

## **EL PROCESO DE DUELO**

El desconocimiento hace que se reaccione frente al duelo de una manera intuitiva que, la mayoría de las veces, no es la más sana.

Por naturaleza, las personas reaccionan acercándose a lo que le produce placer y alejándose de lo que provoca displacer. Esto, que normalmente es sano en sí mismo, no lo es ante la muerte de un ser querido. Tapar el dolor, fingir o llenar las horas de actividades para no pensar y sentir, solo conduce al encapsulamiento y al bloqueo del duelo.

El hecho de conocer las peculiaridades de este proceso es para la persona terapéutico. El duelo es un proceso, que requiere un tiempo. Hay que ser paciente y no intentar acelerarlo.

Es un proceso activo. Hay cosas que hacer y decisiones que tomar para resolverlo adecuadamente.

Lo normal es que duela tras la pérdida, no se trata de una enfermedad y tampoco es una depresión (aunque comparte síntomas y es difícil hacer distinción a nivel clínico).

Los síntomas que pueden aparecer ante este proceso, son entre otros: sensación de ahogo, falta de ilusión, agotamiento, hipersomnia o insomnio, síntomas somáticos, etc.

La negación de la muerte es uno de los principales signos de duelo patológico.

Algunas de las aportaciones que suele darse por las personas cercanas (con la mejor intención), pero que no ayudan en este proceso son:

**“A él/ella no le gustaría que sufrieses”**~ induce a pensar en la persona fallecida como si estuviera viva, bloqueando la aceptación de la muerte por parte del doliente y censura determinadas acciones por temor a ser visto.

**“No lo pienses es peor”**~ al contrario, es necesario pensar en ello para poder “digerirlo”.

**“Lo que tienes que hacer es distraerte”**~ una de las más peligrosas, ya que contribuye a complicar el duelo.

**“Hay que ser fuerte”**~ puede conllevar a un bloqueo emocional.

*Se suele hablar de 4 tareas para superar el duelo:*

**1º Asumir la realidad de la pérdida:** Para superar esta tarea es fundamental que la persona describa lo que pasó, como murió,...tomando conciencia de esta realidad (respetando siempre las creencias de cada persona, hay que tener claro, que cuando una persona fallece, la vida, tal como la concebimos, se ha terminado.

**2º Elaborar las emociones relacionadas con el duelo:** Poniendo palabras a sus emociones, ayudándole a elaborar su significado particular y profundo.

Todas las emociones son adaptativas y necesarias:

La tristeza invita a estar con uno mismo, repasar los recuerdos,... favoreciendo la asimilación de la pérdida.

Sensación de vacío: es la sensación física que nos indica la realidad de la pérdida.

Enfado: ayudar a expresarlo de una manera adecuada.

Culpa: es necesario ofrecer un espacio donde poder expresar y llorar la culpa.

**Esta tarea se puede bloquear:**

- Centrarse sólo en los recuerdos positivos
- Distraer el dolor

**3º Aprender a vivir en un mundo donde la persona fallecida ya no está presente:** Supone autodefinirse y asumir responsabilidades que antes asumía la persona ausente.

**4º Recolocar emocionalmente a la persona fallecida y seguir viviendo:** Para elaborar esta tarea es necesario que las anteriores estén resueltas.

Esta tarea tiene que ver con la ilusión, con volver a vivir y volver a arriesgarse, involucrarse en nuevas actividades. La elaboración de esta tarea lleva a muchas personas a revisar su identidad de manera profunda, dando inicio a un proceso de crecimiento personal.

Uno de las cosas que más nos preocupa, cuando nos enfrentamos a la muerte de un ser querido, es el cómo afrontar la comunicación de la muerte a los más pequeños.

**¿Cómo afrontar este momento? ¿Cómo comunicárselo? ¿Quién? Son las primeras preguntas que surgen.**

Conocer las distintas formas de reaccionar, comprender que ellos tienen, dependiendo de su desarrollo evolutivo, diferentes maneras de expresarlo,... nos ayuda a saber responder de la mejor forma.

Ocultar, temer, callar o dar respuestas y explicaciones erróneas sobre lo que sucede a nuestro alrededor solo hará que la experiencia de la muerte, además de resultar sumamente dolorosa, pueda convertirse en algo complicado o patológico.

Es importante detenerse sobre esta idea unos minutos, porque de nada sirve dar herramientas a nuestros hijos y alumnos para que puedan elaborar el duelo por la

muerte de un ser querido, si no me pregunto antes cómo me enfrento yo a este hecho y cómo lo hace la cultura de la que provengo.

