

Adolescencia desamparada a la deriva de la vida

Raúl Gutiérrez Sebastián

Resumen

El artículo aborda el fenómeno de la adolescencia “desamparada”, entendida como una etapa marcada por la soledad, la desconfianza y la falta de referentes adultos disponibles, especialmente en jóvenes con experiencias de adversidad y trauma temprano. Se analiza cómo las heridas relacionales influyen en la construcción de la identidad, generando dificultades de vinculación, regulación emocional y adaptación social, así como conductas de riesgo y rechazo a la ayuda. Desde una perspectiva relacional, el texto propone una intervención centrada en el vínculo como herramienta terapéutica y educativa, destacando la importancia de la confianza, la validación y el ajuste sensible del adulto. Se presentan claves prácticas de acompañamiento —facilitación, contención, validación y frustración-reparación— orientadas a promover procesos de cambio, autonomía y resignificación de la experiencia. El objetivo es ofrecer un marco comprensivo que permita a los profesionales acompañar de manera efectiva a adolescentes en situación de alta vulnerabilidad.

Palabras clave: adolescencia vulnerable; trauma relacional; vínculo terapéutico; intervención educativa; regulación emocional

Abstract

The article addresses the phenomenon of “unsupported” adolescence, understood as a developmental stage marked by loneliness, mistrust, and the lack of available adult figures, particularly among youth with experiences of adversity and early trauma. It examines how relational wounds influence identity formation, generating difficulties in attachment, emotional regulation, and social adaptation, as well as risk behaviours and resistance to seeking help. From a relational perspective, the text proposes an intervention centered on the therapeutic and educational value of the bond, highlighting the importance of trust, validation, and the adult’s sensitive attunement. Practical guidelines for intervention are presented—facilitation, containment, validation, and frustration-repair—aimed at promoting processes of change, autonomy, and the re-signification of experience. The objective is to provide a comprehensive framework that enables professionals to effectively support adolescents in situations of high vulnerability.

Keywords: vulnerable adolescence; relational trauma; therapeutic bond; educational intervention; emotional regulation

De qué hablamos cuando hablamos de la adolescencia “desamparada” a la “deriva” de la vida

Antes de sumergirnos en el desarrollo del artículo me gustaría, querido lector, reflexionar acerca del sentido y significado, al menos para mí, de la “adolescencia desamparada a la deriva de la vida”.

Creo que merece la pena explicitar el sentido del título, antes de desarrollar algunas ideas que inviten a pensar propuestas de acompañamiento educativo-terapéutico a adolescentes de alto riesgo psicopatológico que no buscan ayuda.

La adolescencia “desamparada” hace referencia, en primer término, a una etapa vital; un tránsito entre la infancia y la madurez; un camino de construcción (o reconstrucción) de la comprensión del mundo, del entorno en el que cada adolescente vive (familiar convivencial, formativo, social, afectivo-relacional, etc.) y de sí mismo. En segundo término, el apellido “desamparada” hace alusión a la soledad, la desorientación, la pérdida de objetivos, pero, sobre todo, la falta de disponibilidad del mundo adulto para acompañar ese momento vital, así como las dificultades del adolescente para aceptar el acompañamiento en un momento dado. Esto mismo, la falta de disponibilidad de una red relacional suficientemente segura y la dificultad de estos adolescentes para confiar hace que transiten por la vida a la “deriva”, en un barco frágil, con medios precarios y, en muchas ocasiones, sin rumbo.

Este escenario es en el que nos encontramos todas aquellas profesionales que acompañamos adolescentes desamparados a la deriva de la vida. Adolescentes desconfiados quienes no suelen pedir ayuda. Adolescentes de alta complejidad y riesgo psicopatológico (dada la carga de experiencias vitales adversas, algunas traumáticas, que condicionan su navegación a través de la adolescencia). Adolescentes vulnerables a la adversidad con dificultades de adaptación a múltiples contextos relacionales y vitales (académico, social, convivencial, etc.), con tendencia al absentismo, consumos, violencia y dificultad para pedir ayuda. El presente texto pretende, por un lado, desarrollar algunas ideas que permitan mirar a los y las adolescentes desamparados desde un prisma sensible, capaz de observar aquello que temen mostrar (inseguridad, sufrimiento, dependencia, vulnerabilidad), entender lo que sí muestran (desconfianza, desesperanza, desconexión...) y también desarrollar una propuesta de acompañamiento con el foco puesto en el vínculo, que permita a profesionales que acompañan, sacar la brújula y marcar rumbos a destinos posibles con, y para, estos adolescentes.

