

La pedagogía del cuidado en la pastoral juvenil

Juan Carlos de la Riva
rpjrevista@gmail.com

La realidad de la fragilidad emocional en los jóvenes

«Un trastorno alimentario, un cambio de personalidad, soledad por ver que todo el mundo piensa negativamente de ti, estar más triste y alejarme de los compañeros que me apoyan, enfadarme con una amiga y no hablarle en cinco meses, no querer ir al colegio, me sentía tan mal que mis padres me cambiaron de colegio, dejar de ir a sitios que antes frecuentaba por miedo, pagarlo con mis padres y contestarles mal, miedo a que la gente se enterara de lo ocurrido, preocuparme un montón, preocuparme por la gente que me rodea, desmotivación, enfadarme y sentirme humillado…».

Estás leyendo las respuestas de unos cuantos jóvenes que han sufrido *ciberbullying* cuando se les preguntó qué consecuencias y efectos habían tenido en ellos las actuaciones que los convirtieron en víctimas de acosadores virtuales. Y el *ciberbullying* no es el único exponente de numerosas situaciones que llevan a muchos de nuestros adolescentes y jóvenes a sufrir trastornos de ansiedad, depresión e incluso ideas suicidas que desgraciadamente en un porcentaje no pequeño llevan a su materialización. También hablamos de escasez de recursos personales para afrontar crisis de carácter familiar o afectivo, de bajos niveles de autoestima vinculados a la preocupación por la imagen y el éxito social, dificultades para la comunicación asertiva y directa, conductas de adicción y dependencia respecto de la tecnología, y un largo etcétera de conductas vinculadas a los síntomas citados. Es la cara oscura de la juventud, esa época dorada en la que por definición parece que hay que ser necesariamente feliz, pero que sin embargo se caracteriza por ser una de las etapas de la vida donde más peligro se corre de sufrir emocionalmente y de iniciar procesos que desencadenen trastornos de salud mental.

La juventud, una de las etapas de la vida donde más peligro se corre de sufrir emocionalmente

La llamada del Sínodo de 2018 a encontrarnos con el joven real y escucharlo no es ajeno a este grito, a veces desde el silencio de





palabras, que muchos de nuestros jóvenes nos están haciendo llegar. Así, destacamos dos de los números del *Documento Final*:

> *43. Contrariamente a un estereotipo generalizado, el mundo juvenil también está profundamente marcado por la enfermedad y el dolor. En muchos países crecen, sobre todo entre los jóvenes, las formas de malestar psicológico, depresión, enfermedad mental y desórdenes alimentarios, vinculados a experiencias de infelicidad profunda o a la incapacidad de encontrar su lugar en la sociedad; por último, no hay que olvidar el trágico fenómeno de los suicidios. Los jóvenes que viven estas diversas condiciones de malestar y sus familias cuentan con el apoyo de las comunidades cristianas, aunque no siempre tienen los medios adecuados para acogerlos.*

> *67. La vida de los jóvenes, como la de todos, está marcada también por heridas. Son las heridas de las derrotas de la propia historia, de los deseos frustrados, de las discriminaciones e injusticias sufridas, del no haberse sentido amados o reconocidos. Son heridas del cuerpo y de la mente. Cristo, que ha aceptado pasar por la pasión y la muerte, se hace prójimo mediante su cruz de todos los jóvenes que sufren. Por otro lado, están las heridas morales, el peso de los propios errores, los sentimientos de culpa por haberse equivocado. Reconciliarse con las propias heridas es hoy más que nunca condición necesaria para una vida buena. La Iglesia está llamada a sostener a todos los jóvenes en sus pruebas y a promover acciones pastorales adecuadas.*

