

CONVERSAR ACERCA DE LA MUERTE CON NIÑOS Y ADOLESCENTES

María Pilar Feijoo Portero - Febrero 2008

1. FORMAS SALUDABLES DE CANALIZAR LA TRISTEZA

- Llorar (en señal de duelo)
- Saber que la pena trae el consuelo y que volveremos a sonreír
- Expresar la tristeza mediante la belleza (pintar, hacer poemas, tejer, ver puestas de sol...)
- Pasear, hacer actividades cotidianas y de ocio o simplemente buscar la compañía de quienes puedan estar a nuestro lado sin hacernos hablar del tema ni preocuparse porque estemos tristes
- Hacer un poco de ejercicio aunque no nos apetezca
- Apoyarnos en la espiritualidad o nuestra fe si eso nos conforta
- Aceptar que tendremos días mejores y días peores
- En los días mejores, permitirnos la risa

2. LA MUERTE PREOCUPA A LOS NIÑOS

La conciencia de la muerte comienza a edades tempranas. Nagy¹ realizó estudios con niños y niñas húngaros de entre tres y diez años y encontró que ya desde los cinco años conocían la existencia de la muerte, aunque no como un proceso irreversible. Entre cinco y nueve años, empiezan a comprender la muerte como el final, pero sólo entre esa edad y los 11 años, comprenden vivencialmente que la muerte también les llegará algún día.

Aunque la conciencia de la muerte sea progresiva, no deja al niño indiferente. Según Yalom² la niña o el niño, desde temprana edad, tiene una preocupación dominante de la muerte, y la principal tarea de su desarrollo mental es ocuparse de los temores aterradores de la desaparición.

Así, una cuestión educativa de interés es: ¿Qué respuestas damos los adultos a las inquietudes de los menores frente a la muerte?, ¿Cómo les ayudamos a razonar sobre ella?, ¿Cómo les acompañamos en la ansiedad que inevitablemente se despierta

¹ Citado por Urraca Martínez (1982), p.33

² Yalom (2000), p. 211

cuando comprenden que pueden perder a sus seres queridos y que, ellos mismos pueden morir?. Quizá, evitando la cuestión. Como dice Poch:

“Los niños y niñas conocen desde pequeños que pasaron nueve meses en el vientre de su madre, pero, con frecuencia, desconocen la muerte de personas próximas porque se les dice que han marchado de viaje, o que han cambiado de domicilio, o bien que se han convertido en estrellas. La ocultación de la muerte se inicia muy pronto en la biografía de cada uno de nosotros.”³

Hablar sobre la muerte suele ser también un tabú en las conversaciones con chicas o chicos adolescentes y, probablemente, lo sea también entre ellos mismos. Este silencio obligado impide la necesaria elaboración del temor a morir que, aunque encubierto u oculto, está aumentado por las características propias del periodo evolutivo en que se encuentran.

2. EVITAR EL TEMA NO LES AYUDA

Cuando, con la intención de protegerles se aparta a los pequeños de las situaciones de duelo, no se les permite captar los modelos adultos de afrontamiento del dolor ni se les deja sentirse útiles colaborando y dando apoyo a sus mayores. Pero lo más grave es que se les impide saber que es posible enfrentarse con éxito a las dificultades inevitables, y experimentar que la unión en la desgracia nos hace más humanos.

Por otro lado, el descubrimiento de la muerte sin la guía de los adultos, hace que los niños y niñas elaboren fantasías aterradoras que favorecen la activación del mecanismo de defensa llamado *negación*. Gracias a la negación, la ansiedad es relegada al inconsciente (con lo cual no se experimenta) y los pequeños pueden seguir con su vida mientras encuentran formas más realistas de hacer frente a aquello que tanto le angustia.

