



LAS PÉRDIDAS Y EL DUELO EN LA ADOLESCENCIA

El propósito de esta pequeña guía es el de darte una información que te pueda ayudar a entender mejor experiencias que estás teniendo, que estás viviendo, en esta época de tu vida que llamamos LA ADOLESCENCIA y que, como lo estás comprobando, es bastante convulsa y muchas veces causa de desconcierto.

¿Qué supone ser adolescente?

Supone estar en un periodo de transición desde la infancia al estado adulto, es decir, supone dejar atrás la niñez.

Supone, por tanto, muchos cambios, tanto físicos como psicológicos, sociales... así que estamos hablando de:

- Cambios en tu cuerpo. Tu imagen corporal cambia de día en día y muchas veces parece que no te reconoces en él, es también el despertar de la sexualidad.
- Cambios en tu forma de pensar. Buscas tu independencia como persona, tratas de construirte una identidad y tener referencias propias. También aparecen nuevos planteamientos existenciales sobre el sentido de la vida y la muerte.
- Cambios en tus relaciones sociales y afectivas con nuevas

incorporaciones, nuevas relaciones, la importancia cada vez mayor del grupo de amigas y amigos, de iguales...

Como es lógico, todos estos cambios suponen, sobre todo, mucho aprendizaje y transformación que van acompañados de nuevos modos de sentir lo que estás viviendo, es decir, aparecen también nuevas y más intensas emociones. También y por las mismas razones, está muy presente la sensación de inseguridad, de vulnerabilidad.

Este proceso, como todo lo que cambia, supone conseguir cosas nuevas, pero también ocurren siempre muchas pérdidas y, con todo ello, irás creando toda una historia de tus relaciones afectivas y sociales, que va a ser tu historia.

Pero, ¿qué significa esto de las pérdidas?

Hablamos de pérdida cuando desaparece alguien o algo significativo en nuestras vidas, por tanto, las pérdidas pueden ser de muchos tipos.

La muerte de seres queridos es quizá la más común e impactante, pero también lo son las pérdidas por desamores, de

amigas, de amigos, divorcios de nuestros padres, fracasos académicos, inmigración, pérdida de ilusiones y sueños... es decir, estamos hablando de dolor.

Así que, como vemos, todas las pérdidas tienen en común que se pasa por un proceso de duelo, de dolor, y que van ocurriendo a lo largo de nuestra vida.

Que haya pérdidas es algo ineludible, no lo podemos evitar, no podemos impedir que sucedan, porque son parte de nuestro proceso de crecimiento como personas, pero sí que podemos transformar lo que experimentamos con ellas.

Nos pueden destrozar, pero también, y por paradójico que suene, podemos crecer a través de ellas. Nuestra biografía y forma de ser, estará determinada por lo que hayamos perdido y por el modo de afrontar estas pérdidas.

