

LA HORA DE LA CONFIANZA

En los últimos años, los organismos internacionales están prestando mucha atención a los problemas de salud mental de la infancia en todo el mundo como causa de sufrimiento y obstáculo para la salud, la educación, el bienestar y el Desarrollo humano y social. De hecho, la mejora de la salud mental es uno de los objetivos de Desarrollo sostenible.



SEGÚN datos de UNICEF, la salud mental de los niños, niñas y adolescentes es mayor en los países ricos, a pesar de que viven en mejores condiciones materiales. Esto podría relacionarse con un mayor interés y más capacidad de atención a la salud mental, pero también nos podemos preguntar si el mundo occidental y desarrollado aporta factores de riesgo específicos para la salud mental, especialmente la de nuestros niños y adolescentes.

En Europa se calcula que un 16,3 % de los niños viven con un trastorno mental, lo que supone un 3,1 % más que en la media mundial. Cuando miramos en detalle, uno de cada cinco jóvenes europeos se siente con frecuencia «de bajón» o tienen poco interés por hacer nada, casi uno de cada diez niños y

adolescentes tiene problemas de ansiedad o depresión clínicos y el suicidio es la segunda causa de muerte en los niños entre 10 y 19 años. La pandemia no ha hecho más que aumentar estos problemas, reforzando los factores de riesgo y llevando al colapso los sistemas de salud mental infanto-juvenil.

Es imprescindible intentar comprender el origen de este malestar en nuestros niños y jóvenes, qué hay en

el corazón de estas experiencias de ansiedad y depresión, así como de la ideación y la conducta suicida. Mi hipótesis es que nuestros niños, y en especial nuestros adolescentes y jóvenes, se sienten mal porque han perdido la esperanza o incluso porque nunca han podido gestar «grandes esperanzas».

**Ante una generación que está
perdiendo la esperanza, sus familias
nos deberíamos preguntar cómo
podemos ser para ellos un espacio
verdaderamente seguro en el que
confiar y que confíe en ellos.**

Por un lado, están creciendo en un mundo invadido por un discurso apocalíptico, lleno de predicciones distópicas. Un mundo que pintamos como envuelto en crisis sanitarias, políticas, ecológicas sin precedentes y que además se ha vuelto volátil, incierto, complejo y ambiguo. Un mundo en el que lo que parece que lo que hay por delante es peor de lo que hemos dejado atrás. Prueba de ello es, por ejemplo, el fenómeno de la eco-ansiedad que impacta particularmente sobre niños y jóvenes.

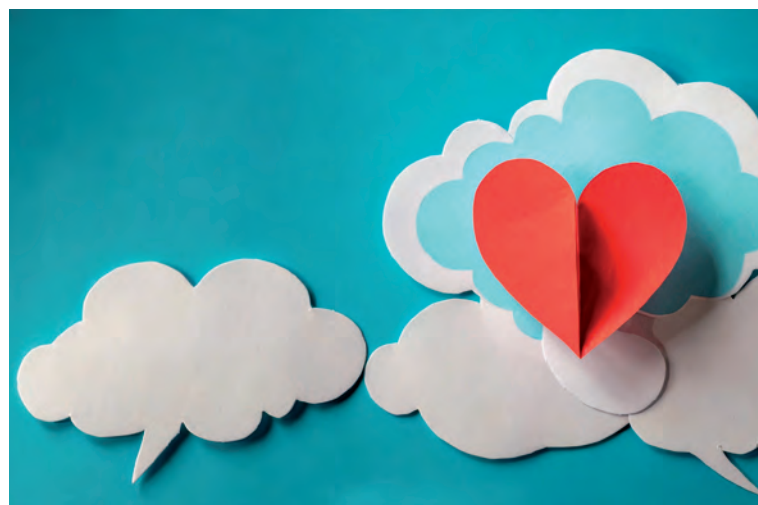
Por otro lado, les estamos haciendo creer que ellos mismos están indefensos para cambiar esta situación. Les devolvemos una imagen de sí mismos como una generación de cristal, incapaz de tolerar el estrés, la frustración o la crítica, frágiles y sobreprotegidos (como si la sobreprotección fuera una característica suya y no nuestra). Y lo hacemos enfadados con ellos, como si fuera una elección personal, como si no fueran ciertas las palabras de Lorca que enuncian que «El más terrible de los sentimientos es el sentimiento de tener la esperanza perdida».