Asimismo, si en el entorno familiar tiene lugar una muerte, normalmente tratamos de alejarlo de esta experiencia cuanto sea posible: se le aparta, se le lleva a casa de algún amigo o vecino para que esté distraído, se procura no hablar, ni llorar, ni “sentir” delante de él con la firme convicción de que lo mejor que podemos hacer por nuestros hijos es evitarles el dolor y el sufrimiento que la muerte de nuestros seres queridos provoca.

## **LOS NIÑOS Y LA MUERTE**

Los niños se preguntan, intuyen y conocen de alguna forma la existencia de la muerte. Si no obtienen respuestas o éstas son confusas, elaborarán sus propias teorías acerca de lo que significa morir.

Estas teorías son siempre limitadas y están marcadas por su pensamiento egocéntrico, fantástico y por su saber emocional, lo que sin duda hará aumentar su angustia y su malestar.

No debemos dejar al niño “a solas” con su mundo de fantasía. Cuando nos pregunta es porque necesita aclarar lo que él mismo construye. Es importante fijarse en qué pregunta y responder de acuerdo a su edad, pero siempre ser sinceros sobre sus dudas. Esto le calmará y le servirá para confiar en nosotros.

Es de vital importancia saber cómo va adquiriendo el niño el concepto de “muerte” y de “estar muerto” a lo largo de su desarrollo evolutivo. Es importante saber qué entiende, qué se pregunta y con qué fantasea a cada edad, para poder ayudarle a que se aproxime a esta realidad de una manera veraz y menos angustiada.

Estar en duelo es doloroso, pero más doloroso y angustioso es estar en duelo y dejar que tus fantasías le aterricen.

**Dependiendo del momento evolutivo del niño ¿cómo será su proceso de duelo?**

### **Del bebé al niño de dos años**

La muerte sólo es una palabra. No hay comprensión cognitiva de su significado.

Perciben la muerte como una ausencia. Sienten la no presencia de la persona fallecida, fundamentalmente si se trata de la figura de referencia (generalmente la madre).

Perciben los cambios que se puedan producir en su entorno y sus rutinas como consecuencia del fallecimiento de un familiar.

Son sensibles al estado de ánimo negativo que puedan experimentar sus cuidadores como consecuencia de la muerte de un ser querido.

### **Los niños entre 3 y 6 años**

Creen que la muerte es temporal y reversible.

El concepto de insensibilidad *post mortem* está todavía en construcción: creen que la persona puede seguir viva, y experimentar sentimientos y sensaciones una vez fallecida (pueden vernos, escucharnos, mirarnos).

No creen que la muerte sea universal. Piensan que sus padres y ellos mismos no van a morir.

Interpretan de forma literal cualquier explicación que les demos sobre la muerte.

Si se les dice que alguien ha ido al cielo preguntarán cómo pueden ir ellos también.

### **Los niños entre los 6 y 10 años**

Saben que la muerte es definitiva e irreversible.

Comprenden el concepto de insensibilidad *post mortem*.

Comprenden la diferencia entre vivir y no vivir utilizando términos biológicos para referirse a la muerte: no hay pulso, se deja de respirar, se para el corazón.

Saben que las personas mueren, pero que a ellos no les sucede. Hacia los 8 o 9 años ya son capaces de comprender que ellos también se pueden morir.

Pueden preguntarse si ellos tuvieron algo que ver en la muerte de su familiar y desarrollar sentimientos de culpa.

Les inquieta que sus parientes puedan morir. Se preocupan mucho de que quienes les rodean se cuiden y no hagan cosas "peligrosas" o se enfermen.

Preguntan sobre las ceremonias y las creencias religiosas. Desarrollan mucho interés por los ritos funerarios y pueden mostrar el deseo de participar en ellos.

Hacia los 8 años un niño puede participar en las ceremonias de despedida si quiere. Es fundamental acompañarle y explicarle con antelación en qué consisten.

### **Los preadolescentes**

Comprenden el significado de la muerte en su totalidad y lo que implica: irreversible, universal y fin de las funciones vitales.

Son plenamente conscientes de su propia mortalidad (y puede producirles mucha inquietud).

Se muestran muy interesados sobre el más allá, así como por las creencias religiosas o culturales que rodean a la muerte. Pueden mostrarse inquisitivos y escépticos.

Desean conocer más a fondo los ritos funerarios. Es aconsejable que participen en ellos.

Tienen una mayor conciencia de los cambios que la muerte traerá a sus vidas y a su futuro. Es necesario tranquilizarles al respecto.

Les cuesta mucho verbalizar lo que sienten y piensan sobre la muerte. Pueden sentirse abrumados al respecto. En ocasiones se muestran reacios a hablar.

Es importante que respetemos su tiempo y nos mostremos cercanos y accesibles.

