

La elaboración del duelo es un trabajo, el trabajo de aceptar la nueva realidad
Sigmund Freud

Un camino necesario

[...] Cada vez que hago la pregunta las palabras que aparecen relacionadas con la pérdida son casi siempre las mismas: muerte, desolación, vacío, ausencia, dolor, bronca, impotencia, angustia, eternidad, soledad, miedo, tristeza, irreversibilidad, desconcierto, nostalgia, desesperación, autorreproche, llanto, sufrimiento.

Y yo creo que dando nada más que un vistazo podríamos entender todo lo odioso que resulta cada pérdida a nuestro corazón. Porque fíjense, aunque sea por un minuto, en este listado de palabras. Todos quisiéramos erradicar esta lista de nuestro diccionario.

Solo con estas palabras cada uno puede conectarse internamente con toda la presencia de las cosas que quisiéramos no encontrar jamás en nuestro camino y hasta (si pudiéramos elegir) intentaríamos evitar permanentemente del camino de los que amamos. Y sin embargo lo que yo quiero tratar de demostrar es que estas son las cosas que han hecho de nosotros esto que somos.

Estas emociones, estas vivencias, estas palabras sentidas y no solamente pronunciadas, son las responsables de nuestra forma de ser. Porque somos el resultado de nuestro crecimiento y desarrollo y estos dependen de nuestros duelos. Estas experiencias son necesarias para determinar nuestra manera de ser en el mundo.

Nadie puede evolucionar sin dolor, nadie puede crecer si no ha experimentado antes en sí mismo gran parte de las emociones y sensaciones que definen las palabras de la lista. ¿Eso qué quiere decir, que hace falta sufrir para poder crecer? ¿Estamos diciendo que hace falta conectarse con el vacío interno para poder sentirse adulto? ¿Tengo que haber pensado en la muerte para seguir mi camino? Digo yo que sí. Creo sinceramente que hace falta cada una de estas cosas para llegar a la autorrealización.

La lista describe en buena medida parte del proceso normal de la elaboración del duelo y dado que estas experiencias son imprescindibles, los duelos son parte de nuestro crecimiento. De ninguna de estas palabras yo podría decir "esta no debería estar, esto es anormal, aquello forma parte de lo enfermizo o patológico".

Puede ser que en algún momento alguien tenga un duelo menos denso, no tan complicado, un proceso que no se desarrolle con tanto sufrimiento ni tanta angustia..., puede ser. Pero también podría suceder que otra persona o esa misma en otro momento transite un duelo que incluya todas estas cosas y algunas más. [...]

Tomado del libro *El camino de las lágrimas*, de Jorge Bucay

El duelo en la niñez y la adolescencia

Zenaida Pérez Restrepo

Licenciada en Educación Infantil

Puericultora especialista en intervención de los procesos familiares

Afrontar la realidad de acompañar a un niño, niña o adolescente en la experiencia traumática de perder un ser querido es algo que no quisiéramos tener que vivir. Es un tiempo de dolor, confusión, entumecimiento emocional y de gran abatimiento, en el que pocas veces se encuentra la manera adecuada de explicárselo, cuando es ocasionado por la muerte de un ser amado.

Con frecuencia se considera que en la niñez no se entienden las pérdidas o que no se debe exponer a este sufrimiento, por lo que se suele tratar de disimular la situación para que parezca que todo es normal y que nada pasa.

Al afrontar la situación es común utilizar nuestra capacidad creadora para explicar la muerte utilizando frases como *todo está bien, esa persona se ha dormido, se ha ido para un viaje muy largo, se fue para el cielo...* Lo cierto es que esto no basta, pues siempre la pérdida se hace evidente por los movimientos y el ambiente que se percibe en la familia.