Heridas relacionales que dejan huella en el devenir vital

Las personas somos seres relacionales: nacemos fruto de una relación simbiótica (aunque diferenciada) entre la madre gestante y el feto; al

nacer mantenemos la existencia gracias a las relaciones con adultos (ya sean progenitores u otros adultos cuidadores) que proveen las condiciones necesarias para que la vida se desarrolle; crecemos y maduramos a lo largo de la infancia y adolescencia en el seno de relaciones socializadoras entre adultos e iguales, desvinculándonos de nuestras relaciones de apego primarias para vincular con nuevas relaciones. Y así, somos parte de un entramado relacional y vincular que nos integra en un mundo social.

Las personas que nos acompañan son, a través de las relaciones que establecemos, quienes nos dan un lugar en el mundo, desde el nacimiento, a lo largo de la infancia, la adolescencia, la juventud, la adultez... y, en definitiva, a lo largo de la vida.

Los vínculos tempranos son así el cimiento sobre el cual nos construimos como seres sociales, a través de las experiencias relacionales con los demás (adultos cuidadores, otros adultos de la red extensa e iguales) tanto en el ámbito familiar como en el social. A través de estas experiencias se conforma nuestra manera de imaginarnos y entendernos, a nosotros mismos, a los demás y el mundo que nos rodea.

Dichas experiencias pueden ser afectivamente nutritivas, es decir, nos permiten:

- Sentirnos conectados a nuestros afectos y emociones, así como sentir la conexión con los demás.
- Sentirnos en sintonía entre nuestra experiencia y la de los demás.
- Confiar en nuestro entorno relacional.
- Tener la oportunidad y seguridad suficiente para separarnos progresivamente de fuentes de apego en ese proceso de autonomía
- Incluso integrar nuestra experiencia afectiva y sexual como dimensiones similares y diferenciadas; necesidades básicas del ser humano (Heller y LaPierre, 2019).

No obstante, en ocasiones las relaciones de cuidado que reciben los niños, niñas y adolescentes no proveen la experiencia de conexión y sintonía afectiva suficiente para que pueda conectar con sus emociones de manera saludable. Puede que hayan vivido separaciones tempranas durante periodos sensibles en las que un niño o niña necesita integrar en su imaginación a la figura de cuidado para anticipar y prever lo que sucede (y comprenderse a sí mismo o a los demás, lo que permite desarrollar sentimiento de seguridad). Estas separaciones prolongadas durante periodos sensibles dificultan a los niños la posibilidad de vincularse de manera segura. También puede que las relaciones de “cuidado” (u otras cercanas) generen desconfianza, hipervigilancia e hiperactivación. Puede que se queden atrapados en vinculaciones imposibles, desorganizadas inseguras o evitativas, e incluso puede que las experiencias vitales que acompañan el desarrollo transgredan la integridad física, psicológica y sexual de los niños o adolescentes,

impactando como un tsunami que les inunda y ahoga en un sufrimiento solitario marcado por la desesperanza en su devenir vital.

Puede resultar interesante pensar la adversidad y la adversidad traumática como similares diferenciados, para acercarnos con suficiente sensibilidad a los adolescentes que han sufrido a lo largo de su historia, así como intentar advertir y descifrar su manera de navegar (a veces a la deriva) por la vida. Cabe reseñar que todos hemos vivido experiencias adversas. Por ejemplo, el primer acto de nacer es en sí un acto violento. Nuestro primer año de vida tenemos que integrar el dolor, el hambre, el frío, la angustia de la desconexión... contando, o no, con cuidadores suficientemente preparados para ajustarse a las necesidades del infante. Todos hemos sufrido pérdidas de mayor o menor impacto en nuestro desarrollo. Todas hemos sufrido rupturas relacionales (en las familias de origen o las primeras rupturas afectivas en relaciones de pareja).

