

LA AUTOESTIMA Y LA RELACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS ADOLESCENTES

UNA PERSPECTIVA PSICOANALÍTICA

Intentaré hoy darles mi perspectiva, siempre parcial, de este tema tan importante que nos ha reunido. Agradezco enormemente la oportunidad que los organizadores me han dado, de poder ser escuchado por ustedes hoy aquí, y a través de las cámaras, por la gente en sus casas. Les confieso que la tarea que me han brindado, la de hablarles sobre la autoestima y la relación padres - hijos en una edad tan crítica como la adolescencia, es conceptualmente tan compleja como interesante, tan polifacética como relevante.

1. *La relación Madre - Bebé y la influencia de los primeros días*

Para abordarla, he decidido hablar primero de los orígenes del ser en relación consigo mismo, desde el momento de la concepción. Para esto, les hago yo hoy, una pregunta planteada por Donald Winnicott, un pediatra y psicoanalista inglés en su trabajo, "El rol de espejo de la madre y la familia en el desarrollo" Winnicott se pregunta "***Qué ve el bebé cuando mira la cara de su madre?*** Pienso que la respuesta a esta interrogante es crucial en lo que discutimos hoy, como un hilo conductor de este ejercicio de pensamiento conjunto que estamos haciendo.

Winnicott postula que en realidad, "***lo que el bebé ve, es a sí mismo***". Es decir que el bebé tiene en su madre a un espejo y es ésta misma la que, al mirar al bebé, a través del mensaje de sus ojos y el detalle de sus gestos, hace que éste vaya aprendiendo de sí, vaya formándose una idea de quién es y quisiera subrayar hoy, enmarcados en la autoestima, también de cuánto debe o puede quererse.

Esta dimensión de la que hablo, la del espejo, es un continuo vital inevitable, que tiene una preponderancia mayor en los primeros 3 años de vida, pero que es de una influencia perpetua a lo largo del desarrollo. Lamentablemente, existen bebés que por diferentes razones, "miran y no se ven a sí mismos" (Winnicott, 2013). Esto tiene consecuencias terribles, demostradas en diferentes experimentos, del que quizás sea un ícono del psicoanálisis, la depresión de bebés descrita por René Spitz, en los orfanatos posteriores a la segunda guerra mundial.

En este sentido, aprovecho esta oportunidad mediática para pronunciarme a favor de las palabras del Profesor Dr. Díaz Rosello sobre la necesidad de legislar para proteger a nuestros bebés en situación de abandono y también a los dichos recientes del Profesor de Neuropediatría Dr. Gabriel González, sobre la importancia de los primeros 1000 días de vida en el desarrollo de nuestros hijos.

2. La adolescencia, la función parental y la autoestima.

La adolescencia es como sabemos un momento de cambio, en el cual los adolescentes deben enfrentar diferentes desafíos del desarrollo y en el que el relacionamiento con los padres sufre un proceso de transformación. (Weitkamp, K., & Seiffge-Krenke I, 2018). Quisiera referirme, primero, con el fin de contextualizar, a tres áreas críticas que pienso como fundamentales de esta etapa, para luego referirme a la influencia de los estilos de crianza en esta etapa y de su relación con diferentes aspectos del devenir adolescente y en particular, la autoestima.

- a) **Lo primero** que llega para marcar a fuego la etapa es el cambio puberal determinado hormonalmente. Los adolescentes se ven rápidamente enfrentados a una transformación física, a una mutación progresiva del cuerpo infantil en cuerpo adulto. Este es un reto muy duro, que transcurre primero desde la imagen corporal, esta vez del espejo real, hacia la construcción psíquica de la misma. Por lo tanto, la imagen de sí se encuentra primero biológicamente, como diría un ajedrecista, “en jaque”. Ésta deberá reorganizarse una y otra vez frente a los diferentes empujes puberales lo que retardará múltiples veces la pretendida estabilidad emocional del adolescente. Vuelvo a recordar aquí, aquella línea continúa del desarrollo y el valor de los ojos maternos y familiares, la dependencia parcial del otro para verse y definirse.
- b) **En interrelación con esto**, la emergencia y el despertar del deseo sexual, es primero del punto de vista vivencial, una vorágine de sensaciones; una “montaña rusa” en la cual el adolescente estará inmerso, a cual irá percibiendo para luego integrar, entre sacudidas y sobresaltos, la nueva información. Muchas veces esta información será además, incorporada a solas. Como podrán entender, esto supone para el adolescente, ya inmerso en una crisis de identidad, un nuevo desafío a la imagen de sí y al valor de la misma. En este contexto además, se dará la reactivación del complejo de Edipo, que determinará una segunda y definitiva organización de la identidad sexual. En el caso de transitarse lo suficientemente bien, el adolescente se abrirá entonces el camino a la exogamia, a la vida sensual y romántica fuera del núcleo primario. ¡Menuda tarea!
- c) **Por último**, pero no menos importante, esta etapa del desarrollo enfrenta al ser humano a un conflicto mayor: aquel vinculado a la ambivalencia en torno al cuidado familiar y el creciente e inevitable deseo de autonomía. Esto resultará en algunos adolescentes en conflictos intrapsíquicos que pueden frenar su desarrollo y en otros, casi de manera inevitable en mayores niveles de conflicto con sus padres, fundamentalmente en la adolescencia media. (Weitkamp, K., & Seiffge-Krenke I, 2018).

