablar de una hija que no entiende, pero que le recuerda a sí misma. Lucía se ha calmado. Tras varios intentos sin llegar a término, ha encontrado unos estudios que le gustan, sale con un chico y tiene planes de futuro.*

*Las reglas para Miguel han cambiado. Su madre, peleando con su propia culpa, ha empezado a escuchar más voces: la de su pareja, la de sus otros hijos. Ya sabe que para mejorar, las cosas deben empeorar primero. Miguel cree que si sopla lo suficientemente fuerte, la casa se caerá. Su madre, intenta construir una casa de ladrillo.*

*El proceso con Jordi y su familia llevará tiempo. Con los padres: entender el sufrimiento, aprender a escucharlo, a brindarle palabras, a aceptar sus necesidades. Con Jordi: Hacer de punto de apoyo para que pueda cada día un poco más, que sus padres entiendan sus dificultades. Con la familia: a no perder la esperanza.*

La identidad, como construcción narrativa, es efecto de nuestras vivencias. Pero, en la medida en que respondemos según la idea profunda que tenemos de nosotros mismos, abre o cierra el abanico de posibilidades de acción que nos planteamos. Actúa en el presente y afecta a los proyectos que pueden definir nuestro futuro. Es un factor fundamental en el momento de nuestro ciclo vital en el que todavía estamos definiendo, en relación a los discursos que no rodean, el tipo de persona que esperamos ser.

Enfocar el trabajo sobre la identidad narrativa en las crisis de la adolescencia exige escuchar lo que nos explican, sabiendo que no es la única forma posible de narrarlo. Tenemos que entender el sufrimiento que nos bloquea y los discursos que sustentan ese bloqueo, pero rescatar simultáneamente sus aspectos sanos, sus competencias negadas, olvidadas o perdidas por el camino.

La función del psicoterapeuta es rescatar, con paciencia y tenacidad, su agentividad en el relato que les devolvemos<sup>4</sup> a los adolescentes y a sus familiares (agentividad que viene determinada en los discursos por las competencias que se atribuyen o no: lo que pueden, quieren, saben o deben ser o hacer), y ser ese puente entre lo que no pueden hacer solos y lo que son capaces de hacer con nuestro apoyo.

Ayudar a escribir un nuevo comienzo, esa es nuestra responsabilidad.

---

<sup>4</sup> Ramos, R.: *Narrativas contadas, narraciones vividas*,