

B. Problemas relacionados con los cambios en el funcionamiento físico

Un cuerpo que cambia

Gerard-Philippe Guasch*

Al adolescente le resulta muy difícil integrar las distintas modificaciones propias de la pubertad, que se producen a un ritmo demasiado rápido y afectan al conjunto del cuerpo. El cuerpo, hasta entonces familiar, se convierte de pronto en extraño, se vuelve torpe y desmañado. Las importantes y bruscas variaciones en la secreción hormonal comportan repentinos cambios de la sensibilidad emocional y de la energía física. La fuerza muscular, rápidamente aumentada, y la brusca modificación de las medidas corporales alteran la percepción tanto de las dimensiones propias como de las del medio en el que se vive. El cuerpo en crecimiento no mantiene ya las mismas relaciones proporcionales respecto al cuerpo de los adultos y a los elementos del medio ambiente. Según Haim, "el adolescente es como un ciego que se mueve en un medio cuyas dimensiones han cambiado".

El rápido impulso de crecimiento con que se inicia la pubertad hace que el joven alcance de pronto la estatura de su padre, e incluso la supere. Ahora es más fuerte que su madre. La niña es también mayor que ésta; y más esbelta.

A veces su madre la admira y le pide prestados sus vestidos.

Esta inevitable comparación con los adultos provoca sentimientos distintos:

"Cuando era niño, no me importaba en absoluto el tener los cabellos de determinada forma o el vestir de tal otra. Después, todo cambió repentinamente. Empecé a sentirme "alguien" y deseaba ofrecer a los demás el mejor aspecto posible. Me sentía orgulloso de ser 'alguien', de tener un sitio, de atraer la atención. Me exasperaba el hecho de encontrarme ante un adulto que fuese más bajo que yo, porque me producía la sensación de ser un "adolescente peludo y torpe". Así se expresa Patrick, un joven de 17 años.

Habiendo perdido momentáneamente la percepción unificada de su propio cuerpo, el adolescente se siente inseguro en sus gestos. Con frecuencia se comporta de modo infantil, o con involuntaria brutalidad; le faltan puntos de referencia.

A estas dificultades de reestructuración de la imagen corporal se añade una paralizante timidez, que hace al adolescente aún más torpe, por cuanto se siente continuamente observado. Irene Josselin -citada por Rouart - ofrece el ejemplo de un adolescente especialmente desmañado que decía: "¡Es que mis pies están ahora tan lejos de mi cabeza!".

Un cuerpo que escapa al control

Lucien no sabía qué hacer con su cuerpo; hiciera lo que hiciese, tenía siempre la impresión de que su cuerpo surgía por todas partes a la vez, sin pedirle permiso. A Lucien le gustaba imaginar que era invisible, después adquirió la costumbre de espiar por el ojo de la cerradura para vengarse y para ver cómo actuaban los demás sin saberse vigilados.

Muchos adolescentes -perfectamente normales- tienen la impresión de que sus cuerpos les traicionan. Se sienten extraños a sí mismos, especiales, raros, "distintos a todos", incluso anormales. Necesitan volver a captar los volúmenes, las distancias, las medidas del medio material y humano en el que se desenvuelven. Una vez que han conseguido evaluar correctamente el espacio, necesitan volver a situar su cuerpo en él. Y en cuanto empiezan a lograrlo, todo cambia de nuevo. La rapidez e intensidad de las transformaciones corporales les obligan a correr sin cesar tras el conocimiento de sí mismos.

Esta incertidumbre y la continua búsqueda que provoca son, en parte, la causa del malestar característico que experimenta en su cuerpo el adolescente. Malestar que se debe también, por otra parte, a la angustia difusa que provocan el desarrollo

*Tomado de: Guasch, Gerard-Philippe. *El Adolescente y su cuerpo*. Ed. Atenas, Madrid, 1974, pp.24 a 29, 50 a 51, 66 a 69, 78 a 80, 86 a 89, 95 a 99 y 114 a 116.

genital y las pulsiones genitales. Enredado en su cuerpo en continua transformación, necesita conocer los límites y las nuevas posibilidades, de ahí su gran afición a las competiciones, los juegos y los ejercicios físicos llevados hasta el agotamiento. De ahí también sus horas muertas ante el espejo, en el que pretende fijar por un instante su propia imagen en continua transformación. El adolescente -ellos y ellas- necesita ponerse a prueba en muchos aspectos, superarse a sí mismo para saber "hasta dónde es capaz de llegar".