En definitiva, las experiencias adversas forman parte de la vida. No obstante, hay dos diferencias entre las personas.

- La gravedad y el impacto de las situaciones de adversidad, la edad del sujeto que la sufre, y a qué o quién se debe. No es lo mismo transitar por una separación entre progenitores que verse inmerso en una guerra entre los mismos que sumerge al niño en un abandono emocional.
- La oportunidad de contar con figuras adultas competentes, pacientes y sensibles que acompañan el proceso de integración de la experiencia de adversidad, lo que determina la capacidad del niño o adolescente para tolerar futuras situaciones de adversidad, o no.

La adversidad traumática temprana marcada por la inexistencia de figuras competentes y sensibles para atender la experiencia traumática, impacta como un tsunami y dificulta el desarrollo madurativo pues los niños y adolescentes no tienen la oportunidad de sentir la empatía adulta a su sufrimiento ni una respuesta sensible al mismo, ni mucho menos la conexión consigo mismos, la sintonía con su sufrimiento, ni siquiera la confianza en sí mismo y en los demás, lo que imposibilita que se den las condiciones necesarias para madurar hacia una autonomía segura.

La huella que deja el impacto traumático de la adversidad temprana y la soledad vivida (relacionada con su experiencia de "desamparo") puede explicar la construcción de una personalidad desconfiada, hipervigilante a las relaciones de ayuda (pues las mismas pueden ser vividas como amenazantes o peligrosas), tendencia a la desesperanza vital (pues esperar algo de los demás puede ser frustrante y doloroso ante la soledad vivida) y la desconexión (una forma de "deambular" por la vida desconectando de los propios afectos y de los demás

como mecanismo defensivo ante la conexión con el sufrimiento).

Todo ello, daría lugar a una adolescencia desamparada, desconfiada. Esta cuestión de la desconfianza y la desesperanza es nuclear en adolescentes que han sufrido impactos traumáticos sin ser provistos de relaciones que ayuden a contener el sufrimiento, a drenar la hiperactivación y a validar la experiencia interna. Es nuclear porque una persona desconfiada, a la postre, tendrá dificultades para aprender de la experiencia dado que la confianza en el otro es la base sobre la que se asienta el aprendizaje social, necesario para el crecimiento y la maduración sana y saludable. Adolescentes impactados por la adversidad traumática y el desamparo, muestran patrones de relación rígidos y limitados, una pobre capacidad de adaptación a múltiples contextos, en la que la desconfianza petrificada, la desesperanza y la dificultad de ajuste a las relaciones sociales, ejercen como timón que les (des)orienta en su devenir vital.

Una de las características de la adversidad temprana es precisamente la exposición a riesgos que se les presentan a estos adolescentes además de entornos carenciales y deficitarios para el desarrollo de la capacidad reflexiva y la mentalización. Es frecuente en adolescentes con huellas traumáticas, un modo predominante de pensar, razonar y sentir en equivalencia psíquica, lo que significa proyectar sus miedos, preocupaciones, inseguridades y amenazas en los demás. De modo que puede ser que se muestren desafiantes ante amenazas imaginadas y proyectadas en los demás. Esta dificultad de mentalizar no les permite leer bien lo que sucede y todo lo entienden desde la suspicacia y desconfianza, incluso con ideaciones paranoides en los casos de evolución más grave; con altos niveles de estrés, ansiedad y predisposición al conflicto como defensa y protección de lo que viven como amenaza.