Desgraciadamente, los datos, tanto a nivel mundial como a nivel nacional, confirman este diagnóstico del Sínodo y confirman a la adolescencia como una época de especial vulnerabilidad para el desarrollo de problemas de salud mental. Recientes estudios de meta-análisis sitúan las tasas de prevalencia mundial de los trastornos emocionales entre un 6,5% para los trastornos de ansiedad y 2,6% para los trastornos depresivos en población infantojuvenil (entre 6 y 18 años). Se estima que de todas las personas que sufren un trastorno mental, el 75% lo desarrollaron antes de los 25 años, y el 50% durante la adolescencia, y a medida que se avanza en edad, aumenta la prevalencia de síntomas. Así, la prevalencia de síntomas depresivos pasa del 8,4% a los 13 años al 15,4% a los 15 años de edad. Muchos de estos adolescentes y jóvenes sufren los síntomas sin saber que lo que tienen es un trastorno de ansiedad o de depresión, intentando sobrellevarlo como pueden, haciendo lo que pueden y/o esperando que sea algo pasajero y que con el paso del tiempo desaparezcan los síntomas y se encuentren mejor. Alrededor del 40% de los adolescentes con problemas de ansiedad y un 60% con problemas de depresión no reciben un tratamiento adecuado, con una tendencia excesiva a la medicalización. Por ejemplo, el 18,9% de españoles de más de 15 años toman benzodiacepinas o tranquilizantes, y el 8,4%, antidepresivos o estimulantes. En España, estudios recientes señalan que se trata de un problema de salud pública creciente y un problema sociosanitario de primer orden (Red Nacional de Vigi-

El tratamiento con terapias activas y humanizadoras sigue revelándose como muy eficaz

lancia Epidemiológica *et al.,* 2018), siendo una de las principales causas de mortalidad en adolescentes[1].

De acuerdo con los datos existentes, solo alrededor de un 25% de los problemas emocionales son detectados, a pesar de ser muy frecuentes. Como consecuencia, los problemas tienden a cronificarse si no son tratados, con el gran padecimiento que eso genera, pudiendo dar lugar también, tal y como se ha señalado anteriormente, a la aparición de otros trastornos posteriores. Hay una gran falta de conocimiento de tratamientos basados en la evidencia y tendencia fuerte a la búsqueda de tratamientos farmacológicos, quizá por ser más fácilmente accesibles que los psicológicos a través del sistema de salud, unido al deseo de disponer de una medicación que palíe los síntomas y molestias físicos de manera rápida. Un porcentaje alto de los adolescentes con depresión no acuden a ningún servicio profesional. Los datos hallados en España, donde se ha hallado que entre el 55% y el 65% no han buscado ninguna ayuda.



Quizá entre las causas de esta ausencia de cuidados profesionales esté el todavía existente estigma social frente a los trastornos mentales, ante el cual el adolescente es especialmente sensible, unida a una falta de formación-información-accesibilidad a las terapias y profesionales adecuados, no solo entre los adolescentes, sino también entre sus familiares y educadores. Sin embargo, el tratamiento con terapias activas y humanizadoras sigue revelándose como muy eficaz en el tratamiento de muchos de estos problemas. La OMS enfatiza que el suicidio es un problema 100% prevenible si se realizan intervenciones oportunas y con abordaje multifactorial, multisectorial e integral.

Buscando qué hay detrás de los datos

Hablamos de fijación o de regresión, según la persona se estanque o retroceda a modelos de relación anteriores y primarios. En otras ocasiones pueden ser situaciones tensionales mantenidas en el tiempo las que despiertan en la persona mecanismos de defensa. En ambos casos puede producirse la anulación de alguna de las instancias de la persona: la anulación del yo (represión), del ello (psicosis) o del super yo (neurosis), con los consiguientes trastornos de carácter y dificultades de relación. En los extremos, destacamos algunas de las psicopatologías relacionales más importantes:

- La obsesión, que se manifiesta como una actitud de negatividad permanente.
- La fobia, que bloquea a la persona en sus miedos y se manifiesta en mecanismos de evitación.
- La histeria, que pone a la persona a la defensiva haciendo de sus relaciones una pelea continua.
- Los trastornos narcisistas, que perpetúan en el joven y adulto la omnipotencia del niño.
- Los trastornos de déficit de narcisización, que degeneran en dependencias familiares que mutarán a otras personas…
- Los síndromes fruto de una sociedad sin padres, que se manifiesta en comportamientos anárquicos «como si estuviéramos locos»…

Podemos afirmar que los jóvenes actuales padecen falta de equipamiento, con un gran predominio de su mundo subjetivo frente al contacto con la realidad y los retos que este contacto le supone. El joven prefiere replegarse en su mundo interior de intimidad, o su mundo reducido de amigos/as antes que enfrentar el reto de una realidad que se le aparece como amenaza. Las funciones básicas que nos ponen en contacto con la realidad no se ejercitan, y tampoco las funciones de síntesis hacen su papel de reorientar la energía hacia un proyecto. Se despliegan más las funciones defensivas, que al no tener «materia» de realidad para trabajar, desembocan con

1 Recomendamos la lectura del n.º 121 de la *Revista de Estudios de Juventud* publicada por el INJUVE en septiembre de 2018, con el título «Promoción de la salud y bienestar emocional en los adolescentes: Panorama actual, recursos y propuestas», de cuyos diferentes artículos hemos extraído los datos presentados.



frecuencia en inmadurez y egocentrismo. La característica básica del joven que actúa desde su sistema defensivo es el miedo.