5. HABLAR DE LA MUERTE CON LOS NIÑOS

Como dice Kroen⁴:

“Los niños deben tener la oportunidad de aprender sobre la muerte de las observaciones que hagan en su vida cotidiana y de los sucesos que ocurren en ella. Los educadores han de aprovechar las oportunidades que se les presentan a diario para enseñar a los alumnos los conceptos básicos acerca de la muerte y el profundo dolor que ésta causa.”

Por lo tanto, es oportuno aprovechar los acontecimientos cotidianos de muerte (por ejemplo, en plantas, pájaros o animales domésticos) para presentar a los más pequeños los conceptos de muerte y para responder a sus preguntas:

“Explícales que ese pececito nació, vivió a base de comer y respirar, y al final murió. Diles que el pez ha dejado de vivir “del todo” y que ya no volverá, y que está bien que se sientan tristes por su muerte. Explícales que esos sentimientos

³ Poch (2000), Pág. 29 POCH, C; HERRERO, O. (2003): *La muerte y el duelo en el contexto educativo. Reflexiones, testimonios y actividades*. Barcelona, Paidós.

⁴ KROEN, W.C. (2002): *Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido: un manual para adultos*. Barcelona. Oniro. P. 23

son naturales, que son peldaños que nos vuelven a conducir al camino de estar contentos, y que la tristeza acabará por desaparecer. Haz hincapié que es mucho mejor hablar de la tristeza y sentirla que guardársela dentro y fingir que no está ahí. La tristeza ayuda a curar la herida, pero si uno se la guarda dentro, la herida tarda más en curarse.⁵

Debido a la literalidad del pensamiento infantil, y de cara a prevenir temores innecesarios relacionados con que la muerte venga inmediatamente a por ellos, Kroen recomienda que se explique a los niños las causas de la muerte. Así, el pez murió, o bien porque estaba muy, muy, muy viejo; o bien porque estaba muy, muy, muy enfermo; o bien porque tuvo un accidente tan supergrave que su cuerpo dejó de funcionar por completo. La exageración en el número de "muy" y "super" ayuda al niño a comprender que la muerte no viene por crecer un poco o estar un poco enfermo.

Es importante responder con naturalidad a las preguntas de los niños. Las más frecuentes son: qué es la muerte, por qué se muere la gente y a dónde se va cuando uno muere.

En relación con qué es la muerte, conviene recalcar, siguiendo a Kroen, que la muerte es la parada total del cuerpo. Que cuando alguien se muere deja de andar, pensar o dormir para siempre, y que, por lo tanto, no sufre ni siente.

Con independencia de nuestras creencias acerca de si hay o no un más allá, conviene recordar que los niños no pueden asimilar ni la idea de eternidad ni la de la nada o el vacío absoluto, y que ambas cosas aumentan su angustia. Kübler-Ross, que dedicó 20 años al acompañamiento de niños enfermos de cáncer, les explicaba que morir era como dejar de ser oruga para convertirse en una bella mariposa, y que tras la muerte uno se siente siempre bien. Quizá esa sea una buena explicación hasta que crezcan y busquen la suya propia. También conviene explicarles que morir no duele:

Los que tienen la fortaleza y el amor suficientes para sentarse junto a un paciente moribundo en el silencio que va más allá de las palabras, sabrán que ese momento no es espantoso ni doloroso, sino el pacífico cese del funcionamiento del cuerpo.

E. KÜBLER-ROSS (1975), p. 346

El miedo al "terrible sufrimiento" del morir es más psicológico que real, porque la mayoría de las personas simplemente pierden el conocimiento y mueren.

DELGADO (1989): Pág. 246

El anatomista Willian Hunter murmuró antes de morir: "Si tuviera fuerza para sostener un lápiz, podría escribir lo fácil y agradable que es morir."

GRAY (1987): Pág. 20

Cuando a la Madre Cándida, plenamente consciente en su lecho de muerte, le preguntaron por cómo se sentía, respondió: "Tranquilísimamente tranquila."