También es fundamental darles seguridad sobre su propia vida. Hacerles ver que nosotros nos haremos cargo en lo posible de todo lo que necesiten.

Les resulta de gran ayuda conocer nuestras propias experiencias de duelo y saber que se puede volver a llevar una vida normal aunque alguien a quien queramos fallezca.

### **Los adolescentes**

Tienen plena conciencia de lo que significa la muerte y pueden formarse una explicación completa, tanto desde una perspectiva biológica como filosófica, ideológica o religiosa.

Comprenden las consecuencias existenciales de la muerte y teorizan sobre ella a medida que adquieren capacidades para el pensamiento formal y abstracto.

El adolescente tiene plena comprensión de su propia muerte y puede fantasear sobre ella con mayor o menor angustia, dependiendo de cómo se encuentre emocionalmente.

Pueden negar su propia mortalidad a través de conductas de riesgo y provocaciones, o bien mostrar ansiedades hipocondríacas ante los cambios corporales que van sufriendo.

Ante la muerte de un familiar cercano pueden sentirse muy abrumados a consecuencia de la toma de conciencia que dicha pérdida va a suponer en sus vidas y en su futuro.

Es importante integrar al adolescente en todos los ritos de despedida que vayan a tener lugar y ofrecerle la posibilidad de participar activamente en ellos. Los jóvenes necesitan sentirse parte activa de la familia, dar su opinión y ser tenidos en cuenta.

Es necesario animar al adolescente a que retome su vida y sus relaciones sociales.

Pasar tiempo con sus amigos puede serle de gran ayuda.

## **Las claves para explicar a los niños la muerte de un ser querido**

- Hay que transmitir al niño lo antes posible la noticia de la muerte del ser querido y siempre por medio de una persona que sienta cercana y en la que confíe, a ser posible sus propios padres.

- La escuela debe ser informada cuanto antes de lo sucedido para que el equipo docente y psicopedagógico tome las medidas oportunas.

- Ninguna explicación que se le dé al niño o al adolescente sobre la muerte de su familia tiene por qué darse “de golpe”. Podemos ir haciéndolo poco a poco y completándola siempre con las preguntas, dudas y observaciones que él mismo quiera hacer.

- Los niños y los adolescentes deben saber siempre la verdad sobre lo sucedido, pero esta verdad se abordará en función de la capacidad emocional y cognitiva que el niño posea para poder comprenderla e integrarla.

- Hay que explicar la muerte en términos reales, atendiendo fundamentalmente a lo que tiene de irreversible, definitiva y final de las funciones vitales. Los niños necesitan conocer la parte física y real del fallecimiento de una persona. Podemos apoyarnos en ejemplos de la naturaleza que el propio niño haya visto (un pájaro muerto, un ratón, etc.).

- Es importante compartir nuestras creencias religiosas y espirituales con los niños, pero no sin antes haber dado una explicación física de la muerte. El uso de metáforas o explicaciones de tipo metafísico o espiritual puede confundirles. Los niños más pequeños todavía no están preparados para comprender determinados conceptos simbólicos.

- Es importante tener en cuenta el universo emocional del niño y ayudar a que pueda expresar y aclarar todas aquellas dudas que puedan inquietarle o preocuparle como consecuencia de la muerte de un ser querido:

- Si el niño muestra sentimientos de culpa debemos asegurarnos de que comprenda que no es responsable de la muerte de su familiar.

- Es fundamental poder dar seguridad y protección, especialmente a los niños más pequeños, para prevenir su temor a que otro familiar cercano pueda morir. Debemos tranquilizarles y decirles que nosotros estamos bien y que le vamos a cuidar.

- Los niños y adolescentes pueden inquietarse por el futuro y temer que su mundo se desmorone, a raíz de la muerte acontecida. Debemos transmitirles, en la medida que nos sea posible, seguridad y confianza sobre la continuidad de sus vidas.

- Los niños pueden sentir mucha angustia al pensar que se olvidarán de la persona que ha fallecido. Es importante hacerles ver que la muerte no significa olvidarnos de

esa persona. Es vital que compartamos con nuestros hijos los recuerdos, las historias o las fotos de la persona fallecida. Señalarles que siempre estará en nuestro corazón y en nuestra memoria. Hablar de ella con asiduidad les ayudará enormemente a elaborar su duelo.

- Los niños necesitan aprender a expresar lo que sienten y, entre estos sentimientos, está su dolor por la muerte de la persona fallecida. Nosotros, los adultos, somos su modelo de aprendizaje en la expresión emocional de su dolor. Si negamos u ocultamos lo que sentimos, ellos harán lo mismo.

Mireia Bustos Martínez