El concepto sobre la muerte en la niñez y la adolescencia

En cada edad se tiene un concepto propio de la muerte, siendo mayor la comprensión de acuerdo con la edad, el desarrollo emocional y el entorno. Las experiencias previas con la muerte llevan a familiarizarse con el proceso, como en el caso del padecimiento de una enfermedad terminal o por la muerte de un miembro de la familia, un amigo o una mascota. Las historietas, los dibujos animados, las películas, los programas de televisión, los videojuegos e incluso los libros contienen imágenes relacionadas con la muerte, que ayudan a la formación del concepto.

Tratar la muerte como parte de la vida es una tarea difícil, pero puede ayudar a aliviar el miedo y la confusión que se asocia con ella. El tratamiento de la muerte debe hacerse en el marco de las creencias culturales, la edad y madurez, así como las costumbres de la familia.

El concepto de muerte es acorde con los períodos de su desarrollo:

- Los niños y niñas desde recién nacidos hasta dos años no tienen un concepto real de la muerte, por lo que reaccionan ante la separación de uno o ambos padres, a los procedimientos dolorosos y a cualquier alteración de su rutina.

Pueden percibir la ansiedad y las emociones de quienes los rodean. Cuando los padres o seres queridos están tristes, deprimidos, asustados o enojados, ellos captan estas emociones y lo manifiestan con llanto, inapetencia o inestabilidad. Incluso son sensibles a la reacción y el llanto de los adultos, la ausencia de contacto físico con la persona fallecida..., es decir, se dan cuenta de que algo pasa y les afecta, aunque no sepan nombrarlo.

- Los **niños y niñas en edad preescolar** pueden comenzar a comprender que la muerte es algo que atemoriza a los adultos. Pueden percibirla como temporal o reversible. La mayoría en esta etapa no comprenden que la muerte es permanente, que cada persona y cada ser vivo muere, ni que los seres muertos no comen, no duermen ni respiran. La experiencia con la muerte está influenciada por aquellos que los rodean. Pueden preguntar ¿por qué y cómo se produce la muerte?

En la edad preescolar se puede sentir que sus pensamientos o acciones han provocado la muerte y/o la tristeza de quienes están cerca, y se pueden experimentar sentimientos de culpa o vergüenza, perplejidad, regresión, ira y rabia manifiesta en los juegos. Además, se expresa miedo a morir, se establecen nuevos vínculos afectivos y se busca a los padres como modelo.

- Los **niños y niñas en edad escolar** desarrollan un entendimiento más realista de la muerte y aunque puede ser personificada como un ángel, un esqueleto o un fantasma, ya comienzan a comprender la muerte como permanente, universal e inevitable.

En esta edad se puede manifestar mucha curiosidad sobre el proceso físico de la muerte y qué ocurre después de que una persona muere. Es posible que debido a esta incertidumbre haya temor a su propia muerte, miedo a lo desconocido, pérdida de control y ansiedad por separación de su familia y amigos. La negación, la culpa, el miedo, la idealización hacen que se manifiesten síntomas que llevan a pensar en una enfermedad.

- Los **adolescentes**, independientemente de sus experiencias previas con la muerte de un familiar, un amigo o una mascota, suelen comprender el concepto de que la muerte es permanente, universal, inevitable, irreversible, no funcional y tiene una causalidad.

En la adolescencia se busca apoyo en los pares, con aislamiento de actividades familiares y escolares, expresión de incomodidad o culpa, búsqueda de otros roles, toma de riesgos y visión de la muerte como un evento normal y natural. Sin embargo, es muy traumática para un adolescente la muerte de otro adolescente, ya que durante este período del desarrollo hay un sentimiento de estar exento de la muerte y el reconocimiento de su propia muerte amenaza todos sus objetivos.

Respuesta ante la muerte de una persona amada

Los niños, niñas y adolescentes viven emociones intensas tras la pérdida de una persona amada. Si perciben que estos sentimientos son aceptados por su familia, los expresarán más fácilmente, y esto les ayudará a vivir de manera más adecuada la separación.