Esta actitud ante la vida y las relaciones puede generar rechazo del mundo adulto hacia estos adolescentes, incluso respuestas adultas punitivas centradas en su comportamiento, no en lo que puede haber tras la conducta disruptiva, es decir, su soledad y su dificultad para conectar y confiar en los demás. Estas respuestas del mundo adulto paradójicamente confirman lo que los adolescentes creen firmemente; a saber: en un mundo potencialmente amenazante y peligroso, desconfiar resulta "útil". Aunque todas las demás apreciemos un "in" previo al "útil" en esa desconfianza petrificada. Intentemos comprender la función de la desconfianza derivada de lo que representamos en su imaginario dadas sus experiencias previas como una forma de protegerse ante el sufrimiento interno. Otra manera de enfrentar las situaciones y vicisitudes de la vida es "pasando al acto" a través del consumo, las fugas, el absentismo, incluso la violencia hacia los demás o hacia sí mismos.

Estos comportamientos pueden deberse a intentos desesperados de gestionar el malestar interno llevándolo a fuera, de ahí que intenten calmar su

sufrimiento a través de la anestesia del alcohol u otras sustancias, se autolesionen, incluso puedan tener ideaciones suicidas o lleguen a actuar tentativas como manera desesperada de “objetivar” un sufrimiento que resulta difícil de subjetivar (integrar en la experiencia).

Una manera de gestionar el sufrimiento emocional es a través del sufrimiento físico. De igual modo, el error adulto podría resultar de no ver más allá de la punta del iceberg y atender solo su comportamiento, obviando la complejidad de la experiencia de sufrimiento. En otras ocasiones, para soportar el sufrimiento, lo único que cabe es “desconectarse”. El sistema nervioso se desconecta como respuesta a un malestar para el que la mente no está preparada para soportar. Es una manera automática de resistir a la experiencia insoportable. A través de la disociación se puede desconectar de los estados afectivos y emocionales insufribles o de las demás personas (anestesiados ante la vida interna y las relaciones). Paradójicamente, de nuevo, acaban huyendo de los demás, confirmando su soledad y aislamiento social. ¿Cómo relacionarnos entonces con personas que desconfían de las relaciones de cuidado, quienes han aprendido a no esperar nada de los demás y, por tanto, no esperan nada y no buscan ayuda?

Una propuesta de acompañamiento sensible. Aprendiendo a navegar la tormenta

Habida cuenta de lo anteriormente expuesto, cuando nos relacionamos con adolescentes, antes que nada, entendemos la importancia de mostrar curiosidad por ver más allá de lo observable. Por alguna extraña razón, los adolescentes tienen por costumbre buscar el límite de la paciencia, de la nuestra por supuesto, lo que dificulta mantener ese

interés sostenido y una curiosidad flotante por conocerlos y, simplemente, por relacionarnos. Por un lado, hemos de entender qué es lo que deben hacer pues es lo que de alguna manera les ha servido en algún momento de sus vidas para no sufrir, demasiado. Y qué mejor manera para poner al límite la relación que transgredir los límites que establecemos para construir los suyos propios. El problema no es la transgresión, el problema deviene cuando el niño, niña o adolescente no tiene referencias previas y el límite está al servicio, no tanto de la integración en un contexto relacional sino de confirmar o no que la persona que los establece es o no digno de confianza según responda al comportamiento transgresor.

Por lo tanto, el límite debería estar al servicio de la construcción de la relación (tanto del análisis de transgresión, como de la respuesta adulta al comportamiento y a lo que hay más allá de lo observado), no tanto del (in)cumplimiento en sí mismo.

Si una persona no ha entrenado desde categorías infantiles el límite, para cuando empieza en alevines ya revierte dificultad (no sólo en el adolescente sino en el adulto). Entonces, cuando observamos, además de intentar ver más allá de lo que muestran en el aquí

y ahora con nosotros, hemos de echar la vista atrás y mostrar interés por su historia: de dónde vienen, cuál ha sido su recorrido, con especial interés por su familia y su red de relaciones. Esto también es “mirar más allá de lo observable”.

Entender el comportamiento humano requiere una sensibilidad por parte del observador para entender que forma parte de la realidad observada. Lo observado no es sin el observador, esa es una de las claves de la intervención con adolescentes. Lo que nos permiten ver sólo es una pequeña parte de su incierta identidad en construcción. Lo que se pone en juego en la relación con los adolescentes no sólo es lo que compartimos; a saber: experiencias, situaciones, pensamientos, emociones, cultura, historias... sino un universo de relaciones que el adolescente mantiene (con su familia, sus amistades, sus parejas, etc.) y nos trae a la relación que mantenemos con ellos.