Pero la tercera razón es la que debiera hacernos reflexionar como familias. La esperanza es una experiencia que tiene su raíz en la confianza, en especial en la confianza en la familia, y en las relaciones más significativas. La esperanza se forja y se nutre de la sensación de estar vinculado a otros que me sirven de refugio seguro en tiempos de adversidad y de trampolín y base segura desde la que asumir riesgos y crecer. Esta primera confianza es la que nos permite regular la ansiedad, comprender nuestros estados emocionales y explorar el mundo, nuestras capacidades y los diferentes caminos para conseguir metas.

Erick Erickson recoge cómo las experiencias de confianza básica que se generan en la primera infancia; primero hacia los otros, luego hacia uno mismo y las propias capacidades son las que generan un sentimiento básico de esperanza en el futuro. También Rick Snyder, el padre de la Teoría de la Esperanza, reconoce la interconexión entre vínculo, confianza y esperanza.

Como dijo el papa Francisco en la Plaza de San Pedro al comienzo de la Pandemia, «Nadie se salva solo». Esto es así socialmente, pero también antropológica y espiritualmente. Nacemos, crecemos y nos desarrollamos en la confianza. La primera esperanza es la esperanza en los otros y la primera autoconfianza nace de nuestra capacidad de atraer su cuidado.

La teoría del apego conceptualiza esta confianza como seguridad del apego, y aunque es muy importante en los primeros años de vida nos acompaña «de la cuna a la tumba». De hecho, estudios recientes revelan cómo la adolescencia es un momento privilegiado de cambio en los patrones de apego y, con ello, una ventana abierta a la reconstrucción de la confianza cuando esta ha sido



herida en el pasado, aunque también un momento de transición y vulnerabilidad.

Por ello, acompañar a los jóvenes en la construcción de un futuro esperanzador empieza en la familia. Ante una generación que está perdiendo la esperanza, sus familias nos deberíamos preguntar cómo podemos ser para ellos un espacio verdaderamente seguro en el que confiar y que confíe en ellos. Cómo podemos recuperar y reforzar estar disponibles, accesibles y presentes para ellos, atentos y acogedores con su experiencia. Cómo podemos transmitirles con claridad y decisión que confiamos en ellos; no en que van a cumplir nuestras expectativas y sueños, sino en que van a poder perseguir los suyos. Cómo podemos cederles las riendas, dar un paso atrás y celebrar no solo sus logros sino también sus intentos y sus riesgos. Cómo podemos recogerles y ayudarles a procesar y aprender de sus caídas y sus fracasos.

Pero nadie puede dar lo que no tiene, así que es muy difícil que las familias podamos ofrecer confianza a nuestros jóvenes si nosotras mismas hemos perdido la esperanza. Es difícil mirar el dolor de nuestros jóvenes, es difícil alentar el riesgo, es difícil reconstruir para ellos confianzas que no siempre tenemos bien cimentadas. Por ello, las familias cristianas tenemos que reconectar con frecuencia con la razón de nuestra esperanza, la confianza en las promesas de nuestro Dios, en una alianza de amor que pase lo que pase no fallará y que modela la alianza que queremos construir con nuestros hijos. En palabras de P. Casaldáliga: «Es tarde, pero es nuestra hora. Es tarde, pero es todo el tiempo que tenemos a mano para hacer el futuro. Es tarde, pero somos nosotros esta hora tardía. Es tarde, pero es madrugada si insistimos un poco».

ANA BERÁSTEGUI PEDRO-VIEJO
Instituto Universitario de la Familia
Universidad Pontificia Comillas