Frases como *no llores, no estés triste, tienes que ser valiente, no está bien enfadarse así, tienes que ser razonable y comportarte como un grande...*, pueden cortar la libre expresión de emociones e impiden el desahogo.

Es necesario tener en cuenta que en la niñez y la adolescencia no se expresa el sufrimiento por la pérdida con un estado de tristeza y abatimiento como el de los adultos, sino que es más frecuente apreciar cambios en el carácter, el humor, disminución del rendimiento escolar, alteraciones en la alimentación y el sueño o la regresión a etapas superadas.

Duelo

El **duelo** es el sentimiento de dolor que acompaña el proceso de adaptación emocional, conductual, físico, social y espiritual que se produce ante la pérdida de un ser amado, un objeto querido o una capacidad. Es un proceso de respuesta normal que duele y conlleva un proceso de elaboración de lo diferente, una adaptación a lo nuevo. Este proceso se conoce técnicamente con el nombre de *elaboración del duelo*, expresado en forma de sufrimiento y aflicción, cuando el vínculo afectivo se ha roto.

El duelo es una respuesta natural, que cada persona lo experimenta a su modo. Aunque produce reacciones comunes, se necesita ayuda para soportar el sufrimiento. Comienza con la pérdida y termina con la aceptación de la nueva realidad.

El acompañamiento en el duelo

Ser completamente honestos es la mejor manera de hacer el acompañamiento con el fin de lograr el acercamiento a la realidad que se está viviendo, sin ocultar lo que está pasando, con la pretensión de ahorrar sufrimiento.

Según el psicólogo estadounidense William C. Kroen, *acompañar a un niño es permitirle estar cerca, sentarse a su lado, sostenerlo en brazos, abrazarlo, escucharle, llorar con él, dejar que duerma cerca, aunque es mejor en distinta cama.*

Algunos elementos que se deben tener en cuenta para el acompañamiento son:

- En todas las edades se responde a la muerte de una manera particular y se necesita apoyo y alguien que escuche, tranquilice y disipe los miedos, sin descalificar sentimientos, emociones o expresiones.
- Cuando se experimenta una pérdida, se necesita ayuda para aprender a lidiar con ella. No hay modo de proteger o aislar de la muerte, por lo que es necesario aprender y enseñar que la muerte es parte de la vida.
- Las memorias sobre el proceso de la muerte son parte del proceso de duelo y no es malo pensar en la persona que murió.
- Los rituales son parte de la vida infantil y adolescente y son una buena manera de decir adiós y hacer realidad la muerte, por lo cual no deben ser excluidos de los rituales de la familia, pues su participación ayudará con el sufrimiento.
- A medida que se avanza en el desarrollo se pueden volver a lamentar las pérdidas a la luz de nuevos conocimientos y habilidades: el dolor no tiene límites de tiempo.

Aunque resulte muy doloroso y difícil hablar de la muerte, es mejor hacerlo lo antes posible, pero no cuando acaba de suceder. Preferiblemente después de las primeras horas de mayor dramatismo y confusión, propiciando un momento y un lugar de poca concurrencia y explicando lo ocurrido con palabras claras, sencillas, sinceras y entendibles. Por ejemplo, se puede decir: *ha sucedido algo muy doloroso que nos pone muy tristes. Tu mamá ha muerto y ya no podemos tenerla más con nosotros porque ha dejado de vivir.*

En el caso de muertes repentinas e inesperadas es aconsejable que el niño, niña o adolescente no se entere durante las primeras horas, lo que evitará que pueda presenciar escenas de dolor intenso y pérdida de control de los adultos, con lamentos desgarradores, por lo que se debe evitar decir cosas como *yo también me quiero morir* o *¿qué va ser de nosotros? No podemos vivir sin él.*

En la niñez y la adolescencia suele haber beneficio de la ayuda a planificar y de la asistencia al funeral, pues así se brinda la oportunidad para preguntar y aprender de la reacción emocional de los adultos. El forzamiento a participar contra su voluntad o la exclusión puede causar dificultades.