El adolescente es en la relación, y nosotros le brindamos una pequeña dosis de identidad en medio de un océano de relaciones que mantiene, sólo eso. Ello nos exige no identificar al adolescente exclusivamente por lo que vivimos en la relación con él, sino comprender qué parte de sí mismo puede ser en la relación con nosotros. Volviendo al límite, ese que tanto nos une y nos separa, ese espacio de relación que a veces nos impide conectar y sin el cual estaríamos desconectados. Este lo podemos entender como un conjunto de reglas de juego relacional y vincular, y como juego podemos describir dos tipos de límites:

- Por un lado, aquellos que son explícitos y objetivables
- Y, por otro, aquellos implícitos, relacionales e intersubjetivos.

Toda relación necesita cierto marco de referencia para comprender el para qué de la misma. Pensemos en nosotros. No somos exactamente igual con nuestros padres y madres que con nuestras parejas, o amistades, o nuestros hijos e hijas. Según con quien nos relacionemos, nos mostramos de un modo u otro. Esto lo podemos denominar encuadre interno o relacional.

También es cierto que no nos mostramos de la misma manera con una misma persona en diferentes circunstancias: según estemos en un lugar público, en una situación de intimidad, en un grupo social o familiar, etc. Es decir, con una misma persona, según el contexto situacional podemos mostrarnos de un modo u otro. A este tipo de encuadre lo podemos denominar encuadre externo o situacional. Ambos, el encuadre externo que viene determinado por un conjunto de normas sociales y situacionales, así como el encuadre interno que viene determinado por un conjunto de reglas culturales, nos permite orientarnos en la acomodación y asimilación a diversos contextos relacionales, ya sean sociales, académicos, familiares, laborales, etc. Lo relacionalmente sano es haber tenido la oportunidad de construir a lo largo de un proceso de socialización saludable, un amplio abanico de diferentes maneras

de relacionarnos según la persona y la situación. Así, podemos discriminar según el momento, el contexto y la persona, y adaptarnos a los requerimientos de cada situación. No obstante, algunos adolescentes encuentran dificultades para orientarse en esta maraña de relaciones, mostrándose hiperalertas, desconfiados, incluso perdidos o agresivos en multiplicidad de situaciones, sobre todo ante lo novedoso o inesperado. Muestran un pobre abanico de posibilidades relacionales en multiplicidad de contextos (escolar, familiar, social, etc.). Según tendamos relaciones con adolescentes en un contexto u otro, tendremos la oportunidad de construir relaciones con mayor o menor impacto experiencial (no es lo mismo compartir un espacio convivencial en un hogar residencial con adolescentes, que relacionarnos en clase, o en un espacio de terapia, deportivo o extraescolar). Cada contexto tiene sus normas sociales (enquadre externo) y nos brinda diferentes oportunidades para establecer relaciones (enquadre interno). Ello exige tener claras las normas del juego relacional. Y hacerlas valer. Esto no significa que tengan que cumplir con el orden establecido, por lo menos no exclusivamente. Pues ello significa imposición. Y ante la imposición, para un adolescente cabe el sometimiento o la transgresión. Y si no estamos preparados para aceptarlo, lo mejor sería no enredarnos en imponer lo que no estamos dispuestos a negociar. Lo que quiere decir “hacer valer la norma” es que le otorgamos un valor, para nosotros son valiosas pues nos ayuda a conectar (o reconectar cuando desconectamos) y, por ello, lo hacemos valer. Es decir, las normas del juego relacional las debemos tener integradas los adultos, no tanto los adolescentes. Ellos han de aprender a jugar con ellas para establecer sus propias claves de adaptación y códigos de relación en diversas situaciones y relaciones. Más allá del encuadre de las relaciones que establecemos, también tenemos que aprender a desenvolvernos en el espacio de juego relacional.

