

## Compartiendo el duelo con nuestros adolescentes

Entendemos por duelo el lamento y el dolor por la pérdida de situaciones, objetos o personas que han sido significativas emocionalmente para nosotros. El duelo es un proceso de adaptación dinámico y natural ante la madurez y las circunstancias que el transcurso de la vida nos va ofreciendo. Nos vemos comprometidos por él en situaciones muy cotidianas y afectivas (pérdida de salud, cambio de espacio vital, cambios de colegio para los chicos/as, pérdidas de mascotas, el fallecimiento de un ser querido (que jamás debemos ocultar bajo la excusa de protección).

El propio proceso de desarrollo y crecimiento conlleva duelos necesarios para la evolución de la persona, y conviene que tengamos recursos para afrontarlos con confianza y serenidad para también ayudar a nuestros hijos/as ante todas las experiencias de pérdidas con las que se puedan encontrar: pérdidas por desamores, por fracasos académicos, pérdidas de ilusiones...

Y en nuestro caso, nada más significativo que nuestros hijos a quienes hemos querido, buscado, cuidado y acompañado en su proceso de desarrollo en cuerpo y alma. El niño ha sido nuestra prolongación, hemos sido su empuje y consuelo a la vez, su estímulo y su freno ante las irremediables situaciones en las que han necesitado incorporar límites...

Pero ahora ya son mayores y dejarán de ser nuestra prolongación..., y aunque ellos no nos lo pidan (ej. Dejar de darnos la mano al pasear por la calle), somos nosotros quienes debemos resignarnos a aceptar que no nos necesitan, (coger de la mano para no caerse, porque ya saben caminar, correr, saltar, ir en bicicleta, patines..., y probablemente dominar hasta el surfing).

Y éste, es un duelo que debemos asumir: aceptar que debemos replegarnos y dejar de guiarlos permanentemente, pensar en las libertades que debemos ir dándoles en función de su responsabilidad y de la integración de los cambios en su identidad. Pero a la vez, éste es un duelo también para nuestros adolescentes, quienes deberán aceptar que sus padres protectores que les cuidaban cuando eran niños, ya dejan de hacerlo porque ya no nos necesitan. Pero además no aceptamos de manera inmediata sus exigencias de libertad, ni sus horarios, ni sus valores existencialistas..., con lo que les defraudamos profundamente dejando de ser los papás *"perfectos"* que tenían idealizados. Lo que no saben es que ellos a nosotros también nos defraudan, sintiéndonos profundamente culpables por *"cómo hemos conseguido tanta confusión en nuestros hijos"*. (Impacto que sólo superaremos cuando también ellos hayan superado su adolescencia).

Pero nuestros hijos nos necesitan de una manera muy diferente: **Ahora nos necesitan con nuestra profunda confianza en ellos mismos, en que pase lo que pase jamás nos perderán, e incondicionalmente nos tendrán a su lado porque confiamos plenamente en su persona.**

Este principio que acabo de describir –tan evidente–, se tambalea profundamente a lo largo de la adolescencia en la cabecita de nuestros hijos, pero especialmente en las nuestras, y ésta, es la

consecuencia de los duelos que iremos sufriendo a lo largo de su metamorfosis, si no nos paramos a pensar seriamente sobre nuestras emociones, nuestro lugar y el de ellos.

Este posible enfrentamiento, favorece aún más que el niño se refugie en sus iguales, personas que le entienden bien con quienes pueden desarrollar su nueva identidad y donde nadie se la cuestiona. Pero el riesgo es que no entienda la razón por la que los padres no aceptamos sus criterios, (**radicalmente diferente a no aceptarles a ellos/as**), y éste concepto, si no está bien pensado ni bien entendido, puede favorecer una distancia y reacción de oposición y rechazo hacia el núcleo familiar, provocándoles actuaciones a modo de rebelión, pretendiendo demostrar “lo capaces” que son de realizar sus intereses al margen de nosotros.

De ahí, que necesariamente hemos de poder mantener el hilo de confianza profunda en ellos, a pesar de las discrepancias con sus gustos y necesidades actuales. Hemos de demostrarles, **“nuestra profunda confianza en ellos mismos, en que pase lo que pase jamás nos perderán, e incondicionalmente nos tendrán a su lado porque confiamos plenamente en su persona.”** De ahí la importancia de aprender a dialogar manteniendo y aceptando las discrepancias. Debemos aprender a vernos con una mirada de mayor independencia y respeto mutuo, y esto, sólo lo podremos favorecer con diálogo, interesándonos en las razones y emociones por las que piensan y sienten así.

Cualquier cambio o pérdida en nuestros hijos, también la podemos vivir como pérdida para nosotros al observar sus reacciones. Todos nos defraudamos mutuamente. Y bajo éste punto de vista, debemos estar preparados para no aletear a la vez que ellos/as.

Y lo pasan mal debido a los múltiples cambios que están operando: a partir de tres grandes duelos:

- Duelo por el cuerpo infantil perdido.
- Duelo por rol e identidad infantiles.
- Duelo por los padres de la infancia

Que paulatinamente irán dando entrada a las nuevas experiencias vitales:

Cuerpo/genitalidad/sexualidad/filosofía/identidad/imagenexterna/amigos/sociedad/horarios de ocios/responsabilidad en estudios/decisiones de futura formación..., y Amor...?. Sensación de desamparo ante lo desconocido que se les avecina/temores y fantasmas de poder quedarse como niños para siempre si ven que van más lentos que los demás...

Todas estas experimentaciones, les ocupa gran parte de sus emociones y de su tiempo, de tal manera que su mundo se transforma, y a la vez el nuestro.

