

Duelo de Adolescentes

Los Adolescentes y las Pérdidas

En la vida, diariamente nos enfrentamos a situaciones difíciles que implican pérdidas materiales y espirituales, unas con más repercusiones emocionales que otras. No obstante, en la etapa de la adolescencia, el joven se encuentra en un período de transición entre la niñez y la vida adulta; por una parte, tiene una conciencia mayor de lo que está sucediendo, más sentido de la realidad que un niño y, por otro lado, en la mayoría de los casos no tiene una madurez emocional, es decir, no sabe cómo reaccionar, ni actuar, ni cómo enfrentar el duelo.

Así, la pérdida de una amistad o relación sentimental, el cambio de salón de clase, el mudarse de ciudad, la separación de los padres, y la muerte de un ser querido, constituyen pérdidas que alteran el ritmo de vida e incluso pueden afectar el comportamiento del adolescente.

Para el adolescente, la muerte es algo tan repentino, que quizás nunca la había vislumbrado a corto plazo y mucho menos cerca de su entorno. Cuando se produce, surge un auto cuestionamiento. Constantemente se preguntará: "¿por qué a mí?, ¿qué existe después de la muerte?, ¿cuál es la razón de ser y de existir?" y, en el caso que exista una formación religiosa, tiene dudas sobre la existencia de un Ser Superior misericordioso.

El adolescente que sufre una pérdida de esta magnitud entra en una reflexión profunda sobre la vida y la muerte e incluso puede llegar a formarse conceptos erróneos o adoptar actitudes hostiles, por ejemplo: "la vida es una y tengo que vivirla". Sin embargo, dichas vivencias se convierten en un desenfreno y libertinaje, en algunos casos incontrolables.

La pérdida del padre, la madre, de un familiar o amistad cercana produce un vacío que poco a poco resquebraja la estructura familiar. Cada miembro de la familia se encuentra inmerso en su duelo particular, cada uno lo manifiesta de forma diferente; el adolescente se torna inseguro, inestable y, muchas veces, rebelde. En el caso que el varón pierda la figura paterna, puede sentir un gran peso, sobre todo cuando se le repite constantemente la frase "ahora eres el hombre de la casa". Así, el adolescente intentará demostrar fuerza, valor, reprimir sus emociones y actuar como si nada pasara.

En este intento por evadir la realidad, desarrollará en muchos casos comportamientos como excederse en las fiestas, falta de interés por los estudios, mal carácter; si no existe una orientación o un apoyo adecuado y hay presión por parte de malas amistades, puede llegar a consumir alcohol y drogas. Esta actitud de "poco importa" es, en realidad, un intento desesperado de llamar la atención del resto de sus seres queridos.

Con el correr del tiempo, al percatarse que su actitud no ha reconfortado su dolor, puede expresar la melancolía y la profunda tristeza que no demostró en un principio, lo que hace que su período de recuperación sea más largo y difícil.

En estos casos, sólo con mucha paciencia, comprensión, una actitud abierta y sincera hacia el diálogo, y el apoyo que se demuestre al adolescente, puede ayudarse a comprender lo sucedido e identificarse con su dolor, expresándole que es perfectamente normal experimentar todos aquellos sentimientos encontrados, como parte del proceso del duelo.

Reacciones y Sentimientos en el Adolescente

Las reacciones del adolescente frente al duelo son similares a las del adulto, sin embargo, debemos darle especial atención a las siguientes:

1. **La Rabia:** Es un sentimiento agresivo generado por la pérdida física del ser querido y las otras pérdidas, es una manera de enfrentar y entender la terrible realidad de lo sucedido, el temor de no tener, por ejemplo, los mismos recursos económicos que sólo produce un padre. Esta rabia puede ir dirigida contra él mismo, contra sus compañeros, contra la persona que falleció o contra cualquier cosa.
2. **Culpa y auto-reproches:** El adolescente es particularmente vulnerable a sentir culpa, por ejemplo: cuando muere uno de sus padres, considera que el haber tenido diferencias y discusiones con él significan no haber sido buen hijo, a pesar de que es habitual durante la adolescencia el tener diferencias con las figuras paternas y el dejar de idealizarlos. Cuando ocurre la muerte de un hermano la culpa se manifiesta en aquellas relaciones caracterizadas por los celos y confrontaciones, sobre todo si la muerte ha sido por enfermedad, dado el grado de atención que se le brindó al enfermo.
3. **Sentir enloquecer e ideas suicidas:** Producto de las emociones encontradas, algunos adolescentes no saben manejar

sus sentimientos y pensamientos, llegando con ello a perder el control de sí mismos. Creen que la vía más fácil y rápida para solucionar sus problemas es hacerse daño mental o físico, a través del abuso de drogas o alcohol, e incluso con el suicidio.

4. Incomprensión: El adolescente genera un cúmulo de sentimientos variados que llegan a confundirlo; está en una etapa de sensibilidad que le lleva, en ocasiones, a confundir o malinterpretar los sentimientos expresados por los demás. Se siente incomprendido por las personas más allegadas, no desea hablar sobre el tema; sin embargo, piensa que si sus amigos no lo hacen son malos amigos o compañeros.

5. Rebeldía: Es un sentimiento contradictorio en el adolescente; en ocasiones quiere mostrar una actitud contraria a la deseada, no es consecuente con lo que habla o hace, quiere ser protector con su familia y mostrarse autoritario.

Cómo ayudarles en su duelo:

Validar sus sentimientos y emociones, mostrándoles que no es debilidad e inmadurez el sentir tristeza o miedo, como tampoco lo es el llorar.

Explicarles y aclararles que la sensación de extrañeza es normal en este proceso.

Brindarles el mayor apoyo posible en estas circunstancias de dolor.

Validarles que cada quien tiene una manera diferente de reaccionar ante lo perdido.

Reconocer que su duelo tiene un ritmo diferente.

Incentivarlos a leer libros espirituales con los cuales se identifiquen y busquen la paz interior.

Ser honestos con las explicaciones sobre lo sucedido.

Respetar su decisión de participar o no en el funeral, en los ritos y cambios que se generan ante la pérdida.

Permitirles los momentos en donde deseen estar solos y tener espacios para compartir con sus compañeros.

Referencias bibliográficas:

GROLLMAN, E. (1993) Straight talk about death for teenagers. How to cope with losing someone you love. Beacon Press. Colorado USA. 145 p.

Puede adquirir los brochures de duelo en nuestra fundación.