La Iglesia puede tener una palabra de consuelo y propuesta de acompañamiento

- Un ejemplo: el culto al cuerpo y a la atracción física. La base de la autoestima parece estar reducida al ámbito de las sensaciones (nivel pre-personal) y el joven funciona desde la clave de atracción repulsión.
- Otro ejemplo: sus gustos musicales, que hablan más de sensaciones (música en inglés, música sin letra tipo tecno) o de encuentro (música romántica) que de compromiso con la realidad.
- Otro ejemplo: su abusivo consumo de experiencias sin calar en el entramado personal. No se le deja a la realidad entrar en la persona con su mordiente de interpelación, y se reduce el contacto con ella a una reflexión sobre lo sentido o no sentido en términos de sensación. Las drogas serán una de las más arriesgadas, pero ocurre lo mismo con experiencias mucho más positivas, como un campo de trabajo entre los pobres, que se interpretará no desde el otro sino desde la vivencia subjetiva.

Destacamos la ausencia de maestros, que han dejado de estar presentes en ese mundo de intimidad subjetiva, donde es cada vez más difícil entrar. Por ello el joven cambia el modo de conseguir la identidad: de seguir a modelos a experimentar, y el lugar para experimentar es el tiempo libre, donde deciden y se diferencian, o en otros nuevos espacios como internet.

Los amigos/as serán grupos muy igualitarios y muy flexibles en cuanto a mínimos de pertenencia y señas de identidad, pero con una baja comunicación de un grupo, siendo muchas veces sistemas defensivos con poca transparencia, poca calidad de las interacciones, ocultamiento de sentimientos, generador de mecanismos de defensa internos y de desconfianzas. Pueden sentirse solos en mitad del grupo de amigos porque comunican poco entre ellos.

Demandan ser acogidos más que construir su propia casa y hacerse su propio hueco. Han crecido protegidos y sin modelos para aprender a vivir, se les ha dado cosas, sin el consiguiente



acompañamiento de autoridad. La vivencia de lo afectivo-sexual en sus relaciones de pareja viene marcada por la escasa capacidad para hacer de la pareja un lugar de pertenencia: también aquí se ensaya la acogida y la protección más que el proyecto de futuro. La pareja es más refugio que proyección del yo.

Es complicado preguntarle a un joven por su proyecto de vida: sienten que les faltan fichas y no saben lo que quieren, porque nadie les ha enseñado a desear desde la clave del proyecto, y su deseo se basa en la reactividad ante las diferentes opciones. El futuro ya no es el espacio lleno de posibilidades en el que desplegar su ser, sino un mundo oscuro y amenazante del que el joven se tiene que defender, y vivir al día es la reacción natural al miedo al futuro.

Un análisis más profundo nos habla de un joven que contacta poco con su yo profundo, que no ha puesto nombre a sus emociones, que se vive como «paciente» de su vida y no como «agente», y que, aunque sí hay convicciones propias, son pocos los temas de los que se ha hecho «teoría propia».

El mundo del límite y de la debilidad se viven con inseguridad y se evitan, porque no se sienten equipados con las herramientas que les hagan capaces de afrontarlos. Así, se da un «mirar para otro lado» ante situaciones de dolor y sufrimiento ajeno, y una sensación de vértigo ante el propio sufrimiento.

La unificación personal no se da, y se vive fragmentado, haciendo que las diferentes actividades en las que se apuesta el tiempo sean también diferentes «vidas» de las que recibir datos para contestarse a las preguntas por la identidad personal.

Posibles actuaciones desde la educación

Si todo sufrimiento es una llamada a la Iglesia en su movimiento «en salida», el silencioso dolor de adolescentes y jóvenes se convierte en un gran reto para su acción pastoral. Muchos de esos jóvenes estudian en colegios de Iglesia o reciben clase de religión de manos de un testigo de la fe, participan de los procesos catequéticos o de movimientos de grupos educativo-evangelizadores. También aquellos para los que no es habitual la relación con equipos o personas de fe, puede la Iglesia tener una palabra de consuelo y propuesta de acompañamiento.

