

El dol en adolescents: pèrdues en el trànsit cap a la vida adulta

La psicòloga de l'Equip d'Atenció Psicosocial Mutuam Barcelona – Fundació la Caixa, Sílvia de Quadras va impartir una sessió clínica, en el marc de les formacions que la Fundació Mutuam Conviure organitza per a professionals del Grup Mutuam, sota el títol 'Trets diferencials del dol en adolescents'. En aquest article recull les idees principals de la seva exposició.

Totes les persones, tard o d'hora, han d'afrontar la mort d'un ésser estimat i transitar per un procés psicològic d'assimilació, acceptació i integració de la pèrdua que coneixem com a dol. En el cas dels adolescents, aquest procés adopta unes característiques específiques d'acord amb l'època de canvi en la qual es troben immersos.

Des de sempre l'adolescència ha estat descrita com una època de canvi, un període de reorganització de les vivències acumulades fins el moment, de turbulències, d'incerteses i de descoberta. Un temps d'oscil·lacions i temptatives dirigides cap a la construcció d'una nova identitat i d'un nou coneixement d'un/a mateix/a. És una època de transició entre la infantesa i l'etapa adulta; tot i que no homogènia ja que es parcel·lada en dominis i cada infant ho fa a diferent ritme.

Per tant, per tal de comprendre l'adolescència hem de considerar-la producte no només de la seva condició des d'un punt de vista físic i maduratiu, sinó també del context social en el qual es dona.

Les persones assolim en aquesta etapa la maduració cognitiva, adquirint el pensament abstracte, formal i lògic, el raonament hipotètic i la capacitat d'elaborar processos metacognitius. A nivell pràctic cal dir que tota aquesta maduració implica d'una banda la seva capacitat de transcendir de la realitat de l'aquí i ara, i de l'altre, reflexionar sobre les estratègies per poder solucionar un problema.

La capacitat de distingir allò possible d'allò real permet a als adolescents discernir entre com és el món adult i com pensen que hauria de ser, la qual cosa comporta una posició idealista i una actitud crítica respecte del funcionament social. En conseqüència, una característica de l'adolescència és la tendència a discutir com una forma d'expressar la nova capacitat d'anàlisi; la utilització de la ironia i del doble sentit en les converses és en canvi una forma de manifestar les noves habilitats cognitives.

En la seva cerca de l'identitat els i les joves estableixen una nova relació amb ells mateixos, amb els altres i amb el món; en el qual juguen un paper fonamental aspectes com l'autoconcepte i l'autoestima, és a dir, la representació que es fan d'ells mateixos en considerar les seves competències respecte el grup d'iguals i la valoració dels seus atributs a partir d'un sentiment que pot anar des de l'estima fins el menyspreu. L'autoestima doncs ve determinada, en general, per l'opinió dels altres significatius i per l'autopercepció d'eficàcia en les nostres actuacions i, en l'etapa adolescent, el més important en aquest sentit és l'aspecte físic i l'acceptació per part del grup d'iguals, que són ara un dels principals referents ja que les figures parentals són relativitzades.

La idealització de la mare/pare que confereix poder, veritat i autoritat durant l'edat infantil, el món queden relativitzades com a conseqüència del fet que l'adolescent amplia el seu horitzó relacional, avalua la realitat de manera crítica, i pot adoptar diferents punts de vista en l'anàlisi, les figures parentals. Es per aquests fet també que en aquesta etapa s'observa l'aparició de tensions o conflictes amb ells i les figures adultes, en general.

Recordem que aquesta etapa implica fer-se grans i per tant assumir l'autonomia respecte la família, distanciament dels pares i apropament als companys com agents de socialització. Reclamen autonomia i privacitat dels pares, però existeix encara una dependència centrada en necessitat i influència davant situacions concretes, pel que podríem dir que no els volen ni massa a prop ni massa lluny.

Pel que fa als grups d'iguals, s'hi produeix un sentit de pertinença i d'identificació doncs aporten, entre d'altres, referents, autonomia i confiança en el procés d'emancipació, així com diferents tipus d'aprenentatges.

En tot aquest context, posem ara atenció en la pèrdua. Podríem afirmar que el dol de l'adolescent és similar al de l'adult en quan a procés i característiques. Aleshores quin són els trets diferencials en el dol?

Un dels principals fets diferencials és el trencament del seu món extern en un moment de caos intern, produint un sentiment d'incertesa absoluta i de no saber "cap on tirar". Moment incert en el que els referents són de gran importància, però el sentit de pertinença es queda fragmentat especialment en els casos en que el vincle de referència i seguretat l'aportava el progenitor difunt. Altrament cal recordar el distanciament amb l'adult, que provoca que no recorrin als pares en cerca d'ajuda, ja que segueixen reclamant la privacitat i autonomia; però tampoc disposen del grup d'iguals ja que hi són però no s'hi senten compresos i volen evitar "ser diferents" o com ells expressen: "fer pena". Es per això que sovint passen el dol fent veure que "no passa res" i gestionant les emocions en una gran soledat.

Una conseqüència d'aquesta manca de referents, és que tot i que les preocupacions que puguin tenir aquests joves en cas de pèrdua siguin també similars a les que pugui tenir un adult -el patiment, els problemes futurs, el desenvolupament de la vida sense la persona que ha mort o la situació econòmica-, l'expressió d'aquestes serà possiblement diferent -per exemple, mitjançant les xarxes socials i de forma pública, en comptes de fer-ho amb els grups d'iguals com seria propi a la seva edat.

En aquests camí entre el nen i l'adult, els adolescents volen ser informats com els adults, ser respectats en els seus principis i sentir-se participants, assumint un rol actiu i no pas secundari en la situació, però li mancaran les eines adequades per la falta de maduresa. Fet que derivarà en una simptomatologia emocional específica, com patir una tristesa constant no expressada, retraïment, temor, ira o culpabilitat; sentiments que necessiten ser validats. Així mateix, poden presentar una simptomatologia física limitant, com ansietat extrema, mal de panxa, mal de cap o altres dolors. Pel que fa al seu comportament, poden mostrar-se irritables, desafiants, antisocials i, fins i tot, agressius com una manera de fugir endavant i evadir-se. Tanmateix, necessiten d'un adult que els protegeixi. És habitual també que, després de la pèrdua, es produeixi una baixada del rendiment acadèmic relacionat amb la falta de concentració, ja que l'adolescent ha d'invertir els seus recursos a gestionar el dol i a entendre's a ell mateix. Altrament, és normal que durant aquest procés els sorgeixin idees ambivalents, sentiments contradictoris i oscil·lacions.

Per tant podríem concloure dient que, malgrat el procés de dol és similar a la del adult, els trets diferencials esmentats en l'article, fan que els adolescents siguin especialment vulnerables amb risc de derivar en un dol complex. Cal subratllar la importància dels grups de dol integrats per adolescents en situacions similars, en els quals els i les joves poden desenvolupar un sentit de pertinença, trobar-hi comprensió i establir aliances.

El grup mateix serveix com instrument de canvi. L'escenari grupal és la eina terapèutica essencial per la prevenció i/o intervenció davant aquests tipus de dol.

Silvia de Quadras

Psicòloga

EAPS Mutuam Barcelona – Fundació la Caixa