

El sueño en el adolescente

El sueño adolescente revela -y a la vez recubre- algunas cuestiones más que el dormir propiamente dicho.

En la adolescencia el sueño se cuele en todos los órdenes de la vida.

De ahí que proponemos pensarlo ante todo como un estado anímico propio del posicionamiento adolescente. **La cotidianidad da cuenta de las infinitas maneras con las que expresan esta sensación de no tener resto: "estoy muerto", "no doy más", "no tengo ni media pila".** Con frecuencia los adolescentes circulan en un estado de relativa desconexión dentro de la vigilia misma: **"me tildé", "me colgué" alude a un estado de funcionamiento suspendido (como ocurre con la computadora cuando se "cuelga").**

En nuestra cultura urbana, la noche es patrimonio de los adolescentes.

Ellos son sus dueños, sus protagonistas. Disponen de ella y la gobiernan, la viven, la disfrutan, la desbordan. La sensorialidad en la adolescencia busca ruidos potentes, colores fuertes, sabores, olores y estímulos en megadosis. Y para esa búsqueda la noche es el escenario ideal. La hacen durar, la extienden con "la previa" (tiempo de alcohol antes) y el "after hour" (tiempo post, al que se llega ayudado por los energizantes de turno).

Los adolescentes encuentran en la noche el refugio en el que callan las presiones, las demandas, las críticas de la mirada adulta y los compromisos diurnos. Un respiro en el que sienten estar "a salvo" del mundo adulto.

La "movida" de la noche se convierte en el escenario donde ponen a prueba conquistas, extravíos, impulsos.

Los adolescentes habitan la noche no solamente a través del desenfreno y la desmesura.

Las noches de la semana se arman básicamente en torno a la conexión virtual. Chat, Facebook, fotologs y otras nuevas variantes generan espacios de encuentro en los que pasan horas. Retraídos en sus reductos, se conectan y navegan hasta la madrugada. En las noches del fin de semana, la fisonomía de los encuentros suele ser otra. Allí la virtualidad se alterna con experiencias y vivencias grupales más variadas.

La noche adolescente parece tener dos turnos.

Quienes debutan alrededor de los 13 a 14 años conquistan el ansiado territorio "matiné". Aquí se experimenta el primer despegue, en el que la participación y la mirada de reojo del adulto aún son admitidas, previa promesa a los hijos de no hacerles pasar un papelón.

Transcurridos un par de años, la extensión de horarios hasta el amanecer es casi automática e incuestionable. La noche se convierte así en el eje de la vida del adolescente. La esperan, la tejen con infinitos mensajes de texto a través de los cuales pautan horas y lugares de encuentro, la destejen -como Penélope- con improvisados cambios de planes, y, con frecuencia, la atraviesan intentando organizarla. Los adolescentes usan la noche como espacio de prueba.

La cartografía del sueño adolescente es sensiblemente distinta a aquella de la infancia. En la niñez, la mayor de las dificultades gira en torno al dormirse. La llegada a la adolescencia se anuncia, entre otras cosas, por las dificultades en torno al despertarse.

Poner en marcha un nuevo día, salir del sopor del sueño profundo, amanecer al acoso de las exigencias cotidianas es un "trabajo". El despertar es leitmotiv de muchas discusiones y peleas entre padres e hijos. Hay pulseadas y tironeos en torno a horarios, responsabilidades.

Pero -curiosamente- la dificultad para despertar es un indicador de dependencia del sostén adulto. Necesitan depender de otro que los saque de la cama.

El uso eficaz del despertador es quizás un buen modo de testear en los chicos sus posibilidades de manejo autónomo ("Dime cómo te despiertas y te diré cuán independiente eres").

Así pensado, en nuestra cultura sería un hito, un valioso indicador de "salida" de la adolescencia propiamente dicha.

Porque para el adolescente, Chronos y sus voceros -los adultos- son un desafío: "ya voy" , "esperá un poco", "ya apago", son las muletillas de rutina que vociferan desde su trinchera.

Defienden y usan su habitación como un reducto propio en el cual refugiarse. Piden respeto por su privacidad, aunque generan a menudo con sus actos comportamientos opuestos: luces sin apagar, restos de comida, velas encendidas en su ausencia.

El lenguaje de los sueños atrae especialmente a los adolescentes, quizás porque en la producción de un sueño hay una sintaxis parecida al lenguaje del videoclip. Cuanto más desfigurado el sueño, más creativo. Por momentos, parece no haber distancia entre ser director de arte y autor de sueños.

Para los padres, la noche adolescente es motivo frecuente de desvelos.

Una dimensión filosa en la convivencia que pide atención, sensatez, flexibilidad y firmeza al mismo tiempo. ¡Pequeño desafío!

Por Susi Mauer

La autora es psicoanalista, autora junto con Noemí May, del libro Desvelos de padres e hijos (Emecé)

Publicado en La Nación Revista el 28 de febrero de 2010