Los niños y niñas pueden decidir si quieren hablar de la muerte de alguien: la oportunidad debe estar abierta y disponible. A menudo, de la muerte es de lo único que quieren hablar. Los adolescentes pueden querer hablar con un padre que no tienen. Hablar de la muerte no molestará, pues ya hay gran molestia y esta molestia es parte del duelo.

En caso de una pérdida en la niñez y la adolescencia se intuye que la muerte va a tener muchas consecuencias en la familia. Es bueno manifestar que aunque estamos muy tristes por lo ocurrido vamos a seguir ocupándonos lo mejor posible, asegurando que vamos a seguir queriendo a la persona fallecida y que nunca la

olvidaremos. También se puede temer el abandono por el familiar sobreviviente, por lo que es necesario asegurarle que aunque está muy afectado por la pérdida, se encuentra bien y no le va a pasar lo mismo.

Lo que más ayuda a los niños, niñas y adolescentes ante las pérdidas es reencontrar el ritmo cotidiano de sus actividades: el colegio, sus amigos, sus juegos familiares, las personas que quiere. También es fundamental garantizarles el máximo de estabilidad posible. En este sentido, no es un buen momento, por ejemplo, para cambiarlo de colegio o para imponerle nuevas exigencias.

¿Cómo hablar de la muerte?

Utilizar términos como *dormido e ido al cielo* es engañoso y puede confundir o asustar, hasta el punto de que *muerte y morir* son mejores. Para hablar de la muerte es necesario diferenciar cuando se está y cuando no se está involucrado emocionalmente.

Cuando no se está involucrado emocionalmente es más sencillo, se requieren palabras sencillas y se debe hacer en el momento en que se presenta la oportunidad. Por ejemplo, algo que puede ayudar es explicar la muerte de una mariposa, o la de algún personaje de un programa o la muerte de una flor al marchitarse...

Es diferente a cuando se está involucrado emocionalmente porque en este caso se habla de la muerte de un ser amado, significativo. A pesar de que la ocasión perfecta no existe, es necesario recurrir a palabras claras, breves, sencillas y pertinentes, brindando siempre respuestas veraces.

Señales de alerta en la elaboración del duelo

Hay algunas veces en que la elaboración del duelo causa dificultades al niño, niña o adolescente, con manifestaciones específicas disfuncionales, como:

- Ansiedad intensa
- Miedo o la esperanza de morir
- Persistencia en la depresión, intentos o gestos suicidas
- Esperanza de reencuentro con los difuntos
- Comportamiento regresivo persistente o quejas somáticas persistentes
- Constante sentimiento de culpa
- Negativa a hablar o fracaso para demostrar el dolor
- Comportamientos agresivos, destructivos o de delincuencia
- Evadir el colegio o bajo rendimiento escolar
- Problemas de separación o incapacidad para formar nuevos vínculos

- Duelo congelado o aplazado (renuncia a vivir el duelo, transformando el proceso en rabia, miedo, impotencia y pérdida de las ganas de vivir)

En estos casos se sugiere:

- Establecer comunicación efectiva y afectiva (asertividad) de todos los miembros de la familia
- Disciplina afectiva
- Reducir los factores de estrés
- Estrategias como fortalecer la autoestima, mejorar las habilidades de afrontamiento, facilitar la expresión de emociones y acompañamiento parental afectivo e incondicional

Puede ser adecuado también buscar momentos de separación: soledad en la habitación, juego con las amistades..., dando tranquilidad al decir que los adultos significativos estaremos ahí si se nos necesita.

Lecturas recomendadas

Correa ML, Correa AC. El niño y sus duelos. *Boletín Crianza Humanizada* 2002; VI(7), número 48.

Fonnegra Isa. *El duelo en los niños*. Colombia: Norma; 2009.

Kroen WC. *Cómo ayudar a los niños a enfrentar la pérdida de un ser querido*. España: Oniro; 2002.