

DULCINEA DEL TRUE CRIME II — EXPEDIENTE KAFKA

De lo que Sofía vio en el vestuario, de lo que no supo cómo decir y de lo que don Justo aprendió sobre el dolor que no hace ruido

Nuevos casos, mismas personas

El mensaje llegó a las diez y cuarto de la noche, cuando don Justo ya estaba en el despacho con la libreta azul cerrada y Cancerbero durmiendo a sus pies con la placidez de los galgos viejos que han decidido que el mundo puede continuar sin su supervisión.

El mensaje era de Sofía, que tenía trece años y que desde la conversación sobre el *sharenting* había adquirido el hábito de mandarle mensajes a su abuelo cuando había algo que no sabía cómo decirle a su madre. Don Justo interpretaba ese hábito como un honor y como una responsabilidad en proporciones iguales.

Abuelo, ¿puedo preguntarte una cosa?

Don Justo respondió que sí. Sofía tardó unos minutos en escribir lo siguiente, que era más largo de lo habitual y que don Justo leyó dos veces antes de responder:

Hoy en el vestuario después de gimnasia vi a una chica que es mayor que yo, de tercero de la ESO. Tenía marcas en las piernas. No sé si decírselo a alguien. No sé si estoy exagerando. No sé si ella querría que yo lo hubiera visto.

Don Justo se quedó mirando el mensaje durante un momento. Luego escribió:

No estás exagerando. Has hecho bien en contármelo. ¿Cómo estás tú?

La respuesta de Sofía tardó más de lo habitual:

Rara. No sé qué hacer con lo que he visto.

Don Justo tampoco lo sabía. Pero sabía que eso no era razón para no hacer nada.



PRIMERA PARTE

De lo que don Justo no sabía y de lo que hizo con eso

De la llamada a Inés, que esta vez fue diferente

Don Justo llamó a Inés a la mañana siguiente, no esa noche, porque había aprendido que algunas conversaciones requieren haber dormido antes. Le explicó lo que Sofía le había contado con la misma precisión con que Sofía se lo había explicado a él: lo que había visto, la edad de la chica, la duda de si decirlo o no y el hecho de que Sofía hubiera elegido contárselo a él en lugar de a su madre.

Inés escuchó sin interrumpir. Cuando don Justo terminó, dijo algo que él no esperaba:

—Lo primero que me parece importante señalar es que Sofía ha hecho exactamente lo correcto. Ha visto algo que no sabía cómo manejar sola y lo ha

contado a un adulto de confianza. Eso, en un tema como este, es el primer paso más difícil y el más importante. Díselo a ella antes de hacer nada más.

Don Justo le mandó un mensaje a Sofía con esa sola idea, sin más, porque Inés tenía razón y porque a veces la cosa más útil que uno puede decir cabe en una frase:

Has hecho lo correcto al contármelo. Eso requiere valentía. Ahora déjame pensar qué paso seguir.

Luego volvió a la llamada con Inés.



De lo que Inés explicó sobre lo que Sofía había visto

—Lo que describes tiene un nombre clínico: autolesión no suicida. Es una conducta en la que una persona se causa daño físico a sí misma de manera deliberada, pero sin intención de quitarse la vida. Eso es importante entenderlo bien porque cambia completamente cómo se responde: no es un intento de suicidio, no es una crisis de riesgo vital inmediato en la mayoría de los casos, pero sí es una señal inequívoca de que alguien está sufriendo más de lo que puede manejar con los recursos que tiene.

—Lo que hace que esta conducta sea tan difícil de ver desde fuera es exactamente lo que Sofía vio: se produce en zonas del cuerpo que la ropa habitualmente cubre, lo cual no es accidental. Hay una intención de ocultamiento que no viene de la vergüenza solamente, aunque la vergüenza está, sino también del miedo a la respuesta de los demás. El adolescente que se autolesiona muchas veces no quiere que nadie lo sepa porque tiene miedo de lo que va a pasar cuando lo sepan: el pánico de los padres, el castigo, el etiquetamiento, la sobreprotección que se siente como otra pérdida de control.