Preocupaciones íntimas

Si la rapidez y multiplicidad de los cambios que se producen en él, provocan en el adolescente el más profundo malestar, también es cierto que le proporcionan no pocas satisfacciones. Las reacciones que suscitan estos cambios son también profundamente ambivalentes, en especial por lo que se refiere al desarrollo sexual. El orgullo se mezcla con la vergüenza, el miedo con el deseo. Así, se observará cómo a veces subraya algunos rasgos de su cuerpo para hacerlos más ostensibles, mientras se esfuerza en otras ocasiones por disimularlos a toda costa.

El adolescente se interesa por su cuerpo y se preocupa por él en la medida en que ese cuerpo significa algo para él y para los demás. El cuerpo, significativo social, se convierte también, a partir de la pubertad, en significativo sexual.

Sometido a la perplejidad y a la duda, el adolescente se interroga sobre sí mismo, tal como es en la actualidad, y sobre cómo será en el futuro. Hipersensible a los juicios del entorno, se preocupa por saber si es o no distinto de sus compañeros o si se sale de las normas establecidas, que adquieren para él carácter de ley. A veces, acude a la consulta del médico para pedirle que lo examine a fondo.

Jean Pierre (15 años) nos pidió un día bruscamente que le hiciéramos un reconocimiento <<para ver>>. A pesar de nuestros esfuerzos para que precisara antes el sentido exacto de su petición, se empeñó obstinadamente: <<Es sólo para saber si todo va bien. Si no le molesta, por favor, examíneme>>. Acabado el reconocimiento, le dimos las conclusiones, como tenemos por costumbre. Al hacerlo, subrayamos especialmente el hecho de que su constitución estaba bien proporcionada y que su musculatura se desarrollaba normalmente. Entonces dijo: <<¿De verdad? ¿Cree usted que mis músculos están bien? Es que, verás, por eso le pedí que me hiciera el

reconocimiento. Porque un compañero me ha dicho que soy demasiado enclenque>>. Y, más adelante, en el curso de la conversación, Jean Pierre añadió: <<Me dijo también que yo no servía para ir con chicas porque a ellas no les interesan los "menores" como yo>>.

Cuando manifestó este temor, Jean Pierre empezó a expresar sus inquietudes más concretas respecto a su morfología genital y su desarrollo puberal.

De modo similar, todos los adolescentes, en un momento dado, se preocupan más o menos por su desarrollo sexual, pero se cuidan muy bien de mantener ocultos sus temores. No suelen hablar de ellos espontáneamente y, cuando lo hacen, los disimulan voluntariamente tras otras aparentes dificultades que afectan a partes distintas del cuerpo. Sólo un clima de gran confianza hace que salgan a la luz esas preocupaciones íntimas.

Todo lo que pueda aparecer como un interés demasiado acusado por parte del adulto en este terreno, es vivido por el adolescente como una intrusión amenazadora e inaceptable, e incluso como una violación de su propia personalidad o una agresión sexual. Esto indica con claridad cuánta disponibilidad paciente y cuánta delicadeza hacen falta cuando se quieren abordar estos temas.

Cuerpo imperfecto

Con frecuencia surge en el adolescente un conflicto entre la imagen que percibe en el espejo y esa otra, idealizada, que él posee de sí mismo. Esta última, querida y nunca alcanzada, lleva al sujeto a autodespreciarse. Su deseo narcista insatisfecho puede conducirle incluso a negar una belleza o un encanto personales bien evidentes y reales.

Se miró. Se imponía a sí mismo este espectáculo. Estamos llenos de cosas que nos desesperan. Desde la infancia, sentía deseos de estar entre aquellos que consideraba hermosos y no de hacerse amar. Le desagradaba su propia belleza. La encontraba fea.

Esta infravaloración del aspecto corporal puede extenderse también a otros sectores de la personalidad y reforzar los sentimientos de autodesprecio. Estos sentimientos, que perturban las relaciones del sujeto, suelen cristalizar en torno a una

señal corporal. Una cicatriz en el rostro o una mancha congénita pueden provocar una sensación de humillación. Proporcionan al individuo un pretexto para racionalizar sus sentimientos de autodesprecio.

