

## El duelo en el adolescente

La adolescencia es por si misma una etapa de gran vulnerabilidad. El adolescente debe enfrentar las pérdidas externas al mismo tiempo que hace frente a las suyas propias: Los cambios y dificultades propios de su edad, el duelo por el cuerpo, la familia, el rol y las experiencias de la infancia.

Aunque exteriormente parezca ya un adulto, el desarrollo del cuerpo no siempre va de la mano con la madurez afectiva, es por esto que necesita todavía mucho apoyo para emprender el doloroso y difícil proceso del duelo. Podemos pensar que un adolescente puede encontrar apoyo y ayuda en sus amigos, pero la realidad

es que ante situaciones así, los amigos se sienten impotentes y no siempre saben que hacer.

Muchas veces el adolescente, aunque sufra intensas emociones, no las comparte con nadie, porque se siente, de alguna manera, presionado a comportarse como si fuera fuerte y pudiera manejar la situación, pero internamente puede ser que no se sienta capaz de sobrevivir a su propio dolor. Esta situación puede traer como resultado que el adolescente renuncie a vivir sus duelos y transforme al proceso en rabia, miedo, impotencia, depresión... la antesala de empezar a preguntarse por qué y para qué vivir...

## Carta de una adolescente

"Por favor, quiero que sepas que yo necesito que me sostengas. Quizá no te pida ayuda porque estoy muy aturdida, pero preciso saber que estas ahí. Debes saber que yo no espero que me hagas sentir bien ni que desaparezca mi pena. En este momento nadie puede. Lo que necesito es que me ayudes a calmarme, que aceptes mi dolor tolerando tu impotencia de no poder ayudarme.

Si no puedes llamarme porque no soportas mi dolor o tu impotencia, dímelo. Yo lo voy a entender mejor que si pusieras excusas de todo tipo.

Espero que puedas entender mi enojo. No eres tú ni los demás los que me enojan. Es la pérdida de quién quería. Perdona mis insultos y mis malos modos un tiempito más... No trates de evitar mis lágrimas. Verme llorar puede ser duro para ti, pero es un modo saludable de expresar un poco de mi pena. Llorar es bueno para mí, si

quieres quedarte por favor trata de sentarte a mi lado y mirarme llorar, no necesito que llores conmigo pero no me interrumpas. No trates de consolarme comparando mi pérdida con la de alguien más. Mi pena es mía e intransferible. Entiéndeme si no puedo compartir momentos felices que estás viviendo. Me gustaría poder.

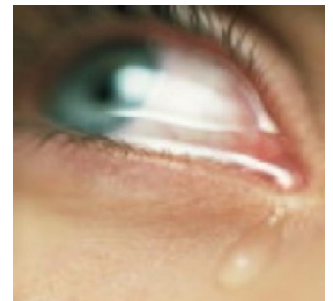
No me digas que lo que sucedió fue 'porque Dios lo quiso'. Oír esto no me consuela en este momento y sólo agrega confusión espiritual y desolación a lo que siento.

No me digas: 'Fue lo mejor que podía pasar'

No me digas: 'Se cómo te sientes'. Nadie lo sabe. Por favor, sólo pregúntame cómo me siento hoy.

Propónme cosas concretas... un almuerzo, una tarea hogareña, una hora libre. Yo estoy demasiado herida para poder

“Todo cambio implica una pérdida, del mismo modo que cualquier pérdida es imposible sin el cambio”



### Contenido:

El duelo en el adolescente

Carta

Signos de ayuda

Qué puedo hacer

Signos que indican que un adolescente necesita ayuda

- Síntomas de depresión
- Dificultades para dormir
- Extrema impaciencia
- Baja autoestima
- Fracaso escolar
- Indiferencia hacia actividades sociales
- Deterioro en las relaciones familiares
- Práctica súbita de deportes de riesgo
- Abandono de amigos
- Conductas riesgosas como conducir sin precaución
- Abuso de alcohol, tabaco y otras drogas
- Peleas y rupturas de noviazgo
- Relaciones sexuales descuidadas y promiscuas
- Negación del dolor
- Alardes de fuerza y madurez
- Intensos sentimientos de culpa
- Pensamientos de suicidio
- Desesperación extrema
- Inquietud o depresión prolongadas
- Síntomas físicos
- Ira incontrolada



pensar más allá de hoy o poder decidir un programa atractivo.

No me pidas que deje esto atrás, que olvide y que siga adelante con mi vida! Esta es mi vida.

Necesito hacer el duelo. Necesito ser yo, y no necesito ni quiero olvidar, sólo encontrar una manera de recordar en

paz.

Abrázame, tócame, dime que puedes cuidarme y acompañarme en este camino.

El camino de las lágrimas es tan árido y fantasmal que me asusta recorrerlo sin ti. Admite mi dolor sin resistencias. Acepta mi duelo sin interferir y siempre recordaré el amor que me ofreciste"

## QUÉ PUEDO HACER

### Cosas que no se deben hacer

- Obligar a la persona que ha sufrido una pérdida a asumir un papel diciendo "lo estás haciendo muy bien"
- Decirle a la persona lo que tiene que hacer
- Decir "llámame si necesitas algo"
- Sugerir que el tiempo cura todas las heridas
- Hacer que sean otros los que prestan ayuda
- Decir: "se como te sientes"
- Utilizar frases manidas de consuelo
- Intentar que la persona se dé prisa en superar su dolor

### Cosas que se deben hacer

- Abrir las puertas de la comunicación. Si no sabes qué decir, preguntar "¿cómo estás hoy?", "¿cómo te está yendo?"
- Escuchar un 80% del tiempo y hablar un 20%
- Ofrecer ayudas concretas, tomar la iniciativa de llamar a la persona
- Esperar "momentos difíciles" en el futuro
- "Estar ahí" acompañando a la persona
- Hablar de nuestras propias pérdidas y de cómo nos adaptamos a ellas
- Establecer un contacto físico adecuado (tomando el hombro, dando un abrazo, respetando el silencio)
- Ser paciente con la historia de la persona que ha sufrido la pérdida y permitirle compartir sus recuerdos.

## OTRAS IDEAS:

La pérdida nos enseña sus lecciones en cada contexto vital, algunas tareas útiles para asimilar y superar nuestras pérdidas son:

1. **Reconocer la realidad de la pérdida**
2. **Abrirnos al dolor.** Identificar los matices de los sentimientos que debemos elaborar y poner orden en ellos. Alternar la atención a los sentimientos de tristeza, desolación y ansiedad, la reflexión sobre lo que ya no está y la reorientación de las tareas cotidianas
3. **Revisar nuestro mundo de significados.** La experiencia de una pérdida importante no solo nos roba nuestras posesiones, nuestras capacidades o nuestros seres queridos, también suele minar las creencias que hasta entonces sustentaban nuestra filosofía de vida. Si incorporamos la realidad de los acontecimientos traumáticos a nuestro mundo revisado de creencias y le damos un significado personal, dejaremos que la tragedia nos transforme, haciéndonos más sabios.
4. **Reconstruir la relación con lo que se ha perdido.** La muerte o las pérdidas transforman las relaciones, en lugar de ponerles fin.
5. **Reinventarnos a nosotros mismos.** En un sentido casi literal, una parte de nosotros muere cada vez que perdemos a un ser querido. Nunca volvemos a ser "nuestro antiguo yo" después de una pérdida importante, aunque con esfuerzo podemos construir una identidad que encaje con nuestro nuevo rol, al mismo tiempo que establecemos continuidad con el anterior.