Debemos saber, a este respecto, que el nivel de conflicto entre padres y adolescentes no sólo se vincula a los síntomas conflictivos del momento, sino que también afectan la salud en la adultez emergente (Weitkamp, K., & Seiffge-Krenke I, 2018). Es decir, que **la forma en que los padres manejen necesidad de autonomía de los adolescentes contribuye sustancialmente a la salud mental de sus hijos.**

Si ustedes me permiten, quisiera hablar sobre el rol de los padres en esta etapa. Lo haré desde la perspectiva de la investigación y de los hallazgos existentes sobre los diferentes estilos parentales y su relación con la autoestima. Cómo saben, las relaciones entre los niños y los padres son muy complejas. Aún así, la investigación reciente ha identificado de forma repetida dos dimensiones de crianza relevantes para la salud mental de los adolescentes. Por un lado, el apoyo parental y por el otro, el control psicológico de los padres sobre sus hijos. (Weitkamp, K., & Seiffge-Krenke I, 2018).

El apoyo parental, aquel que hace sentir a nuestros hijos aceptados por nosotros en su singularidad, aprobados y confortables tanto en el diálogo como en casa, ha demostrado en estos estudios reforzar la autoestima a lo largo del tiempo. En el sentido contrario, **el control psicológico**, ejercido por padres que se entrometen en el psiquismo de sus hijos, que hacen persistir dependientes a los mismos o utilizan la culpa para controlarlos, tiene un efecto negativo sobre el valor de uno mismo”. A este cóctel fatal, muchas veces se suman, penosamente, la hostilidad y el rechazo.

La autoestima del adolescente seguirá entonces un camino suficientemente bueno si los padres tienen la posibilidad de aceptar a sus hijos y de velar por ellos de forma incondicional, brindando un feedback y positivo consistente en el tiempo. Será fundamental además, responder a las situaciones de la vida de forma racional y realista, sin devaluar ni idealizar innecesariamente personas o situaciones, aprovechando los momentos naturales en los que la autoestima se pone en juego para alentar el esfuerzo mucho más que el resultado; en palabras de nuestro querido Maestro Tabárez, enseñar que “el camino es la recompensa”. Los adolescentes deberán saber además que son poseedores de derechos y que tienen la libertad para expresarse. Es una labor parental brindarles conocimiento, entrenarlos en competencias que les permitan sentirse dignos, y facilitarles fundamentalmente, la posibilidad de crear y de construir nuevos horizontes, estando atentos a su mundo, conociendo sin entrometerse.

3. Sociedad actual, atractivo físico y autoestima.

Por momentos La sociedad actual parece haber perdido el rumbo. Se ha trastocado y confundido la escala de valores. La imagen y la belleza están en primer plano y los ideales de la misma son cada vez más inalcanzables. Las redes sociales son, en sí mismas, un sistema de validación falso y adictivo. El filósofo byung chul han denomina a esto “la sociedad de la exposición”: Las cosas, dice, convertidas en mercancía, han de exponerse para ser.

