

## Breves apontamentos sobre a fase da Adolescência

Este texto pretende ser um desafio à reflexão sobre esta etapa do desenvolvimento que é a pré-adolescência e adolescência.

Os principais objetivos passam por proporcionar breves explicações dos processos intrapsíquicos que enquadram as diferentes formas de atuação dos jovens.

Parece-me fundamental facilitar a compreensão sobre a diversidade de comportamentos, tantas vezes contraditórios, que caracterizam o jovem adolescente.

Os pontos abordados procuram facilitar o entendimento dessa diversidade e por isso é importante lermos o presente texto com uma **perspetiva aberta**. Isto significa que o identificar de algumas situações não é por si só a identificação de um possível problema ou patologia. Por outro lado, também significa que podem reconhecer aparentes contradições e por isso o desafio é refletir sobre o denominador comum dos comportamentos paradoxais, não esquecendo nunca a infância e os respetivos acontecimentos que envolveram esse jovem desde o seu nascimento.

### A procura da identidade

A adolescência é uma etapa marcada pela **ambiguidade** entre a **identidade** e a **confusão de papel** e pelo paradoxo que a procura de identidade produz: para serem parecidos com os pais precisam, primeiro, de se afastar e de se reconhecerem como **sujeitos**.

A **identidade** é um processo de **procura** de si próprio e nesta caminhada é importante o adolescente reconhecer-se com os desejos, com a sua agressividade, com os seus sonhos e com a sua realidade. Esta última marcada pelos limites que o sistema familiar, escolar e até social impõe.

É nesta procura de caminhos diferentes que o adolescente adolece e portanto cresce.

“Entenda-se identidade como a qualidade de ser idêntico a si próprio, isto é ,como um conjunto de características mais ou menos estáveis de uma determinada personalidade, que resulta das várias identificações ao longo do processo de desenvolvimento.” (Matos,1996)

## A instabilidade e a necessidade de protecção

No processo de se descobrirem como sujeitos os adolescentes experimentam momentos de grandes **angústias**, as quais podem desencadear comportamentos aparentemente **desajustados** e ou **desafiantes**. Estes comportamentos têm como função **enquadrar** e justificar a **expulsão da angústia**. Muitas vezes o jovem não sabe definir - sabe que se sente mal, com um nó na garganta, com algum nervoso miudinho, com medo mas não sabe exactamente de quê. Este “estar” é normal nesta fase ou mesmo em fases de maior stress. O que distingue a **angústia “normal”** da **angústia patológica** são muitas vezes os **comportamentos opostos**, o **isolamento**, a passagem ao acto através do **acting out** (comportamentos agressivos para com os outros) ou **acting in** (autodestruições).

A **instabilidade emocional e comportamental** é tanta que torna difícil reconhecer os sinais de perturbação psicopatológica, contudo, Laufer (2000) ajuda-nos nesse discernimento, apontando de um modo geral alguns **sinais de perigo** como “ (...) a depressão ou a culpa depressiva, a perda do sentido da realidade ou os pedidos de ajuda, tão paradoxais, que mais parecem silêncios ensurdecedores” (Gonçalves,2003).

A **instabilidade**, as **alterações**, mais ou menos súbitas, **de humor**, a **melancolia** que mais parece uma atitude do que um estado emocional passageiro, a **euforia** sem sentido, a urgente necessidade de **preencher os silêncios** – e então fala-se e fala-se porque o objetivo é entreter, é “encher” – são, não tão raramente, comportamentos de **fuga da realidade**.

Todos estes sentimentos e emoções nem sempre são susceptíveis de uma correta e acertada interpretação. Porquê? Porque se expressam de **forma paradoxal**. E assim, está montado o cenário para o conflito intrafamiliar.

Nesta etapa o adolescente tem como base de atuação a **interpretação que faz** das **expectativas** dos pais, familiares próximos, professores e pares. A forma como o jovem vem percepcionando o seu desempenho depende essencialmente das interpretações dos outros, o que por sua vez influencia a **autoconfiança** e a **segurança** em si mesmo para agir e reagir diante das circunstâncias que o rodeiam.

Se existiu um desajustamento de percepções e o adolescente tem uma autoestima baixa e um autoconceito inadequado, poderá iniciar comportamentos que denunciam o **vazio**, a **frustração**, o **isolamento** ou a **dependência excessiva dos outros**. Este último comportamento pode levar a sucessivas atitudes de vitimização e portanto de recusa em pensar na resolução e preferir “mastigar” o problema. Este **desajustamento** provoca uma interpretação da realidade e do problema igualmente inadequada, dando lugar a pensamentos persecutórios pois a **timidez** e a **ansiedade** fazem com que interpretem que os outros estão sempre a dizer ou a pensar mal dele, entre outras ideias de **caraterísticas tendencialmente fóbicas**.

