Tu vida es importante para mí

Dolor emocional y suicidio en adolescentes

Guía de acompañamiento para
padres y maestros

Jessica Wolf

PAX

Índice

Agradecimientos 9
Introducción 13

Capítulo 1. ¿Qué les duele a los jóvenes?
La relación con los padres 17
Dejar la infancia atrás 21
La primera ruptura amorosa 23
Las primeras pérdidas físicas 25
El camino para encontrar la pertenencia 26
Los cambios en el mundo 28
La ansiedad, malestar de hoy 30
La ansiedad por la tecnología 30
La ansiedad rígida 32

Capítulo 2. Cuando el dolor alcanza el umbral
La experiencia del dolor emocional 39
El suicidio como un proceso 41
Señales 42
Factores de riesgo 43
Factores protectores 45
Mitos alrededor del suicidio 47
Cómo hacer una intervención en caso de riesgo suicida 49

Capítulo 3. Dolor, muerte y duelo
El duelo como experiencia emocional 55
Variables en el duelo 57
El duelo por perder a alguien por suicidio 60

Entender qué es el trauma 62
Resignificar la pérdida 64

Capítulo 4. Posvención en el ámbito escolar
Comunicar la noticia 70
Sobre el contagio 74
Los rituales son sanadores 75

Capítulo 5. Caja de herramientas para padres y educadores
Comunica con amor 79
Brindar espacio para la autorregulación 82
Ayúdalo a encontrar su misión en la vida 83
El poder del servicio: ancla de vida 85
Las mejores intenciones no siempre tienen los mejores resultados 87
Cuando los intentos de solución se convierten en el problema 89
Acepta aquello que no puedas cambiar, cambia aquello que necesita cambio 90
Tu voz irá conmigo 92
Hablemos de dolor 94

Anexos
1. El duelo en los adolescentes. Una guía para padres 101
2. Para comprender el suicidio 103
3. Bibliografía y recursos recomendados 105
4. Carta a mi hijo 107

Acerca de la autora 109

La vida es
movimiento,
cambio.

movimiento

Capítulo 1
¿Qué les duele a los jóvenes?

Todo pasa. El tiempo, la vida y el dolor.

Cada joven es único e irrepetible, así como será la experiencia que tenga al atravesar los años de desarrollo: la adolescencia y la llegada a la vida adulta. Sin caer en etiquetas o presumir que este proceso será igual para todos, existen algunos temas generales que aparecen en la mesa.

La relación con los padres

La adolescencia es una etapa importante en el desarrollo de cualquier persona. Tiene como tarea última el logro de identidad que contesta a la pregunta, ¿quién soy yo?

El que experimenta vistiéndose de mil colores y formas. Pasa del piercing a pintarse el pelo, a pensar en hacerse un tatuaje. Por naturaleza, busca diferenciarse de los padres. Si papá o mamá piensan "blanco", el joven sin dudarlo escogerá "negro". Tan sencillo y radical. Para lograr su propia identidad, tendrá primero que diferenciarse de los padres. Dirá: "Yo no soy ni seré como tú".

Este proceso de diferenciación es en muchas ocasiones difícil tanto para los hijos como para los padres. Nos preguntamos qué le pasó al niño dócil que se dejaba poner el suéter cuando hacia frío o cuando acompañaba a la familia a la salida del domingo sin importar a dónde fuera y sin chistar.

A los padres nos duele que nos aparten, se encierren en su cuarto y perdamos esa admiración que nos tenían. Dejamos de ser los superhéroes, así como aquella mamá con la que el hijo varón ingenuamente dice quererse casar cuando sea mayor o el papá buena onda que presumir. Pasamos a ser obsoletos, pasados de moda y discos rayados de discursos incansables que el joven deja de escuchar.

> La realidad es que ningún menor aprende del discurso. Aprenden de la experiencia.

Los jóvenes necesitan espacio para moverse y experimentar, pero necesitan la guía de los padres para hacerlo de manera segura. Yo comparo el acompañamiento del hijo adolescente con un viaje por carretera. Imaginémonos cómo las señales, las rayas en el pavimento, los fantasmitas, etc., están ahí para delimitar el camino para que el viaje sea lo más seguro posible. Y, aun así, en el caso del joven, este requiere espacio para hacer su viaje de vida. Aquello que experimente de primera mano lo llevará a la reflexión y entonces el aprendizaje será más viable.