—Y aquí está el núcleo de todo: la autolesión no es una búsqueda de daño. Es una búsqueda de alivio. El adolescente que llega a esa conducta lo hace porque está experimentando un nivel de malestar emocional que no sabe gestionar de otra manera. El dolor físico actúa como un regulador de ese malestar, de manera temporal y con un coste muy alto, pero funciona en el corto plazo. Y eso es exactamente lo que hay que entender para responder bien: no hay que responder al acto. Hay que responder al sufrimiento que hay detrás del acto.

Don Justo anotó esto con la letra concentrada de los momentos importantes:

No responder al acto. Responder al sufrimiento que hay detrás del acto. Eso cambia todo lo demás.

— ★ —

De Laura, que tenía quince años y buenas notas

La chica del vestuario se llamaba Laura. Don Justo lo supo por Sofía, que lo supo porque eran del mismo colegio y los colegios pequeños en pueblos pequeños tienen esa característica de que casi todos se conocen, aunque no se traten. Laura tenía quince años, estudiaba bien, era hija de un vecino del barrio al que don Justo conocía de saludar en la calle desde hacía años.

Don Justo pensó en lo que Inés había dicho sobre la invisibilidad: los adolescentes que van bien académicamente tienden a ser invisibles para los adultos precisamente porque no generan alarmas visibles. Laura no tenía expediente disciplinario. No había repetido. No daba problemas. Era el tipo de persona sobre la que los adultos dicen *está bien* porque no tienen ninguna razón específica para pensar lo contrario y la ausencia de razón para preocuparse se convierte, sin que nadie lo decida, en la ausencia de preocupación.

El sufrimiento de Laura no tenía forma visible. Tenía forma oculta. Y lo oculto, por definición, no genera respuesta hasta que alguien lo ve.

Sofía lo había visto.



SEGUNDA PARTE

Lo que Inés explicó en el episodio 97 o del dolor que no hace ruido

Inés dedicó el episodio 97 de *La Raíz del Asunto* al tema de las autolesiones no suicidas en adolescentes. Lo preparó con más cuidado del habitual, consultó con dos psicólogos clínicos especializados en población joven antes de grabarlo y lo estructuró siguiendo los protocolos de comunicación segura sobre conductas de riesgo en salud mental, que existen y que los medios generalistas raramente siguen.

Don Justo lo escuchó entero, sentado en el despacho, con la libreta azul abierta pero sin escribir casi nada, porque este era de los episodios que requieren escuchar sin dividir la atención.



De las funciones del dolor: por qué ocurre lo que ocurre

—Voy a empezar por lo más contraintuitivo, que es también lo más importante para entender esta conducta: la persona que se autolesiona no lo hace porque quiera hacerse daño. Lo hace porque necesita alivio y no tiene, en ese momento, otra manera de encontrarlo.

—Los estados emocionales que preceden a la autolesión son con frecuencia de una intensidad que quien no los ha experimentado tiene dificultad para imaginar: ansiedad que no cede, vacío que no tiene nombre, ira que no puede expresarse, culpa que no encuentra cómo procesarse. Son emociones que desbordan la capacidad de regulación del adolescente, no porque el adolescente sea débil sino porque nadie le ha enseñado todavía cómo gestionar emociones de esa intensidad y a veces porque el entorno no le ha dado el espacio para aprenderlo.

—En ese contexto, la autolesión funciona como regulador de emergencia: produce una respuesta fisiológica que reduce temporalmente la tensión emocional. El alivio es real. El problema es que es temporal, que el coste físico y emocional de ese alivio es alto, y que con el tiempo la conducta tiende a repetirse y a intensificarse porque el problema de fondo —la incapacidad de gestionar emociones intensas— no se ha resuelto.

—Hay otras funciones documentadas: el autocastigo en adolescentes con alta autocritica o con vivencias de culpa no procesadas. La búsqueda de control cuando el entorno —académico, familiar, social— se percibe como incontrolable. Y en algunos casos, la comunicación indirecta de un malestar que no puede verbalizarse: un grito sin palabras dirigido a un entorno que no está escuchando.