Nos gustaría apuntar en este breve artículo algunas líneas de trabajo en las que la Iglesia trabaja de modo samaritano entre y con los jóvenes más vulnerables a la confusión y la soledad de la fragilidad emocional. Podemos diferenciar el trabajo indirecto de carácter preventivo o formativo, del trabajo directo con el joven herido o herida.

> Es complicado preguntarle a un joven por su proyecto de vida

En el primero de los apartados, destacamos la importancia de **la información** sobre esta problemática en los padres y profesionales de la educación y salud primaria. También el **entrenamiento a educadores** para convertirse en referencia de acompañamiento personalizado desde la vida, desde **acompañamientos informales y entrevistas más sistemáticas**. De especial importancia será la capacitación de los animadores/as y monitores/as en espacios de ocio y tiempo libre, capaces de intervenir desde el conocimiento directo de la interacción real de los adolescentes con sus círculos de iguales.

En el trabajo directo con los y las jóvenes podemos reconocer diversas propuestas de trabajo más o menos estructuradas:

- **Promover la formación preventiva** con los propios jóvenes en los diferentes aspectos implicados en las situaciones que generan desequilibrio y fragilidad emocional: gestión de las emociones, habilidades sociales; conductas antisociales; *bullying* y *ciberbullying;* ansiedad, depresión y autolesiones; trastornos de la conducta alimentaria; abuso de sustancias y trastornos psicóticos; salud mental, servicios disponibles; duelo; ansiedad y estrés.

- **Identificación temprana de los síntomas** mediante programas de detección y evaluación de sujetos en riesgo
- **Tratamiento adecuado del joven en riesgo** desde una perspectiva interdisciplinar y no solo farmacológica.
- **Aportar a los programas educativo-evangelizadores herramientas de integración emocional** desde enfoques psicosociales que el joven pueda incorporar en su dinámica de autogestión de emociones y conductas: trabajo de la interioridad mediante mindfulness, cuadernos de bitácora o diario espiritual, *focusing*, examen de la vida, entrenamiento de habilidades, etc.
- Establecer en los centros educativos y evangelizadores **protocolos y espacios organizados en planes de convivencia**, entendidos como el trabajo coordinado a favor de la convivencia positiva en un centro escolar, que puedan responder ante inevitables conflictos interpersonales y aprovecharlos como contextos de aprendizaje.
- **Ejercitar el liderazgo entre iguales**, con estrategias como, por ejemplo, la creación de alumnos mediadores para los conflictos. La mediación entre iguales resulta siempre muy eficaz ya que trabajar el conflicto desde la misma perspectiva de edad acerca mucho emocionalmente a la persona que tiene problemas con el mediador, pues existe entre ellos una identificación mutua, generándose más empatía.
- Desarrollar **contenido educativo vinculado a valores proactivos**: la promoción de la igualdad de género, la integración multicultural, la aceptación de la diferencia, la resolución pacífica de conflictos, la participación democrática, la escucha empática, etc.
- **Propuestas de aprendizaje–servicio, pre-voluntariado y voluntariado**, que pongan en valor la aportación insustituible que el joven puede hacer en favor de la comunidad, especialmente en aquellas tareas que puedan generar vínculos relacionales desde la reciprocidad del dar y el recibir empático.



Sin embargo, en la cotidianeidad de la vida en las aulas o de los grupos, será importante, a un nivel menos estructurado y programado, tener asimilada la **pedagogía del cuidado** en pro del bienestar emocional de los y las jóvenes. Hacemos referencia a detalles más sencillos y sutiles de los que es necesario tomar conciencia. Nos referimos a docentes que se interesan por el alumnado, o animadores y monitores/as que han sido capaces de establecer el puente emocional necesario para que el aprendizaje fluya adecuadamente, surja el vínculo interpersonal y se genere el clima de aula o de grupo con suficiente calidad comunicativa para que la persona se sienta acompañada. Con simples gestos consistentes en «reconocer» a cada joven, consiguen que cada persona se sienta única y valorada, y pueda poner nombre y comunicarse ante sí mismo y ante los demás.

Gestos que consiguen que cada persona se sienta única y valorada

Esta pedagogía del cuidado se alimenta de la preocupación por el mundo del joven, la escucha de lo expresado y lo silenciado, la pregunta por la vida, la facilitación del momento formal e informal para la comunicación de calidad.