Qué papel vamos a adoptar según la actitud que muestren los adolescentes y ajustarse permanentemente a la relación. Para ello, pensemos en algunas claves: Todas las personas experimentamos frecuentemente ciertas dosis de ansiedad a lo largo de nuestra vida. Una ansiedad de crecimiento y cambio ante los acontecimientos de lo cotidiano. Los adolescentes experimentan dicha ansiedad a lo largo del desarrollo madurativo entre dos aguas: el desprendimiento de los aspectos más infantiles; y la adquisición de aspectos adultos que deben explorar y entrenar. También denominadas por Tió, Mauri y Raventós (2014) claustrofóbica (motivada por la preocupación de quedarse atrapado en un periodo infantil) o agorafóbica (verse precipitado a una etapa para la que temen no sentirse preparados). En consecuencia, se activan y responden a su angustia de manera infantiloides (regresiva) o adultizada (progresiva). Una de las claves para entender el comportamiento adolescente es pensarlo en términos de respuesta a su angustia

(claustro-agorafóbica). Según apreciemos que su comportamiento es un intento de resolver la angustia de manera más infantil o madura, requerirá por parte del adulto una respuesta u otra. En esto consiste el ajuste de la relación. La respuesta adulta debe ser sensible a las necesidades del adolescente, esto es: ayudarlo a gestionar la angustia y el cambio. Por tanto, podemos advertir cuatro maneras de acompañar del adulto para ayudar al adolescente a gestionar la ansiedad según sea claustrofóbica o agorafóbica y su respuesta regresiva (infantil) o progresiva (adulta). Estas cuatro respuestas adultas al comportamiento adolescente (Gutiérrez, 2018) que refieren a la facilitación, frustración-reparación, contención, y validación:

En relación con la “facilitación” del adulto respecto al adolescente, podríamos establecer cierta semejanza con la “Zona de desarrollo próximo” de Vygotsky (1978), un acompañamiento que provee la seguridad necesaria para explorar, desde las competencias y capacidades incipientes del adolescente. Puede que, todavía no exploradas o no reconocidas por el joven, merced a la ayuda y acompañamiento de “alguien más capaz” que favorece ese “andamiaje” conjunto, necesita ese acompañamiento en un proceso de aprendizaje compartido.

El papel de “frustración-reparación” del adulto, refiere a la necesidad de suscitar un sentimiento de incomodidad en el adolescente, en el sentido de generar cierta “frustración óptima” (Kohut, 2002), respecto a la repetición de patrones relacionales que, en el pasado fueron funcionales pero que en el contexto relacional actual en el aquí y ahora, se muestran disfuncionales. Se propone una confrontación respetuosa y no invasiva, pero que invite al cuestionamiento de la experiencia, desde donde movilizar una actitud egosintónica hacia la experimentación con el síntoma, y para generar cierta egodistonía hacia el síntoma como tal. Esta respuesta adulta requiere, no solo de frustrar y cuestionar el comportamiento adolescente, sino de reparar el desencuentro, recoger al joven y explorar nuevas formas de gestionar la ansiedad. Se posibilita así una apertura mental del sujeto hacia la exploración de posibilidades de cambio que hasta entonces - debido a cierta acomodación en la postura disfuncional - no se planteaba.

La “contención” debe entenderse como un proceso en el que el adulto acoge el malestar adolescente que no puede gestionar, y desde la calma y seguridad, le devuelve un estado mental que le permite modular, regular e integrar el malestar y el sufrimiento, proveyendo así de la función de “reverie” (Bion, 1962). Esta respuesta se ofrece por un adulto suficientemente continente, para contener las identificaciones proyectivas del adolescente, acompasando la integración en la experiencia de las partes proyectadas del Self, no toleradas previamente. La propia relación entre adulto y adolescente, sobre una base de apego seguro, se convierte en continente del malestar del joven. Nos

hacemos cargo de su propio sufrimiento ante la angustia agorafóbica que le impone una respuesta regresiva en el contexto situacional actual. Se produce así una complementariedad entre las respuestas del adolescente ante situaciones que le generan angustia y la regulación afectiva del adulto que le acompaña, que recoge el malestar y lo retorna en la relación de modo que el sujeto lo pueda integrar en la vivencia de sí mismo, coherente y unificado.