De los factores de riesgo y de por qué las redes sociales importan aquí

—Los factores que aumentan la probabilidad de que un adolescente desarrolle esta conducta incluyen la dificultad para identificar y expresar emociones —lo que los clínicos llaman desregulación emocional—, experiencias de acoso o victimización, dinámicas familiares donde las emociones se invalidan sistemáticamente y la presencia de otros diagnósticos como depresión, ansiedad severa o trastornos de la conducta alimentaria.

—Pero hay un factor de riesgo que en los últimos años ha adquirido una relevancia específica y que me parece importante nombrar aquí: la exposición en redes sociales a contenidos que normalizan, romantizan o comparten esta conducta como forma de identidad grupal. Hay comunidades digitales donde la autolesión funciona como código de pertenencia, donde compartir la práctica genera vínculos y reconocimiento, y donde los métodos y estrategias de ocultamiento circulan con naturalidad.

—No voy a describir cómo funcionan esas comunidades con más detalle, y tengo razones para hacerlo así: el efecto de contagio social en conductas de este tipo está documentado, y la descripción detallada de los mecanismos puede funcionar como instrucción involuntaria para quien busca esa información. Lo que sí diré es que los padres y educadores que quieran saber si un adolescente está expuesto a ese tipo de contenidos deben hablar con él o con ella, no monitorizar el teléfono, porque la vigilancia sin conversación cierra la única puerta que importa.



De la prevención, que es donde todo empieza y donde todo puede evitarse

—Si hay algo en este episodio que quiero que se recuerde por encima de todo lo demás es esto: la autolesión no suicida casi nunca llega de la nada. Llega después de un período de sufrimiento sostenido que el adolescente ha estado cargando solo, sin encontrar un espacio donde depositarlo. Y eso significa que hay una ventana de prevención que está antes, no después.

—La prevención en salud mental adolescente no es un programa específico sobre autolesiones. Es la construcción sostenida, en el entorno educativo y familiar, de las condiciones que hacen posible que un adolescente pueda nombrar lo que siente antes de que ese sentimiento se vuelva inmanejable. Eso incluye: adultos que preguntan cómo están sin esperar solo la respuesta de

bien; entornos escolares donde el malestar emocional no es un signo de debilidad sino algo que se puede decir en voz alta; y la enseñanza explícita de habilidades de regulación emocional que los adolescentes no adquieren solos.

—Los programas de salud mental en el ámbito educativo que han mostrado evidencia de efectividad no son los que hablan de autolesiones: son los que enseñan a los adolescentes a identificar sus emociones, a pedir ayuda, a tolerar el malestar sin necesidad de suprimirlo o desbordarse. Eso parece sencillo. No lo es, porque requiere tiempo, formación y recursos que los centros educativos raramente tienen en cantidad suficiente. Pero la alternativa —esperar a que el malestar se exprese de maneras que ya no pueden ignorarse— tiene un coste humano que no deberíamos seguir pagando.

—Un adolescente que tiene palabras para su malestar, que tiene un adulto en su entorno que las escucha y que sabe que pedir ayuda no va a producir pánico ni castigo, tiene muchas más probabilidades de no llegar nunca a necesitar otro tipo de alivio. Esa es la prevención real. No el cartel en el pasillo del colegio. El adulto que pregunta y espera la respuesta verdadera.



De Modesto, que esta vez dijo que no

Don Justo le preguntó a Modesto, unos días después, si pensaba hacer un episodio sobre el tema. Modesto tardó en responder, lo cual en el nuevo Modesto era señal de que la respuesta iba a ser más larga que un sí o un no.

—He estado pensando en eso. Y he hablado con Inés. Y la conclusión a la que hemos llegado los dos es que no, al menos no con el formato del canal.

—¿Por qué no? —preguntó don Justo.

—Porque hay protocolos de comunicación segura sobre conductas de riesgo en salud mental que los medios generalistas raramente siguen y que yo no estoy seguro de poder seguir bien en un vídeo de veinte minutos para una audiencia

general. El riesgo de contagio en este tipo de conductas es real y está documentado. Y en este caso el daño que podría hacer un episodio mal construido es mayor que el beneficio que podría hacer uno bien construido.

—¿Y entonces qué hacemos?

