

B. Blanco García

MAR GALLEGO MATELLÁN | Psicóloga infanto-juvenil

«Ahora zanjamos la muerte en un hospital y volvemos a la rutina»

«Los chicos están muy conectados con el tema de la pérdida de un ser querido en cuanto a preocupación y les genera miedo»

Tras «Como abordar la muerte y el duelo con los niños» —escrito junto a Ana León—, la psicóloga infanto-juvenil Mar Gallego Matellán presenta esta tarde (19.30 horas) en la Biblioteca Pública del Estado su último trabajo, «Ayudar a los adolescentes a afrontar la muerte y el duelo», donde ofrece las pautas para superar la pérdida de un ser querido en estas edades.

—Con respecto a su anterior trabajo, ¿existe mucha diferencia sobre cómo afrontar la muerte si esta se presenta en la niñez o en la adolescencia?

—Hay diferencias muy importantes, por esa evolución en el pensamiento. El adolescente ya es capaz de entender la muerte con toda su complejidad, al igual que el adulto, con todo su sentido real. Y esos avances en el pensamiento le ayudan a cuestionarse más cosas que un niño pequeño.

—¿Los jóvenes están demasiado sobreprotegidos ante estas situaciones cotidianas de la vida?

—Cuando es una cuestión de duelo, la realidad se impone, no hay sobreprotección, pero entra en juego las características de respuesta que tenga cada adolescente y ahí hay mucha variación. Los chicos están muy conectados con el tema de la muerte en cuanto a preocupación y a muchos les genera un miedo muy profundo. De hecho, el suicidio en nuestro país es la primera causa de muerte entre los adolescentes, por eso es importante plantarle cara y quitar los tabús adultos, que muchas veces son lo que está interfiriendo en ese tratar la muerte con mayor naturalidad, lo que no resta ni dolor ni pena. Muchas veces son los adultos quienes, con sus propios miedos, rechazan abordar este tema tan natural en el ser humano, pero nada cómodo de tratar.

—¿Por eso ha decidido dedicar un capítulo al suicidio?

—He intentado que el trabajo tocara todos los abordajes acerca de la muerte, tanto el propio miedo como las pérdidas y sus distintos duelos, pero también el suicidio o el joven afrontando su propia muerte derivada de una enfermedad terminal, que es un tema delicado y poco tratado, pero esencial para redondear un poco el asunto y tocar todos los frentes que tiene los aspectos de la muerte.

—¿Cuáles son las mayores complicaciones para un adolescente a la hora de abordar la muerte?

—Hay que considerar que los adolescentes no llegan a las pérdidas como una hoja en blanco, ya tienen una trayectoria personal. También hay elementos contextuales que complican el desarrollo del duelo, por ejemplo si el joven no está socialmente atendido, sufre problemas académicos o tiene una familia poco estructurada, lo que lleva a que, de entrada, haya un ambiente emocional complejo. Pero si los factores contextuales son favorecedores, el duelo del adolescente tendrá un buen acompañamiento. Este duelo es una reacción normal de la pérdida de un ser querido, pero se puede complicar



La psicóloga Mar Gallego Matellán, con su último trabajo. | Cedida



Muchas veces son los adultos quienes rechazan abordar este tema tan natural del hombre

El duelo no tiene por qué ser algo patológico ni requerir intervención

cuando se prolonga en el tiempo y hay otros elementos que no permiten una evolución natural.

—¿El proceso emocional del adolescente puede complicar esta situación?

—Precisamente, la primera parte del libro aborda el mundo emocional en la adolescencia, para poder conocer cuáles son sus características de regulación emocional, qué podemos esperar de ellos a la hora de afrontar la adversidad o qué factores pueden influir en su respuesta. Las características de cada adolescente son distintas, pero contamos con elementos evolutivos puntuales y que nos pueden dar señales sobre cómo actuar para ayudar mejor a los jóvenes.

—¿Cómo afecta a estas edades el perder a alguien importante?

