

ADOLESCENTES

CARACTERÍSTICAS DE LA EDAD

Un adolescente comprende perfectamente qué es la muerte (la entiende de forma similar a como lo haría un adulto), siendo característico de este grupo de edad:

- **Se sienten inmortales** pero entienden la fragilidad de la vida
- Pueden tener **comportamientos peligrosos**
- **Suelen preocuparse mucho por la muerte**
- Aunque no lo demuestren, es natural que los adolescentes **sientan mucha rabia, miedo, impotencia...** y que se pregunten el por qué y para qué vivir.

RECOMENDACIONES

Algunas recomendaciones para acompañar a los adolescentes tras la muerte de un ser querido:

- **Es necesario ocuparse de su dolor.** En el caso de fallecimiento de un hijo es posible que los padres, al menos durante un tiempo, no estén en condiciones de ocuparse del dolor de sus hijos. Es el momento en que el entorno del adolescente (abuelos, amigos, profesores, vecinos...) deberían tomar el relevo y jugar un papel que puede ser crucial. Hay que tener en cuenta también que la adolescencia es una etapa en la que el joven inicia, dentro de su proceso de maduración, la separación de su familia. Esto puede explicar, y hay que tenerlo en cuenta, el rechazo de la ayuda de personas de la familia más cercana.
- **Cómo hablar con ellos.** Lo mejor es interesarse y preguntar abiertamente y con naturalidad. Es importante permitir y aceptar sus emociones, decirles que no hay nada malo en estar tristes y hablar de ello. Pero de nada servirán estos consejos si los propios adultos no son capaces, a su vez, de manifestar delante de ellos el propio dolor y tristeza. Así se les demuestra que se les quiere y se facilita que hablen, que expresen su dolor, que se desahoguen y, en definitiva, que se sientan acompañados.
- **Signos que indican que un adolescente necesita más ayuda.** Son varios los motivos que determinan que el duelo en el adolescente sea más difícil. Algunos adolescentes pueden mostrar un comportamiento inadecuado o preocupante que puede alarmar a su familia. Hay que prestar especial atención a los siguientes comportamientos:
 - Negación del dolor y alardes de fuerza y madurez
 - Síntomas de depresión, dificultades para dormir, impaciencia, baja autoestima
 - Fracaso escolar o indiferencia hacia las actividades extraescolares
 - Deterioro de las relaciones familiares o con los amigos
 - Mencionar el suicidio como posibilidad de reencuentro con la persona fallecida
 - Conductas de riesgo: abuso del alcohol y otras drogas, peleas, relaciones sexuales sin medidas preventivas...En caso de detectar estos comportamientos lo más conveniente es contactar con un profesional de la salud.
- **Existen películas** que muestran el proceso de la pérdida y ofrecen un mensaje esperanzador que deja un buen sabor de boca.

- **Tener en cuenta que el factor tiempo influye de una forma decisiva en la superación del proceso de duelo.** Eso no significa olvidar a la persona querida, sino aprender a convivir con su pérdida. Tampoco hay que olvidar que cada persona, con independencia de su edad, tiene su ritmo y su modo de procesar esta vivencia.

RESPUESTAS HABITUALES

Algunas respuestas habituales en los adolescentes:

- **La adolescencia suele ser ya una etapa difícil por sí misma.** El adolescente tiene que hacer frente a la pérdida de un ser querido al mismo tiempo que hace frente a todos los cambios, dificultades y conflictos propios de su edad. Aunque exteriormente parezca ya un adulto, el desarrollo del cuerpo no va siempre a la par con la madurez afectiva. También es verdad que los cambios y características propios de la edad hacen que éstos puedan reaccionar de manera diferente a los adultos (si por ejemplo son ya habitualmente tendentes a la rebeldía y la emotividad, pueden vivir la experiencia de la muerte de forma más impetuosa). Además, si la muerte es ya en sí misma un tabú entre los adultos, suele ser mucho mayor en la adolescencia, donde existe per se una negación de la muerte y un sentimiento fuerte de invulnerabilidad.
- **Intentan o aparentan ser fuertes.** Muchas veces el adolescente, aunque sufra intensas emociones, no las comparte con nadie. Posiblemente porque se siente de alguna manera presionado a comportarse como si se las arreglara mejor de lo que realmente lo hace. Después de un fallecimiento, se le puede pedir "ser fuerte" y "mantener el tipo" delante de otros familiares. Es decir, se espera que sostenga a otros cuando no sabe si será capaz de sobrevivir a su propio dolor. Los adolescentes perciben la muerte como algo que les hace "diferentes" y temen que, si expresan su dolor públicamente, pueda interpretarse como una señal de debilidad. Otras veces pueden reaccionar con una aparente indiferencia, que no es más que su manera de defenderse. Esta indiferencia no significa que no les importe y debemos evitar culpabilizarles por su actitud. Este tipo de conflictos pueden tener como resultado que el adolescente termine por renunciar a vivir su propio duelo (duelo aplazado o congelado).
- **Puede faltarles ayuda.** En el caso de fallecimiento del hermano, puede ocurrir que se preste más atención a los padres que al adolescente. Este, en general, tenderá más al aislamiento que a compartir lo que siente, de ahí que podamos sacar la falsa impresión de que sufre menos.

La manera de reaccionar de los adultos puede tener también una gran influencia en las reacciones del adolescente frente a la muerte. Es frecuente que los adultos no quieran hablar por miedo a contagiarles su dolor, pero la realidad a veces es muy simple: **aunque se quiera protegerlos, los adolescentes están viviendo su duelo y les duele.** Se podría esperar que buscaran y encontraran entonces alivio y ayuda en sus amigos, pero **cuando se trata de la muerte**, salvo que se haya vivido una situación similar, **los amigos se sienten impotentes.** Los amigos normalmente no saben cómo ayudar, no saben qué decir o qué hacer, tienen miedo a mencionar el tema y hacerles sufrir más... Esto puede ser interpretado por el adolescente como falta de interés y favorecer más si cabe su aislamiento.