Em alguns momentos podemos confundir comportamentos de **exibição excessiva** com autoconfiança e segurança individual.

Por vezes esta necessidade exibicionista não é mais do que a forma como a angústia de **falhar** se disfarça e, portanto, como o **ego** se protege. Outras vezes a **rigidez/teimosia** cega confunde-se com **determinação**. Interessante, porque esta suposta determinação é acompanhada de argumentação válida e bastante racional, daí a dificuldade em identificar o **medo de crescer**. Mas, curiosamente, este enorme rigor de um **discurso “adulto”** não é mais do que a tentativa de esconder a **necessidade infantil** de se manter junto dos pais e adultos que lhe dão **segurança e proteção**.

Ao contrário da intelectualização ou racionalização, a **regressão dos comportamentos** permite entender com mais clareza a necessidade de protecção. No entanto, também é verdade que quando existem irmãos mais novos os comportamentos regressivos podem confundir-se com **ciúmes** e então os pais tendem a pressionar o filho mais velho a assumir responsabilidades e compromissos adequados à sua idade.

A verdade é que não são apenas ciúmes o que o adolescente sente, mas sobretudo a enorme necessidade de estar esclarecido quanto ao **lugar afetivo** que ocupa no seio familiar. Só depois deste lugar psicológico, seja ele qual for, estar devidamente esclarecido é que o adolescente pode retirar-se desta preocupação infantil e ir à procura de si mesmo.

### **O espaço da fantasia do sonho e da simbolização**

De acordo com Matos (2002), **sonhar** e **pensar** são funções co-ligadas pela **simbolização** e é através do sonho e da fantasia que o adolescente reconstrói a sua identidade.

“Os **sonhos**, os **projectos**, os **desejos**, são sempre bons sinais dos adolescentes, pois nada pode crescer no vazio objectal” Gonçalves (2011)

São as formas que a **angústia** tem de se **expressar**. Se a angústia não se expressar iniciam-se os comportamentos hipocondríacos, dismorfofóbicos, de oposição, de somatização, entre outros.

“As crises de angústia podem preceder diferentes tipos de **fobias**: agorafobia, fobia social (medo de contatos com os outros) e fobia escolar (medo intenso e inexplicado de se encontrar com pessoas ou de ir à escola, sem recusa nem desinteresse pela escolaridade). Recordemos, a propósito, que a maioria dos ataques de pânico e das fobias sociais começam na adolescência”, Braconnier e Marcelli (2000).

É muito importante para os **pais reconhecerem** e genuinamente **compreenderem** as angústias e as diferentes formas como se pode manifestar, para que possam devolver ao adolescente, de forma tranquila, os comportamentos que acompanharam os acessos. É fundamental que o adolescente mantenha a **confiança e segurança nas figuras parentais**, mesmo que o não admita e mesmo que recuse, a priori, qualquer explicação ou esclarecimento dos pais. A verdade é que estes **diálogos** são **securizantes** e fornecem o **suporte afetivo** necessário ao prosseguir da caminhada para a descoberta da identidade.

Poderemos, de forma muito breve, enquadrar alguns **mecanismos de defesa**.

Os mecanismos de defesa são **recursos psíquicos internos** que necessitamos de gerir para podermos enfrentar as frustrações tal como as recebemos da realidade e que nos causam dor e sofrimento. Daí que, quando existe um **defice** na gestão dos recursos internos - mecanismos de defesa - dá-se, também, uma **descompensação**. Consoante a sua frequência e permanência poderá fazer surgir a patologia.

Porquê uma descompensação?

Instintivamente temos vontade de **agir e reagir** de formas pouco adequadas e permitidas socialmente perante situações que nos provocam dor, raiva, frustração, angústia, entre outros sentimentos. No entanto, temos **filtros** que apreendemos no nosso processo de socialização e que, segundo o meio social e familiar em que crescemos, fomos desenvolvendo. Estas técnicas ou mecanismos servem para evitar, e simultâneamente apaziguar, a nossa **dor e sofrimento**.

Por esse motivo os mecanismos de defesa não são os mesmos para todas as pessoas e o desenvolvimento de um em detrimento de outro deve-se à natureza do conflito psíquico, à estrutura de personalidade e às circunstâncias sociais e culturais.

A **repressão** é caracterizada por uma seleção de situações ou acontecimentos que para o individuo são demasiado dolorosos, acelerando -se assim por vezes a **negação da realidade**. Outro dos motivos é a capacidade de gerir as vontades instintivas e ajustá-las à realidade externa e respetivas normas, regras, costumes, etc. Por este motivo, muitos jovens na adolescência têm um estranho **comportamento ascetico** em todos os sentidos, privando-se de quase todos os comportamentos ou rituais ligados ao prazer e à diversão. Muitos deixam de comer alimentos ou guloseimas, outros cumprem escrupulosamente as regras e são muito críticos e pouco tolerantes com a displicência dos outros.