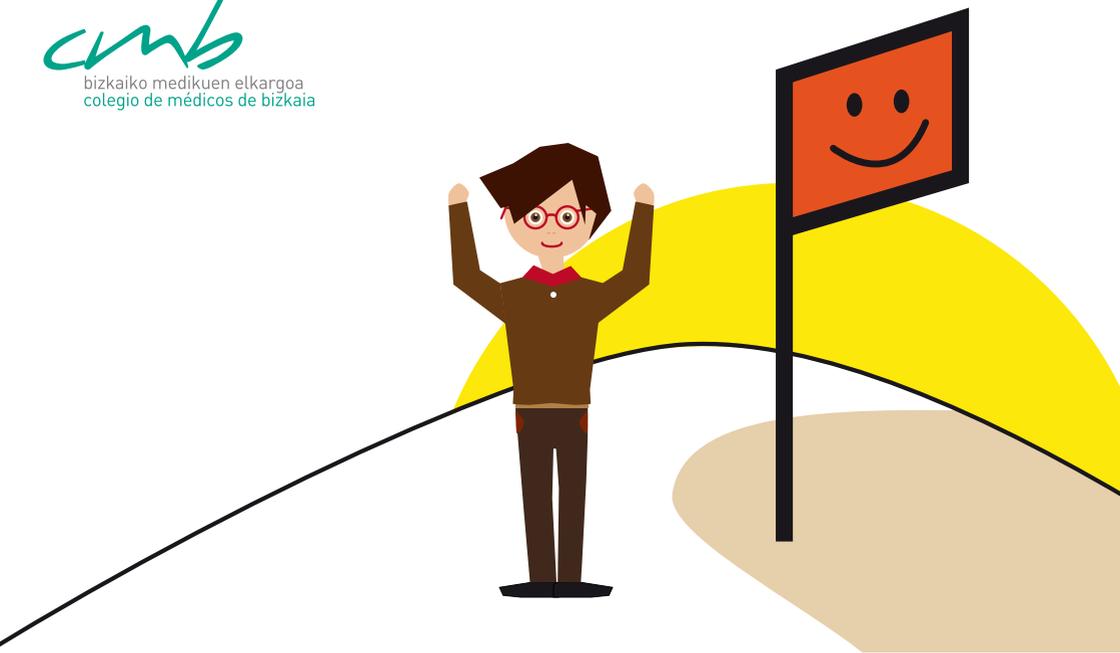
El proceso del duelo es un proceso activo. Al dolor y a la conmoción inicial le van sucediendo otros momentos donde las emociones son intensas y se van alternando o cambiando rápidamente, para ir descendiendo paulatinamente hasta... desaparecer o... quedarse sin

resolver. Es como curar una herida, pero una herida del alma.

Para que podamos salir reforzados de la experiencia, para que esta herida del alma cure, necesita de unos cuidados.

Y, ¿cómo podemos cuidarnos y sanar de las heridas de pérdida?

- Es bueno recoger información, recordar lo que sucedió, cómo fueron los acontecimientos que dieron origen a la pérdida, qué significa para mí, cómo afecta a mi vida.
- Atender e identificar cuál es el dolor emocional, es decir, qué emociones me produce el dolor de esa pérdida (miedo, culpa, tristeza, alivio, enfado, alegría, vulnerabilidad...). Siento que "el mundo se me cae encima", "tengo miedo porque no sé qué va a ser de mí", "quiero estar con mis seres queridos, pero a la vez no quiero estar con ellos"... Sentimientos contradictorios, que son una buena ocasión para aprender a conocerse.
- Es importante desahogarme, expresar, dar salida, que fluyan esas emociones. A veces da miedo compartir emociones muy intensas, como las ocasionadas por una



pérdida importante (por ejemplo, una muerte cercana), porque nos sentimos raros, muy diferentes de nuestros iguales y tenemos miedo a quedar excluidos del grupo o a ser la rara, el raro... Siempre hay alguien cercano que nos puede ayudar, aunque no lo veamos en un primer momento. También me pueden ayudar actividades como las artísticas o deportivas.

- Me conviene compartir con otras personas (amistades, familia...) afectos y puntos de vista diversos que, muchas veces, tienen que ver con las pérdidas que hemos tenido unos y otros.
- Es bueno que, a pesar de lo perdido, continuemos con nuestras rutinas y con aquello que nos haga sentir bien.

- Por último y casi lo más importante, debemos tratarnos a nosotros mismos con mucho afecto y mucha, mucha paciencia; **debemos querernos mucho.**

Veremos que la vida continúa, que con estas experiencias voy creciendo y, a pesar de lo terrible, doloroso y dramático que me pueda resultar lo que estoy viviendo, es muy probable que las cosas se vayan solucionando o que con el paso del tiempo las vaya viendo de otro modo mucho más tolerable. Además, ese vacío que puedo sentir es posible que sirva para impulsarme a la búsqueda de nuevas y diferentes perspectivas en mi vida, así como a desarrollar nuevas habilidades que me ayuden tanto en mi crecimiento personal como en cicatrizar bien la herida.