Sin duda alguna el atractivo físico es un componente importante de la auto - evaluación. Las mujeres son valoradas por éste, y la sociedad les brinda casi carácter de “valor de mercado”. Los hombres, sin embargo, tienden a ser evaluados en función de su status. (Wade, T. J. ,1991). La sociedad presiona excesivamente a las mujeres para ser bellas, y físicamente atractivas. En diferentes estudios se ha encontrado que en la adolescencia la imagen corporal de las mujeres es repetidamente menos favorable que la de los hombres,

La investigación que nos convoca aporta datos preocupantes en nuestro país: 43% de las encuestadas declaran querer bajar de peso, y apenas un 4% dice que le gusta su cuerpo. Esto tiene además consecuencias conductuales, como evitar mostrarse con determinadas ropas, o mostrar determinadas fotos, incluso acudir lugares donde su cuerpo pueda ser expuesto. La aceptación social es otro determinante del autoconcepto que se mezcla así con los ideales de belleza contemporáneos. Por momentos, les confieso, parece ser que la que damos en este aspecto, es una batalla perdida. ¿Cuál es el camino a seguir? ¿Debemos conformarnos con la estructura narcisista de la sociedad? ¿Existen procesos protectores a los que suscribir para poder proteger a nuestras niñas de esta masiva presión?

Para esto nuevamente, **el impacto del apoyo familiar es central**. Cuando hay insuficiencias percibidas en este apoyo, se generan búsqueda de ayuda de fuentes alternativas. Los adolescentes gravitan hacia la ayuda de sus compañeros cuando la de sus padres no llega. Terminaré entonces esta pequeña reflexión frente a ustedes, casi de la misma forma que empecé: es el vínculo principal con la madre, el que sirve como el contexto continuo para determinar tanto la calidad del autoconcepto como su vulnerabilidad a la influencia externa. (Hoffman, M. A, 1988). Diferentes investigaciones vinculadas al apego, muestran que el efecto de los pares, depende del grado de apoyo parental: a pesar de que ambos están entrelazados en una compleja relación, una vez que el apoyo materno se mantiene constante, los efectos únicos del padre o los amigos son mínimos. (Hoffman, M. A, 1988).

REFERENCIAS

1. Bean, R. A., Bush, K. R., McKenry, P. C., & Wilson, S. M. (2003). The Impact of Parental Support, Behavioral Control, and Psychological Control on the Academic Achievement and Self-Esteem of African American and European American Adolescents. *Journal of Adolescent Research*, 18(5), 523-541. <https://doi.org/10.1177/0743558403255070>
2. Boudreault-Bouchard, A.-M., Dion, J., Hains, J., Vandermeerschen, J., Laberge, L., & Perron, M. (2013). Impact of parental emotional support and coercive control on adolescents' self-esteem and psychological distress: Results of a four-year longitudinal study. *Journal of Adolescence*, 36(4), 695-704. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.05.002>
3. Chul Han., B. (2014). *La sociedad de la transparencia*. Herder.
4. Grupo 180. (s. f.). Para un recién nacido es un "disparate" esperar dos meses por la familia que lo va a criar. Recuperado 20 de febrero de 2019, de

https://www.180.com.uy/articulo/75657_para-un-recien-nacido-es-un-disparate-esperar-dos-meses-por-la-familia-que-los-va-a-criar

5. Hoffman, M. A., Ushpiz, V., & Levy-Shiff, R. (1988). Social support and self-esteem in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 17(4), 307-316. <https://doi.org/10.1007/BF01537672>
6. Observador, E. (s. f.). "Al norte de avenida Italia los niveles de discapacidad intelectual son como los de África subsahariana". Recuperado 20 de febrero de 2019, de <https://www.elobservador.com.uy/nota/-al-norte-de-avenida-italia-los-niveles-de-discapacidad-intelectual-son-como-los-de-africa-subsahariana--201921163221>
7. Rossello, José Luis Díaz, Blasina, Fernanda, & Correas, Pía. (2018). La violencia invisible. El recién nacido en espera de una familia que lo críe. *Archivos de Pediatría del Uruguay*, 89(3), 206-209. Recuperado en 20 de febrero de 2019, http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-12492018000300206&lng=es&tlng=es.
8. Schaefer, C., & Drewes, A. (2014). *The therapeutic powers of play*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
9. Wade, T. J. (1991). Race and sex differences in adolescent self-perceptions of physical attractiveness and level of self-esteem during early and late adolescence. *Personality and Individual Differences*, 12(12), 1319-1324. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(91\)90207-R](https://doi.org/10.1016/0191-8869(91)90207-R)
10. Weitkamp, K., & Seiffge-Krenke, I. (2018). The Association Between Parental Rearing Dimensions and Adolescent Psychopathology: A Cross-Cultural Study. *Journal of Youth and Adolescence*. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0928-0>
11. Winnicott, D. (2013). *Realidad y juego*. Barcelona: Gedisa.