Pero con nuestros hijos debemos estar atentos, para que llegado el momento en que ellos buceen en su identidad: “¿Quién soy yo?”...”En éste cuerpo tan grande...” “¿De dónde vengo?” “Soy distinto/a mis padres”... aparece su propio duelo por la pérdida de su familia biológica.

Recientemente la psicóloga Elisabeth Ballús ha dirigido una investigación sobre: “Salud, condición adoptiva y apego en familias adoptivas adolescentes”<sup>1</sup> basándose en conversaciones y pruebas proyectivas a 70 niños adoptados entre los 12 y los 18 años y nos ofrece unos resultados estadísticos que indican que el 58% muestran un apego inseguro, mientras que en el 41% el apego es seguro, llegando a algunas conclusiones:

*“La adopción es un proceso reparador para el niño, si puede conseguir un apego seguro, será muy importante para su vida adulta”.*

*“Se observa una alta correlación entre los sentimientos de pérdida, el rechazo y el apego inseguro”.*  
*“El apego seguro correlaciona también con la presencia de límites educativos en la familia. El adulto referente que pone límites está dando seguridad al niño”.*

*“Los vínculos inseguros durante los primeros años antes de la adopción, correlacionan en porcentajes altos con un apego inseguro con los padres adoptivos, a pesar de haber superado los 8 años de convivencia”*

*“La adopción forma parte de la vida y de la historia de nuestros hijos, por eso es necesario hablar del tema en cada etapa evolutiva”.*

*“Con frecuencia los niños no hablan de sus preocupaciones para no preocupar a los padres”.*

Los sentimientos que emergen en las pruebas son:

*42% de pérdida; 21% de rechazo; 7% de abandono y 35% de muerte.*

*“Es muy importante que la familia (profesionales, etc.), ayude al niño adoptivo a elaborar la pérdida de la familia biológica, lo que quiere decir que es imprescindible un diálogo abierto sobre los orígenes en la familia adoptiva”.*

Hablando con las familias, aparecieron los temas siguientes:

*La falta de vínculos seguros los primeros años de vida, comporta unas consecuencias a nivel emocional, relacional, cognitivo, que en la escuela conlleva dificultades. –Muchos padres se quejan de falta de atención a la diversidad en sus hijos–.*

*Los niños adoptados con un apego inseguro, hacen una transferencia en todas sus relaciones: evitan intimar o establecer relaciones fuertes con sus iguales por miedo a que les puedan volver a dejar. Emocionalmente, a veces son menos maduros que sus iguales por las carencias que arrastran y esto les dificulta las relaciones sociales.*

Así, en nuestro caso, parece que un tema fundamental es **“haber podido disponer de un apego seguro, esto es: la seguridad, la estabilidad y el afecto incondicional que nuestros hijos puedan tener con nosotros”**. Y la necesidad de mantener un diálogo abierto permanentemente con ellos es una de las vías mediante las cuales podremos entender sus preocupaciones y cambios, además, nos ayudarán a entender el lugar que debemos ocupar para facilitarles su espacio, comprensión y desarrollo.

El duelo puede expresarse a través de manifestaciones físicas, psicológicas y con sentimientos peculiares:

---

<sup>1</sup> presentada a la Asociación ADDIF en 2016, y participan la Universitat Ramon Llull – Fundació Blanquerna i fundació Vidal i Barraquer-, la universitat de Deusto i la Universitat Pontificia de Comillas.

Físicas: Falta de apetito o (más de lo habitual), debilidad, falta de energía, a veces un nudo en el estómago o malas digestiones, sensación de nudo en la garganta, tensión muscular en el cuello o en la espalda.

Psicológicas: Puede costar conciliar el sueño, o despertarse con sobresalto, dificultad para concentrarse en la lectura, en conversaciones el pensamiento se marcha al tema que preocupa irremediablemente, con falta de atención (y aparente falta de memoria), búsqueda de aislamiento o su opuesto: no poder quedarse sólo. Brote de llanto incontrolado.

Sentimientos: Tristeza, rabia, melancolía, vacío interior que invade nuestra actividad, temor al proceso vital que nos espera. Culpabilidad, continuos auto-reproches...

El duelo lo podemos ir resolviendo conversando con los/las adolescentes a partir de la forma de vivir sus cambios y sus emociones. Permitiéndoles que las expresen: llanto o rabia, irritabilidad, cambios de humor..., que no teman ni oculten poder hablar sobre ello.

Pero la mejor forma de no quedarnos atrapados en las pérdidas, es poner nombre a lo que sentimos, es reflexionar sobre ello, dialogar y no confundir la razón por la que nuestro estado de ánimo se está viendo afectado: la clara conciencia de lo que ocurre. La identificación del problema y el diálogo sobre el/los temas es indispensable para poder tolerar las dificultades, entenderlas, y confiar en que el tiempo nos ayudará a poner el dolor en su lugar.

El deseo de buscar sus raíces, muchas veces conlleva la dinámica de tener que reconocer que no todo depende de nosotros, que los niños/as llevan su propia trayectoria, y que su vida es suya, y lo único que podemos hacer es resignarnos al soporte que nuestra experiencia nos permita ofrecerles, respetando y escuchando sus fuentes de preocupación y, aceptándolas, ayudarles a razonarlas y entenderlas, favoreciendo de esta manera su capacidad de pensar las emociones y su salud mental



**Montserrat Monterde** Psicòloga Especialista en Psicologia Clínica col. 1819  
Psicoterapeuta *EuroPsy*. Experta en Psicologia Educativa pel COPC. Psicomotricista