—El episodio de Inés existe y está bien hecho. Yo puedo redirigir a quien lo necesite hacia ese episodio y hacia los recursos profesionales. Eso es suficiente. No todo tiene que pasar por el canal. A veces lo más responsable es reconocer los propios límites.

Don Justo anotó en la libreta azul, sin que Modesto lo viera:

Modesto ha aprendido a decir que no cuando el no es la respuesta correcta. Eso ha costado más que cualquier otra cosa que haya aprendido.



TERCERA PARTE

De lo que se hizo, paso a paso y sin saltarse ninguno

De lo que don Justo le dijo al orientador

El paso siguiente, que Inés había señalado con claridad, era el orientador del colegio. No los padres de Laura, no directamente. El orientador primero, porque el orientador tiene protocolo, tiene formación y tiene la capacidad de gestionar la

información de manera que no genere el pánico o la respuesta desproporcionada que podría empeorar la situación de Laura.

Don Justo no fue al colegio. Fue a través de Tomás, el maestro, con quien tenía ya una relación de confianza construida desde el episodio del centro de menores. Le explicó lo que Sofía había visto, sin el nombre de Sofía, y le pidió que lo trasladara al orientador con la discreción que el caso requería.

Tomás lo hizo ese mismo día. El orientador, que se llamaba Ramón y que llevaba doce años en el colegio, reconoció el patrón que le describían y agradeció la información. Dijo que activaría el protocolo de atención que el centro tenía para situaciones de este tipo: una conversación individual con Laura, en un contexto de confianza, sin acusaciones y sin la presencia de los padres en ese primer momento.

—Lo más importante en el primer contacto —le explicó Ramón a Tomás, que se lo contó a don Justo— es que Laura sienta que no está en problemas. Que lo que va a pasar en esa conversación es que alguien la va a escuchar. Si llega a esa primera conversación con miedo al castigo o a las consecuencias, se cierra. Y si se cierra, perdemos la única oportunidad de que ella misma decida pedir ayuda.

— ★ —

De Sofía, a quien nadie le había preguntado cómo estaba

Don Justo llamó a Sofía esa tarde. No para contarle los pasos que había dado, sino para preguntarle cómo estaba ella. Porque esa pregunta, en el apresuramiento de gestionar lo de Laura, había estado a punto de quedarse sin hacerse.

—¿Cómo estás tú con todo esto? —preguntó don Justo.

Sofía tardó un momento.

—Mejor que ayer. No sé si hice bien en contártelo.

—Hiciste bien —dijo don Justo—. Y lo que pasará a partir de ahora está en manos de personas que saben lo que hacen. Tú ya no tienes que cargar con eso sola.

—¿Y Laura?

—Laura tiene gente que va a ayudarla. No puedo contarte más porque no me corresponde. Pero está en buenas manos.

Sofía dijo que bien. Luego preguntó algo que don Justo no esperaba:

—Abuelo, ¿por qué la gente no habla de estas cosas? Quiero decir, ¿por qué es tan difícil decirle a alguien que estás mal de verdad?

Don Justo pensó en Lourdes, que llevaba ocho años cuidando a su madre sin poder decirlo. En Elena, que había vuelto al lugar donde empezó su desgracia porque no había otro sitio. En Adrián, que llevaba semanas solo con algo que pesaba demasiado para su edad. En todos los silencios que había aprendido a reconocer en los últimos años y que tenían en común exactamente lo que Sofía estaba preguntando.

—Porque tenemos miedo de cómo van a reaccionar los demás —dijo don Justo—. Y a veces ese miedo es razonable, porque los demás a veces reaccionan mal. Y a veces ese miedo no es razonable, pero lo sentimos igual. Por eso es tan importante que haya personas en la vida de uno que hayan demostrado que van a escuchar sin juzgar. Tú lo sabías de mí. Por eso me escribiste a mí y no a otro.

Sofía dijo que sí. Luego dijo que tenía que hacer los deberes. Don Justo dijo que bien, que para eso llamaba, que se cuide. Y colgó.

Fue al salón donde Remedios leía. Se sentó a su lado. No dijo nada durante un rato.

—¿Va bien? —preguntó Remedios sin levantar los ojos del libro.

—Va bien —dijo don Justo—. Va aprendiendo.

—¿Ella o tú?