Podemos conceptualizar la “validación”, como la capacidad de influir alabando, reconociendo y valorando aquellos comportamientos que deseamos se mantengan o aparezcan, no en función del comportamiento en sí, sino de lo que representa para el crecimiento y maduración del adolescente. Gunderson y Gabbard (2002) plantean que la validación consiste en reforzar de forma activa la realidad de las percepciones de los adolescentes, y en identificar la función adaptativa que desempeñan sus defensas y comportamientos.

Así, las relaciones con adolescentes requieren un deseo permanente por estar y vivir juntos la experiencia, preservando las reglas del juego y nuestra intención de ajuste permanente a la relación (sensible a sus necesidades), reparando los desencuentros e intentando mantenernos constantes, para generar comprensión, anticipación, previsión y, por tanto, confianza. Esto de la confianza es un requisito para que el posible aprendizaje de algo de lo que suceda en el encuentro entre adulto y adolescente mantenga permanencia en el tiempo y generalización a otras relaciones y contextos. Recordemos que una dificultad nuclear en estos adolescentes desamparados a la deriva de la vida es precisamente la desconfianza petrificada hacia el mundo adulto en general y las relaciones de cuidado en particular.

Por ello, tener en mente posibilitar relaciones de confianza es, en sí mismo, un propósito terapéutico, sea el contexto que sea (terapéutico, educativo o social) donde nos relacionemos con adolescentes vulnerables y vulnerados. Ofrecer la experiencia de confiar en otra persona y que otra persona confíe en uno mismo, permite desplegar no sólo la confianza sino la esperanza en que algo de lo que está por venir puede merecer la pena. Lo que favorece la actitud adolescente ante el devenir. No obstante, poner el acento en generar relaciones de confianza en un marco relacional y con un ajuste progresivo y permanente del adulto a las necesidades del adolescente conlleva el riesgo de hacerlo bien. Tan bien que generemos dependencia, simbiosis (experiencia regresiva del vientre materno como un tiempo en el que el cuerpo sentía seguridad y protección), o relaciones fusionales (ante experiencias tempranas de desamparo, erigirse como un “yo sustituto” en lugar de un “yo auxiliar”). Por ello resulta importante contemplar el propósito de la relación y dotar de un espacio suficiente para que pueda separarse sin amenazar la relación. Un proceso vincular desde la desvinculación, que pueda explorar sus propios límites sin miedo a represalias, que pueda tomar distancia sin miedo a sufrir y la

posibilidad de regresar cuando lo necesite, en un marco de confianza adulta para que pueda separarse sin atentar el vínculo. Poniendo el foco en que, progresivamente, vayan retomando los mandos de su propio barco y, por tanto, la navegación de su propia autonomía (que no independencia).

Poder ser adolescente, es aceptar en ocasiones la soledad, en ocasiones la necesidad de los demás (sin sentir ansiedad por esa necesidad), aceptando que habrá momentos de tormenta en los que necesiten un plan de seguridad y confiar en relaciones que acompañen en el temporal. La finalidad de las relaciones de cuidado que establecemos es tan simple, y a la vez complejo, como acompañarlos en el proceso de hacerse cargo de su nave, confiando en sí mismos y aprendiendo a confiar en los demás para que les ayuden en caso de necesidad sin sentir amenaza por ello y aprendiendo a apoyarse en relaciones que les puedan orientar a lo largo de sus vidas.

Un viaje de ida y vuelta: de la adolescencia desamparada a la deriva de la vida, al amparo de la adolescencia protagonista de su itinerario vital

Regresando al punto de partida, el encuentro con la adolescencia como etapa vital en construcción, una manera de entender el mundo y navegar en él, puede resultar una experiencia tan enriquecedora como exigente y extenuante. Porque no sólo nos encontramos con los adolescentes, también nos reencontramos con nuestra propia forma de entender el mundo, un mundo cambiante, dinámico y relativamente incierto. Nos confronta con nuestra manera de comprender qué es esto de ser adulto, en ocasiones sin respuestas, en otras sin siquiera habernos formulado con detenimiento las preguntas. Preguntas que se formulan los adolescentes y desafían nuestra propia incertidumbre. Entonces, el encuentro con la adolescencia no sólo es acompañarlos en su proceso de maduración, también es reconstruir nuestra manera de comprender(nos) y de pensar el mundo que navegamos.