—Sin duda, marca la vida de los adolescentes, como la de los adultos. Cuando se ha perdido una figura de referencia, como pueden ser los padres, se está perdiendo una continuidad en la vida y esa necesidad se va a perpetuar a lo largo de las distintas etapas que le quedan por vivir. Esa ausencia va a estar siempre presente, la estructura familiar tiene que rehacerse y los cambios se imponen por necesidad. Lo que esa persona de refe-

rencia era para el adolescente no lo puede sustituir nadie.

—En la adolescencia, los amigos son más importantes incluso que la familia. ¿Pueden ser un punto de apoyo?

—En estos años las relaciones, como sostén social, son fundamentales. Para el bienestar de los jóvenes, el estar conectado con sus pares refuerza su identidad y les ayuda a evolucionar de manera positiva. Y esos apoyos, en situaciones de crisis, se vuelven cruciales.

—¿Este libro se convierte en una guía para que los adultos sepan cómo afrontar la muerte con los jóvenes?

—De hecho, el libro no es de autoayuda, sino de acompañamiento para los adultos que están en relación con adolescentes, tanto en el aspecto personal como profesional. Hay pautas que les ayudan a superar sus propios duelos, de intervención en la escuela y en contextos terapéuticos.

—Están la familia y los amigos, pero, ¿otro eje importante sería

tratar este tema en las aulas?

—La escuela recibe un apartado muy especial dentro del libro, porque es una parte muy importante para los jóvenes, pasan muchas horas en los centros educativos. Pero, lamentablemente, desde la escuela, como tienen que afrontar tantos frentes diferentes, los docentes no están preparados para dar esta respuesta con que regresa a clase después de que su vida se haya puesto patas arriba, con esa pérdida, y debe continuar como si no hubiera pasado nada. Una escuela sensible debe estar preparada, más allá de la buena voluntad del docente. Tenemos protocolos y, si se hace una intervención conjunta desde todo el equipo educativo, el alumno va a estar más acompañado. Pero también el docente va a tener más capacidad de afrontamiento para poder sostener esa situación.

—¿Cuándo hay que acudir a un especialista si el apoyo de familia, amigos y escuela no son suficientes?

—El duelo no tiene por qué ser algo patológico ni requerir intervención psicológica, solo cuando veamos cambios muy drásticos en la respuesta del joven, en su conducta y hábitos que se prolongan en el tiempo, más allá de la tristeza inicial. Es decir, cuando baja su rendimiento académico, no quiere socializar, cambia sus conductas de alimentación, descanso, ocio... Todo eso nos está dando indicadores de que algo no va bien y ahí es cuando hay que acompañarlo. Con la sensibilidad adecuada, el entorno se tiene que dar cuenta de que a ese joven le podría venir bien la ayuda. Siempre hay que tener en cuenta que cada persona tiene sus propios ritmos de duelo y su propia manera de manifestarlo.

—¿Cómo se consigue?

—Siempre con respeto y sensibilidad hacia los adolescentes en este acompañamiento. Si lo hacemos desde el juicio y la crítica no vamos a llegar, hay que respetar, acompañar y estar con ellos. Así será como abrirán su alma para que te acerques.

—¿Era necesario un libro con esta temática, para ponerse de cara ante una situación que se da con mucha frecuencia y que todos sufriremos, tarde o temprano?

—Estamos ahora mismo en una cultura del disfrute, de lo rápido. Me gusta mucho una frase que dice que «educar para la muerte es educar para la vida». Si aceptamos que esto se va a acabar, se podrá apreciar más la vida. En el pasado, a la muerte se le daba más espacio: se llevaba luto, era algo más comunitario y en la casa se hacían los rituales. Ahora lo zanjamos en un hospital y al día siguiente todos volvemos a la rutina. Eso ya es un obstáculo para ese procesamiento del dolor, porque ni siquiera se puede expresar. A nivel nacional, hay pocas publicaciones dedicadas al tema del duelo y menos dedicadas a niños y adolescentes. Eso estimuló a poner en marcha esta publicación, con el apoyo de la editorial Síntesis, muy interesada en el proyecto.