Muchos de nosotros hemos sido padres discurso, padres "rollo", más que padres que permiten y acompañan las experiencias de sus hijos. Tememos que sufran, se equivoquen, y pensamos que, si metemos la mano, les estamos facilitando el camino y haciendo la vida más llevadera.

Lo contrario es cierto, lo que no le permitimos al hijo experimentar no lo cimbra, no lo madura. Y tiene como resultado que hoy nos encontremos jóvenes con muy baja tolerancia a la frustración. Les han dado y facilitado todo. Y esto se va acarreando desde que son menores. Cuando regresa del colegio y les dice a los padres que el maestro lo reprobó porque le cae mal, ellos se presentan en la escuela exigiendo un cambio de maestro. Como si el día de mañana el hijo pudiera escoger otro jefe o pedir la intercesión de los padres frente a una mala relación con el colaborador de trabajo.

Nuestra tarea como padres es permitir las experiencias, acompañar al menor a reflexionar sobre la imperfección de la vida, tomar de cada experiencia la lección y acompañarlo en el proceso. Permitir aquellas ex-

Mientras hay ***vida,***
hay alternativas de
solución.

Capítulo 2

Cuando el dolor alcanza el umbral

Mientras hay vida,
siempre hay alternativas de solución

La experiencia del dolor emocional

El dolor emocional es parte de la vida. Así, tal cual, y con todas sus letras. No hay más. Suelo decir que el dolor es como un precio que pagamos por esta experiencia que se llama vida. Todos vamos a experimentar dosis de dolor en diferentes momentos de nuestra vida, así como experiencias de dolor variadas.

> Así como existe un umbral al dolor físico,
> existe un umbral al dolor emocional.

Este umbral, es decir, nuestra tolerancia al dolor, varia a lo largo de nuestra vida y de momento a momento. Somos sistemas complejos hechos de nuestra biología, nuestros genes, nuestras historias e interacciones con otros. Todos esos circuitos y sistemas están en constante retroalimentación, por eso no hay dos personas que vivan una misma situación de la misma manera.

La **resiliencia** se ejercita, se desarrolla, pero no crece donde no hay dolor.
Se **fortalece** cuando se atraviesa el dolor y forma un *callo emocional*.

Capítulo 3
Dolor, muerte y duelo

Si lloras por haber perdido el sol,
las lágrimas no te dejarán ver las estrellas.
Rabindranath Tagore

El duelo como experiencia emocional

En la juventud, como mencionamos en el capítulo 1, se viven muchas experiencias por primera vez, así como pérdidas. El duelo es la respuesta ante una pérdida. A los jóvenes les puede doler su cuerpo infantil, el cambio de casa o escuela, la separación de los padres o el distanciamiento con un amigo, por ejemplo. Ya decíamos que también es en esta etapa cuando pueden experimentar la pérdida por una muerte por primera vez.

Recuerdo cuando tenía 13 años y un par de mis compañeros de la escuela perdieron a sus papás. Para mí, fue el primer contacto con la muerte y sembró un miedo que me acompañó por un largo período de que algo le pasará a mi papá. Poco después, perdí a un compañero de clase, fue una experiencia que me confrontó con la posibilidad de mi propia mortalidad. ¡Y pensar que de jóvenes nos sentimos invencibles!

Estas experiencias fueron fuertes y yo aún no tenía la madurez emocional ni el desarrollo espiritual que amortiguara el golpe. Viví estas experiencias con ansiedad y miedo, tenía pesadillas y me sentí con frecuencia vulnerable. Y así, estas primeras pérdidas que experimenté fueron haciendo en mí ese callito emocional del que hablábamos antes. Estas pérdidas me llevaron a cuestionarme sobre el sentido de la vida, y lo finito de esta me recordaba que había que valorar cada día que estaba aquí.

El duelo en los jóvenes tiene tintes particulares.

Pedirle a un adolescente que verbalice cómo se siente no siempre es productivo, ya que muchas veces aún no saben cómo identificarlo o expresarlo. Es más frecuente que podamos inferir sus emociones por su conducta. Ayudarlos a ponerle nombre a las emociones y a expresar adecuadamente su dolor son tareas importantes de los padres, deben acompañarlos a transitar la experiencia de dolor, ya que será fundamental para su desarrollo emocional. No quiero decir con ello que siempre sepamos cómo se sienten, pero podemos ayudarlos a reflexionar.