Relacionarnos con “adolescentes desamparados a la deriva de la vida” permite acompañar en sus espacios de soledad, en ocasiones desorientación, frecuentemente sin objetivos claros o definidos, brindando relaciones disponibles para recorrer juntos un camino. Un camino en ocasiones complejo y complicado. Relaciones que requieren ser puestas a prueba con cierta frecuencia dadas las heridas traumáticas que dificultan la experiencia de confiar y esperar algo de los demás. Ante esto, sólo cabe desafiar y confrontar por parte del adolescente lo novedoso, para confirmar la veracidad y credibilidad de la disponibilidad adulta y la confianza en los demás. También aceptar la complejidad de las relaciones, a pesar de vivir juntos las dificultades, manteniendo el deseo y la creencia de que el cambio es posible (el que sea posible).

Por ello, desde el modelo de Vinculación Emocional Validante (Estalayo et. al. 2021), se considera tan importante la relación. Una relación que reproduce procesos vinculares tempranos que, por diversas circunstancias, no pudieron disfrutarse en etapas iniciales del desarrollo en los adolescentes con quienes nos relacionamos.

A través de dichas relaciones vinculares, tenemos la oportunidad de brindar experiencias emocionales nutricias y alternativas. Experiencias novedosas que pasan a formar parte de su historia y su repertorio experiencial. Sería algo así como sentir:

“Quien me acompaña es capaz de sostener el interés, la confianza y la esperanza en mí, a pesar de mis fantasmas, de mis heridas y desconfianza”.

Esto no va de curar ni sanar heridas. Va de transmitir un deseo, confianza y esperanza. Va de querer vivir juntos experiencias. También de creer que un cambio es posible (repito, el que sea). Así como tener ganas de cambiar con ellos, de aprender nosotros también y crecer en las relaciones, en cada relación. Ellos también tienen algo que compartir y que mostrar, incluso enseñar(nos). Si no somos capaces de mostrar interés por recorrer juntos este camino, resulta complicado reorientar el rumbo de la deriva. Esto no va de señalar con el dedo la dirección, va de navegar juntos, incluso en la tempestad. Equivocarnos y reparar. Así es como se aprende, con sus fallas y las nuestras. Con un interés sostenido por reparar los desencuentros y pensar juntos el camino, el ya recorrido y el que es posible recorrer. Solo entonces, estaremos en condiciones de acompañar adolescentes desamparados a la deriva de la vida

Referencias

- Bion, W. (1962). Learning from Experience. London: Heinemann.
- Estalayo, A., Rodríguez, O., Gutiérrez, R. y Romero, J.C. (2021). Psicoterapia de Vinculación Emocional Validante (VEV). Intervención con jóvenes vulnerables, en riesgo y conflicto social. Barcelona. Octaedro.
- Gunderson, J. G. y Gabbard, G. O. (2002), Psicoterapia en los trastornos de personalidad, Barcelona, Ars Médica.
- Gutiérrez Sebastián, R. (2018). La circularidad dialógica restaurativa de la angustia en el espacio de mutualidad relacional. Clínica e Investigación Relacional, 12 (1): 141-162.
- Heller, L. y LaPierre, A. (2019). Curar el trauma del desarrollo: El método relacional neuro afectivo (NARM) para restablecer la conexión. Eleftheria
- Kohut, H. (2002). Los dos análisis del sr. Z. Barcelona. Herder.
- Tió, J, Mauri, L. y Raventós, P. (2014). Adolescencia y trasgresión. La experiencia del Equipo de Atención Mental al Menor (EAM). Barcelona. Ediciones Octaedro, S.L.
- Vygotsky, L.S. (1978). Mind in Society. Cambridge, MA: Harvard University Press.