Existe, pois, um conjunto de comportamentos que **aparentemente** demonstram uma grande responsabilidade e **maturidade**. No entanto, temos que ver em que circunstâncias se estão a desenrolar, nomeadamente se o meio envolvente não se comporta assim e se o jovem está a ultrapassar, em forma de **zelo**, as supostas **expetativas** que os pais e adultos têm acerca dele.

A **negação** adquire, em muitas ocasiões, diferentes rostos e expressões, nomeadamente os esquecimentos sucessivos, as preocupações excessivas com um “não problema”, a projeção da culpa ou transferência da responsabilidade dos insucessos para os outros e/ou situações fora do seu controlo.

O que diferencia a negação saudável da patológica é a **frequência** de uma **argumentação fantasiosa** e sem sentido da realidade.

Naturalmente que é sempre importante reconhecermos a função que a negação está a ter no individuo. No caso dos jovens, por vezes é mais eficaz “oferecer” a **oportunidade** de ele não fugir. Isto é, se o que o jovem pretende é livrar-se do **sentimento de culpa** que o acompanha por não fazer o que tem de fazer ou o que ele pensa que é o expetável que faça, então sugiro que os adultos próximos tenham um **diálogo** sem juizos de valor mas **objetivo**, e baseado em sucessos e dificuldades da situação que pode estar a provocar essa angústia para que assim o jovem entenda o seu **próprio padrão de comportamento** reativo à **frustração** e ao **sofrimento**. Muitas das vezes é suficiente colocar um conjunto de questões que orientem o jovem a refletir mais do que a dar respostas breves e superficiais.

Alguns exemplos de perguntas:

- Já reparaste que não é a primeira vez que tentas disfarçar aquilo que estás a sentir?
- Qual poderá ser o motivo de sentires que a principal culpa é sempre dos outros?
- Achas que estamos à espera que tudo tenha de sair bem ou perfeito?
- Será útil pensares sobre o que te leva a fugir das situações parecidas para depois poderes pensar como agir?

Geralmente não podemos esperar uma compreensão do jovem a esta abordagem. Aliás, com muita propabilidade, o jovem vai **reagir** questionando-nos sobre se achamos que ele está a **mentir** e/ou que está a **exagerar**, podendo fazer então uma “fita” interessante.

Teremos de manter alguma calma e seriedade e sobretudo muita **objetividade**, respondendo qualquer coisa como: não se trata de mentir, trata-se de negar a evidência ou fingir que não a vemos e como já reparei que diante de algumas situações frustrantes e penosas tens esta reação, a melhor forma que tenho de te **apoiar** é levar-te a tomar **consciência** para depois podermos falar sobre o assunto com maior **frontalidade**.

Naturalmente, estes exemplos devem ser sempre ajustados ao *modus operandi* próprio da família, e inserido nas circunstâncias sociofamiliares, com a linguagem ajustada à idade e maturidade do jovem.

A **regressão** é outro dos mecanismos de que tantas vezes crianças e jovens se socorrem para não enfrentar os **desafios** do seu **crescimento** - desafios físicos e emocionais.

A **angústia** natural provocada pelo crescimento é difícil de ser nomeada pelo jovem, e como para haver consciência das coisas é imprescindível que estas tenham um nome, enquanto não o definirmos também não conseguiremos identificar o sentimento, a emoção e o comportamento reativo ou passivo que possam ter.

**Medo de crescer**, medo de assumir um **papel social e sexual**, medo do **compromisso**, medo da **perda**, medo do medo de não saber o que fazer. Tudo isto necessita de sair do interior para ser comunicado ao exterior, e por isso quando se volta a chuchar no dedo, quando se volta a fazer birras, quando se regressa a uma fase supostamente já ultrapassada e quando o nosso corpo começa a falar por nós através de pequenos males frequentes, então é possível que o jovem se esteja a defender e esta seja a forma como o seu **grito de socorro** se expressa.

Neste aspeto específico, penso que é preferível que nós, os adultos próximos, recuemos um pouco as nossas **expetativas**.

É sempre importante perceber qual o foco de **insegurança** que está a provocar no jovem os comportamentos regressivos: os pais? a escola? os amigos? o que é que o jovem pensa que se espera dele e a que ele “tem a certeza” que não pode ou não quer corresponder?