Brené Brown, en su libro *Atlas of the Heart* (2021), refiere que hay muchas emociones más allá de las básicas: alegría, tristeza y enojo. Somos mucho más complejos. En este libro ella describe un número importante de emociones a detalle y hace alusión a que tener un vasto lenguaje emocional ayuda a que la comunicación en nuestras relaciones sea más clara. Esto quiere decir que, tan preciso como pueda identificar y expresar lo que siento, mejor será mi comunicación con el otro. Suelo recomendar a los padres que me consultan que sigan estos pasos para ayudar al desarrollo emocional de sus hijos:

1. Observar su conducta y preguntarse ¿Qué me dice de cómo se siente? Recordemos que la conducta muchas veces expresará más que las palabras.
2. Intuyo y me dejo sentir, ¿qué me hace sentir?
3. Pregunto con curiosidad y sin llegar a conclusiones. ¿Será que te estás sintiendo de *x* o *y* manera?

Con independencia de lo acertado de la inferencia, la realidad es que fungimos como espejo para ellos. No siempre tendremos razón, pero abrirá la posibilidad a la reflexión de cómo se están sintiendo. Hay estados emocionales que son difíciles de identificar y muchos de los sentimientos no aparecen en un estado puro. Se pueden sentir muchas cosas a la vez, incluso sentimientos que parecen mutuamente excluyentes. Te

pongo un ejemplo, pensemos que un amigo te traiciona y les cuenta a otros un secreto que pediste que guardara. Cuando te enteras, tal vez tu primera reacción sea llamarlo para reclamarle. Dices estar muy molesto. Es posible que no solo estés molesto, sino decepcionado o triste. Que sientas incluso vergüenza por el secreto revelado.

Enojo y tristeza parecen muchas veces ser dos caras de la misma moneda. Muchas personas que expresan estar enojadas están en realidad tristes o dolidas, y usan el enojo como escudo y protección. A una persona enojada basta preguntarle, ¿qué te duele? para romper la coraza emocional. Suele pasar también a la inversa, cuando vemos a una persona triste y preguntamos qué la frustra o le molesta. Enojo y tristeza parecen partir de una energía similar con dirección opuesta.

La tristeza daña a quien la siente, el enojo daña a quien es blanco. En ambos casos, duele sentir tristeza y enojo. Sin embargo, en consulta suelo decir que tienen efectos diferentes: que el enojo suele alejar a la gente, mientras que la tristeza la acerca. Pensemos en un animal herido que instintivamente, al sentirse vulnerable, muestra las garras y los dientes para defenderse. ¡Cualquiera correría! Como señala Brené Brown (2021), muchas veces es importante permitirnos mostrar la propia vulnerabilidad para conectar con el otro. Desde la defensa, esto resulta imposible. Identificar cómo se siente un joven que está sufriendo no es tarea sencilla. Por ello hay que estar atentos y cercanos. Pendientes y observadores tanto de lo que dice con la palabra como de lo que expresa su conducta.

Variables en el duelo

Las pérdidas se vivirán de forma diferente dependiendo de distintas variables. La primera sería la relación que se tenía con la persona fallecida. ¿Quién era? ¿Y qué tipo de relación tenían? En este sentido, nos preguntamos si se trata de la madre o el padre, un par o de alguien más. En el caso de la madre o el padre, podemos asumir que existe una tendencia mayor a que se trate de una relación de dependencia y que la pérdida física venga acompañada de la pérdida de seguridad, por ejemplo. Si se trata de un par, muchas veces lo que se pierde es esa idea de ser invencible, como decíamos antes, y que confronta al hijo con su propia mortalidad.