El aporte de la propuesta de fe

En los contextos más explícitamente evangelizadores el reto es hacer presente la Buena Noticia del Evangelio especialmente dirigido a quien más necesitado está. Se trata de hacer presente a ese Jesús que preguntaba al ciego Bartimeo «¿Qué quieres que haga por ti?». Nuestra convicción es que la fe colabora con gran eficiencia en la resolución y tratamiento de las heridas de la psicología. Haremos la propuesta de una fe generadora de libertad interior desde la experiencia vinculante de reconocerse amados por Dios de un modo incondicional, y la certeza de que ese amor es real y concreto en la figura del catequista, en el grupo de referencia, en la celebración

gozosa de la vida y la fe, en la oración personal y comunitaria, etc. El salto a la fe no es algo externo al proceso de crecimiento humano, sino que enlaza con este, desplegando todas las posibilidades del individuo hasta llevarlo a su plenitud. Javier Garrido habla de integración de lo humano y lo espiritual (en su obra *Proceso humano y Gracia de Dios*, Sal Terrae, Santander, 1996) para referirse al hecho de que lo humano y lo espiritual correlacionan, y el crecimiento humano ha de ir acompañado de la consiguiente maduración en la fe. Habla también de pedagogía simultánea, la que atiende a los tiempos, a los momentos del proceso madurativo de la persona, pero no se queda ahí, sino que también abre el proceso a un horizonte más amplio que el percibido, de manera que la persona puede quedar abierta a lo nuevo e imprevisible, y emerjan también ahí los elementos que ayuden a la persona a trascenderse, a ir más allá de sí.

La fe colabora con gran eficiencia en la resolución y tratamiento de las heridas de la psicología



La fe que presentamos será una fe liberadora que acompañe el proceso de crecimiento del joven en búsqueda de su propia identidad, coincidente con la llamada que Dios le hace a trascenderse en el amor. Una fe que supere las imágenes falsas de Dios que bloquean el proceso de crecimiento, manteniendo al joven en actitudes simbióticas de dependencia o en actitudes mágicas de manipulación, y presente el Dios de Jesús, ese Dios que al entregarlo todo capacita a la persona para darlo todo. La presentación de la fe ha de caminar en paralelo con el proceso de maduración bio-psico-social del joven, en una dinámica de mutua reciprocidad, donde la gracia ayuda a la naturaleza. Jesús se propone como modelo de autonomía y autorrealización creativa, ejemplo de lo que se recibe cuando todo se entrega, libre de ataduras y juicios, capaz de amar en libertad. Jesús como propuesta de ideal de sí con capacidad para atraer al joven hacia los valores éticos y trascendentes, que convergen en la capacidad para amar con olvido de sí. La propuesta de acompañamiento ayudará al joven a acercarse a ese ideal de sí que es el que Dios sueña desde siempre para él, y que despliega su yo más profundo. Los procesos catequéticos se esforzarán en despertar el deseo de más, de plenitud, ayudando al joven a despegarse de su tendencia a la satisfacción inmediata de necesidades que lo encadenan en la ansiedad y la competitividad, en el vacío y el cansancio.

Una sensibilidad herida puede ser sanada en la medida en que se descubre capaz de superar los bloqueos originados por la fijación en tendencias infantiles vinculadas a la satisfacción inmediata de las necesidades del placer o del poder. Detectaremos las situaciones patológicas para nombrarlas y sanarlas, como la enfermedad de la hemorroísa, o la del paralítico. Habrá que trabajar con las zonas menos heridas del yo personal, como los cinco panes y dos peces que pueden multiplicarse, para, con su activación, purificar la percepción, despertar el deseo, nombrar los autoengaños, dar a conocer los valores para que atraigan a la emotividad y a la capacidad cognitiva. Así, la propuesta gozosa del ideal de vida cristiano hará su trabajo dinamizador de las zonas del yo de las que el sujeto todavía dispone en libertad.



Construir un proyecto de vida que incorpora la dinámica de la entrega

El último paso será ayudar al joven en la toma de decisiones, en la concreción de esos valores en actividades reales que encaucen esa disposición afectiva a la decisión correcta. La comunidad cristiana tiene aquí un papel insustituible en la medida en que puede ofrecer cauce a este deseo de trascenderse en el servicio: voluntariados transformadores, experiencias de campos de trabajo, ser animador de niños/as o adolescentes, acciones colectivas de denuncia, anuncio y construcción, etc. Al mismo tiempo, el grupo y el acompañante ayudan al joven a poner nombre a todo lo descubierto y construir un proyecto de vida que incorpora la dinámica de la entrega. Sin duda, un trabajo de discernimiento vocacional, también desde puntos de partida quebrados por la fragilidad emocional.