Estas questões devem ser colocadas antes de enfrentar o jovem sobre o que se está a passar, e garantir, num primeiro momento, o **lugar securizante e afetivo** que ele ocupa e pode esperar do núcleo familiar

Só posteriormente poderemos avaliar se se tratou de uma fase passageira. Alguns pontos de referência prendem-se com a **frequência** e a **durabilidade** dos sintomas, com o maior ou menor distanciamento em relação aos comportamentos do grupo de pares, ou ainda com o isolamento ou a procura de pares com idades inferiores à sua bem como tipos de brincadeiras mais infantis.

Quando é uma **fase**, estas reações regressivas são **contrabalançadas** com as esperadas para a idade. Quando se mantêm por mais de seis meses e se aprofundam com notas de **isolamento**, alguma inibição ou exagerada **extroversão**, será importante “olhar” com maior detenimento.

Alguns outros mecanismos de defesa irão denunciando-se conforme a complexidade da realidade em que os jovens vivem.

As restantes defesas psíquicas exigem, sem dúvida, uma explicação mais específica dada a complexidade e relação que têm com outros elementos psíquicos que não foram abordados nesta conferência.

Em resumo, acredito que, como **pais**, temos um **termómetro interno** que nos indica a situação sintoma/alarme e, se algumas vezes não agimos ou reagimos, é porque também temos os mesmos **mecanismos de defesa**, também temos **angústia** de não saber o que fazer, e também temos situações e desejos reprimidos. E por esse motivo é fundamental, diante das situações, distanciarmo-nos um pouco de nós mesmos e olharmos os nossos **filhos** como pessoas, **indivíduos** que fazem parte de uma comunidade/grupo e perguntarmo-nos: porque lhes poderá estar a custar tanto crescer?

Uma das estratégias mais construtivas poderá ser proporcionar-lhes **experiências de superação pessoal** de acordo com os seus gostos e apetências, como por exemplo dando-lhes a liberdade de experimentar algumas atividades **desportivas, culturais** ou **artísticas**. O importante é que sejam de **escolha genuína**, e não para cumprir o sonho do pai ou da mãe que eles conhecem e tantas histórias que ouviram a esse respeito.

A **liberdade** de permitir que se façam **pequenas escolhas**, e ajudar a que possam ir aprendendo, com **responsabilidade**, o que podem retirar dessas escolhas, é, sem dúvida, uma das formas de apoiar a **procura da identidade**.

Para essa caminhada é importante ir falando dos nossos projetos profissionais e/ou de vida com os nossos jovens, evitando uma mensagem **moralista e heroica** e procurando a maior transparência sobre os **insucessos**, as **dificuldades** encontradas, as **gratificações** sentidas e recebidas, as **desistências**, as **persistências** e todos os tempos e contratempos que marcam a construção e reconstrução de um **projeto**.

O adolescente deve ter **espaço** para **discutir** e **argumentar valores, princípios, atitudes** e **comportamentos**. Nós, adultos, temos de ser **verdadeiros** e claros sobre o nosso ponto de vista, tendo em conta que ao abrirmos esse espaço de **diálogo** é também certo que o nosso jovem o vai aproveitar para fazer algumas **provocações**.



O **espaço afetivo** altera-se durante a adolescência. Aparentemente, a expressão dos afetos reduz-se, confundindo-nos sobre a sua real necessidade, chegando por vezes a tomar a forma de uma agressividade passiva. Daí ser tão importante proporcionar conversas ou discussões externas ao quotidiano familiar e que apelem ao conceito que os jovens têm das diferentes dimensões da vida e do mundo.

É também por esse motivo que a nossa atitude nestes momentos deve ser privilegiar a **escuta ativa**, a **empatia** (compreender porque ele pensa o que pensa), e a **afetividade** de termos o gosto de conhecer melhor o nosso filho no seu processo de auto descoberta da sua identidade.

“Autónomos e dependentes, individualistas e fascinados pelo grupo, peremptórios e sujeitos à dúvida, os adolescentes são os campeões do paradoxo”, Braconnier e Marcelli (2000)

Eugénia Graça

Dezembro 2012

## **Bibliografia**

Blos, P. (1985) A Adolescência – Uma Interpretação Psicanalítica, Martins Fontes, S. Paulo

Braconnier, A; Marcelli D, (2000), As mil faces da adolescência, Climpsi editores – Lisboa

Branden, Nathaniel, (1995), Los seis pilares de la autoestima, Paidós, Madrid

Covey, Sean, (2006), Los 7 hábitos de los adolescentes efectivos, Grijalbo – Franflin Covey

Erikson, Erik (1972) Adolescence et rupture du developpement – Une perspective psychanalytique, PUF, Paris

Fernandes, Otilia Monteiro (2002), Semelhanças e Diferenças entre Irmãos, Cimpsi editores – Lisboa

Freud, Anna, (1º ed 1961), El yo Y los Mecanismos de Defensa, Paidos, Madrid

Matos, António Coimbra de, Adolescência, Climpsi editores - Lisboa