Otra variable es la experiencia de pérdidas anteriores. ¿Qué otras pérdidas ha tenido? ¿Cómo las vivió? La historia de pérdidas nos dice mucho. Si es la primera, hay que crear la estructura emocional para enten-

Capítulo 5

Caja de herramientas para padres y educadores

Tu vida es importante para mí

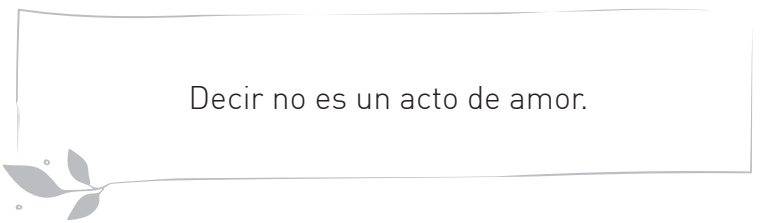
Antes de que comencemos a trabajar con estas herramientas, siento la necesidad de decirte que comparto contigo lo difícil que es ser papá o mamá. No hay una escuela a la que acudir para aprender a ser padres. Somos los padres que somos, a partir de lo que aprendimos de quienes fueron los nuestros con nosotros, ya sea porque queremos repetir sus patrones o porque queremos hacer justo aquello opuesto a lo que vivimos. Muchas veces repetimos patrones de forma inconsciente y somos ciegos y vulnerables al automatismo de la repetición. Hay mucho trabajo por hacer para traer a la consciencia lo inconsciente y para romper con aquellos patrones tan interiorizados y tejidos en nosotros.

No podemos cambiar aquello que no vemos y de lo que no somos conscientes. Ese es un hecho. Así que, para este capítulo, trabaja conmigo en la autobservación y el proceso reflexivo. Mantente abierto, ya que entre tú, yo y estas líneas no existe el juicio.

Comunica con amor

"Los límites son un acto de amor", suelo expresarles a los padres que me piden asesoría. Se puede decir que NO, con amor. Te digo que no porque te amo, porque me preocupo y porque me interesa tu bienestar. Veo frecuentemente padres a los que les cuesta trabajo ponerles límites a los

hijos y me cuento en ocasiones entre ellos. Podría describir a los padres de hoy como "padres adolescentes" que quieren ser los cuates de sus hijos. Tus hijos tendrán muchos cuates y amigos, pero solo un papá y una mamá. El menor necesita que los padres le brinden la seguridad y contención, y sepan cuándo decir NO por su bien.



Los padres estamos ahí para acompañar y guiar su proceso. Para dejarlos experimentar, sin ponerse en riesgo. En este sentido, suelo decir a los padres que escojan sus batallas. Si estás discutiendo por la tarea, porque se lave los dientes y se corte el pelo, cuando intentes decirle que no puede ir al a fiesta en el coche de su amigo ya parecerás disco rayado. ¿Cómo eliges tus batallas? En lo personal, creo que hay muchas situaciones que se presentan con los hijos que tienen consecuencias naturales, como decíamos en un capítulo anterior. Es decir, si no se lava los dientes, le apestará la boca. Si no hace la tarea, el maestro lo dejará sin recreo. Si no come, tendrá hambre.

Permitir que el menor experimente las consecuencias naturales de sus actos será parte importante en el camino del logro de su propia regulación; es decir, comerá porque sabe lo que es el hambre, se lavará los dientes porque la niña que le gusta le hizo cara de fuchi, y eso si le importa, y hará la tarea por no quedarse sin recreo. Los padres no tienen mucho más que hacer que estar ahí, resistir la necesidad de intervenir (o decir ¡te lo dije!) y dejar que las cosas sucedan.

Hay situaciones en las que no podemos hacer más que intervenir. Por ejemplo, cuando la situación te genera temor y la vives como riesgosa. En ese caso, sugiero expresarle tu temor, explicárselo y tratar de razonar juntos por qué estás diciendo que no. Y, si no te sientes cómodo, se vale decir: "En esta ocasión, no estoy listo para darte permiso". Cuando no me convierto en ese disco rayado del discurso constante, es más fácil que el hijo acepte un no de vez en cuando. Como padres, tenemos que hacer ese trabajo sucio de decir que no por el más alto bien de nuestros

¿Cuáles son los dos días más importantes de la vida?

El **día** que **naces** y el **día** que **descubres** para **qué.**

Mark Twain

Para comprender el suicidio

El propósito es encontrar una **solución**.

El objetivo común, el cese de la **consciencia**.

El estímulo común, el dolor emocional *insoportable*.

El factor de estrés común, las necesidades psicológicas y emocionales insatisfechas.

La emoción común, la desesperanza.