Don Justo lo pensó.

—Los dos —dijo.

— ★ —

De lo que don Justo no supo y de por qué no necesitaba saberlo

Don Justo no supo cómo fue la conversación entre Ramón y Laura. No supo lo que Laura dijo ni lo que Ramón respondió. No supo si los padres de Laura fueron informados ese día o unos días después ni cómo reaccionaron. No supo si Laura empezó a ver a alguien de manera regular ni si las cosas fueron mejorando o tardaron en mejorar.

No lo supo porque no le correspondía saberlo. La historia de Laura, desde el momento en que los adultos adecuados la conocieron, pertenecía a Laura y a las personas que la estaban ayudando. Don Justo había sido el canal por el que la información llegó a quien podía actuar. Eso era suficiente. Era, de hecho, exactamente lo que debía ser.

Lo que sí supo, semanas después, por Sofía, fue algo pequeño y suficiente: que Laura había faltado algunos días al colegio y que cuando volvió estaba diferente. No mejor ni peor, diferente. Como alguien a quien alguien ha visto al fin.

Don Justo anotó en la libreta azul, en la última página del expediente:

Sofía vio a Laura. Se lo contó a alguien. Ese alguien lo trasladó a quien podía actuar. Laura recibió ayuda. Cada paso dependía del anterior. Y el primero lo dio una chica de trece años que no sabía si estaba exagerando. No estaba exagerando.

Si eres un adolescente y reconoces en este expediente algo que te está pasando a ti: no tienes que gestionarlo solo. Hay personas formadas para ayudarte sin juzgarte. Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 (gratuito, 24 horas). Chat de atención a jóvenes del INJUVE: injuve.gob.es. Si eres familiar o educador y crees que un adolescente puede estar pasando por algo similar: no actúes en pánico ni confrontes directamente. Habla con el orientador del centro educativo, que tiene protocolo de actuación o consulta con un profesional de salud mental antes de dar cualquier paso. La respuesta más útil no es la más urgente: es la que el adolescente percibe como segura.

Las señales de alerta que pueden indicar que un adolescente está pasando por algo así no tienen que ver con una conducta específica sino con un patrón de cambios: ropa que no corresponde al clima de manera sistemática, reticencia al contacto físico o a actividades donde el cuerpo queda expuesto, cambios bruscos de humor seguidos de calma repentina, aislamiento progresivo del grupo de iguales, o excusas repetidas para no participar en actividades físicas. Esas señales son observables por cualquier adulto del entorno sin necesidad de formación especializada. Lo que importa reconocer no es la forma concreta que pueda tomar el malestar sino el patrón de ocultamiento y los cambios de conducta que lo acompañan.

Este expediente ha evitado deliberadamente describir formas específicas de autolesión, sus localizaciones o sus métodos. Esa decisión no es casualidad: es coherencia. Uno de los propósitos de esta obra es precisamente señalar el daño que puede causar el contenido que aporta información llamativa sin medir sus consecuencias. El true crime que nombra la herramienta con la que se cometió el delito, el reportaje que describe el método con más detalle del necesario, el expediente que cataloga las formas de hacerse daño pensando que informa cuando en realidad instruye: todos comparten el mismo error de fondo. La información que no se necesita para entender no debería estar. Y en un tema como éste, donde el efecto de contagio está documentado, lo que no se dice es tan importante como lo que sí se dice.

Si eres docente o trabajas en el ámbito educativo: los programas de prevención en salud mental que han mostrado evidencia de efectividad no son los que hablan de conductas de riesgo específicas, sino los que enseñan habilidades de regulación emocional, identificación de emociones y búsqueda de ayuda. El Ministerio de Sanidad y las consejerías de educación de las comunidades autónomas disponen de recursos y guías de implementación. La prevención empieza antes de que haya nada que prevenir.

No son casos. Son personas.

Esta obra es el resultado del trabajo creativo de sus autores. Para determinadas tareas de apoyo —como la organización de información, la estructuración de materiales y la asistencia en procesos de edición— se han empleado herramientas de inteligencia artificial. No obstante, la concepción, autoría, criterio y responsabilidad sobre los contenidos pertenecen exclusivamente a los autores humanos.