El cambio de voz

El cambio de voz suele durar varios meses. Y provoca no pocas molestias. El joven no reconoce su propia voz. No sabe utilizarla. Al sentirse traicionado por este órgano de comunicación, se niega a cantar; a veces hasta se encierra en el mutismo. Cuando está solo, habla, ríe y grita para comprobar las nuevas tonalidades. Las sorpresas telefónicas, cuando alguien le contesta <<gracias señorita>>, le humillan profundamente.

Cuando algún adulto habla en falsete, sufre. Teme las bromas de sus compañeros que no se recatan en decirle que tiene voz de <<marica>> o de <<niña>>. Todo esto puede contribuir a limitar durante algún tiempo sus contactos sociales. Pero se sentirá inmensamente satisfecho cuando por fin alcance su timbre definitivo y oiga alabar <<su voz clara, profunda y masculina>>.

El cambio de voz se debe al crecimiento de la laringe, cuyos cartílagos, salientes en el varón, forman la nuez. Esta intriga profundamente al joven cuando la ha descubierto; le divierte ver cómo se desplaza al tragar. Algunos consideran que es algo feo y se esfuerzan por disimularla.

Hay todavía otro fenómeno fisiológico que merece señalarse porque suele crear falsos problemas tanto a los jóvenes como a sus padres. Se trata de la reacción mamilar que puede observarse en un pecho (generalmente el izquierdo y con menos frecuencia en los dos). Bajo el influjo de las hormonas, la aréola se ensancha, la glándula se hincha y se vuelve sensible a la presión y hasta duele de modo espontáneo a veces. Esta reacción que es muy diferente de la auténtica ginecomastia, carece de importancia y es absolutamente normal. No debe producir inquietud alguna y conviene evitar que el adolescente se preocupe. No se trata de un síntoma femenino (que es lo que éste teme) ni de un tumor (que es lo que provoca el miedo de la madre). Cuando se restablezca el equilibrio hormonal, todo volverá a la normalidad.

Las proporciones del cuerpo

Gran parte del malestar que el adolescente experimenta en su cuerpo está unido a este impulso de crecimiento que modifica bruscamente las

proporciones y produce una disarmonía pasajera. El adolescente sufre entonces al no poder hallar en sí la armonía que desea y que le permitiría identificarse con seguridad con la imagen ideal que interiormente se ha forjado. Algunos se lamentan también de sus andares patosos, consecuencia del rápido desarrollo de las extremidades inferiores. Otros, por el contrario, las encuentran muy cortas y desproporcionadas en relación con el tronco. Muchos dicen despectivamente que tienen los brazos o las piernas <<como cañas>>. No quieren usar mangas ni pantalones que ellos aumentan además con la imaginación. Intentan bajar lo más posible la cintura del pantalón. Estos rasgos, que ellos mismos critican, pueden ser advertidos también por los demás, dando origen a pintorescos motes.

El tórax estrecho y con los hombros caídos (la silueta <<de botella>>), tan frecuente en los adolescentes en período de crecimiento, resulta especialmente molesto. Las chicas que todavía carecen de busto y a quienes estos rasgos confieren unos andares desmañados, se desesperan a causa de su aspecto desgarrado. Más aún, cuando hay que añadir a eso los rigores de la gimnasia llamada correctiva. En cuanto a los chicos, que continúan valorando de modo especial la musculatura, es curioso verlos cuando, solos ante el espejo, hinchán el torso, alzan los hombros, disimulan el pliegue anterior de las axilas, levantan la cabeza y, en esa actitud, se observan con ojo crítico. Después se relajan un poco y vuelven a empezar de nuevo, buscando siempre el mejor ángulo de su fisonomía; el que mejor corresponda a su propia imagen ideal de virilidad. Con frecuencia examinan también minuciosamente a los adultos con los que les gustaría identificarse. Registran sus ropas para descubrir qué hay de real y de artificial en la anchura de sus hombros y se burlan alegremente de las hombreras farradas. Hombreras que, por cierto, ellos mismos no dudarían en utilizar desde que empiezan a salir con chicas.

Las leves deformaciones de la columna vertebral (<<dorso arqueado>>, actitud escoliástica), muy frecuentes en esta edad, hacen decir a algunos: <<Estoy torcido>>.

Estar <<torcido, jorobado... mal hecho>> se convierte en una obsesión. Desde luego, aquí hay que entender el <<torcido>> en su sentido psicológico-simbólico, más que en su realidad anatómica. En el caso del <<dorso arqueado>> (actitud cifótica), es