DE FRÍAS (1988): Pág. 641

En cuanto a por qué se muere la gente, puede contestarse que todo lo que nace debe morir para que otros seres puedan nacer también. Y en cuanto a dónde se va cuando se muere, puede contestarse con sinceridad que no se sabe, pero que para mucha gente es pasar a una forma de vida diferente y mejor.

⁵ KROEN: *op. cit.* p. 46. El paréntesis es nuestro

Kroen⁶ defiende la legitimidad de transmitir a los niños una cultura religiosa y de hacerles partícipes de los ritos religiosos de su familia, pero si se hayan afectados por una muerte cercana, no es el mejor momento para iniciarles en dichos conceptos. Frases como que tras la muerte uno se va para siempre con Dios y los Ángeles, pueden generarles angustia al insinuar que deberán pasar toda su vida lejos de los que quieren y junto a personas desconocidas.

También es oportuno responder “No sé” con tranquilidad a las cuestiones para las que no tenemos respuesta, pues las preguntas sobre la muerte son muy difíciles de responder.

Cuando Sócrates estaba muriendo se encontraba tan a gusto que sus discípulos casi no podían creérselo. Alguien le preguntó: “¿Tienes la certeza de que el alma sobrevivirá a la muerte?”. Sócrates le contestó: “No lo sé”. Entonces, otro discípulo le preguntó: “¿Y te sientes feliz aunque el alma no sobreviva?”. Sócrates respondió: “Si sobrevivo, no tengo por qué tener miedo, y si no sobrevivo ¿Cómo podré tener miedo?”⁷

HABLAR CON ADOLESCENTES

Por las características de la etapa, en general los chicos y chicas adolescentes se cierran frente a las intervenciones directas por parte de las personas adultas. Así que presionarles con preguntas del tipo: Dime lo que piensas y sientes en relación con... lo que sea, les resulta amenazante y se ponen a la defensiva.

El dolor de los adolescentes tiene su propia intensidad. Se encuentran en un tumultuoso estado de cambio. Para ellos, la vida no ha hecho más que empezar y la muerte, cuando se presenta, supone un shock... La mayoría de los adolescentes no se permite llorar, sobre todo en presencia de chicos de su edad... Un adolescente puede llegar a creer que ignorar sus emociones es la mejor forma de capear las tormentas⁸.

En nuestra experiencia en el acompañamiento psicológico en estas edades, observamos que responden bien a actividades simbólicas y creativas en relación con la finitud, y que reaccionan con receptividad cuando escuchan a las personas mayores expresar con naturalidad que también tienen temores y dudas en relación con la muerte, y que están buscando respuestas, no solo frente a la muerte, sino también en relación con el arte de vivir y el sentido de la vida en general.

En cualquier caso, la introducción de la muerte como tema de reflexión educativa ayuda a comprender que todo es mutable y pasajero, e insta a aceptar las limitaciones y a agradecer y disfrutar de lo que otorga cada momento.

Cuando era muy niña, Margarita soñaba con ser mayor. Cuando venían sus amigos a buscarle para jugar, ella no salía, no le gustaba andar con “pequeñajos”, prefería quedarse en casa viendo cómo charlaban y reían sus hermanos mayores con sus amigos. ¡Ay!- suspiraba -¡Si me dejaran estar con ellos!.

Cuando se hizo jovencita, encontró que era injusto que su cuerpo tuviera demasiado por aquí o demasiado poco por allá. Odiaba los granos que había en su cara y añoraba los cuerpos de las mujeres que salían en las revistas y la libertad de los adultos que

⁶ KROEN: *Op. Cit.* P. 18

⁷ OSHO: *Op. Cit.* P. 59

⁸ *Ibíd.* P. 86

disponían de dinero para gastar. -¡Ay!- se lamentaba -¡Si solo por un momento pudiera ser como ellos!

Cuando Margarita se hizo adulta, descubrió que el mundo era verdaderamente complicado y que tener dinero no le solucionaba su problema de falta de tiempo -No llego a nada- decía. Margarita miraba con nostalgia las fotos de su infancia, donde no había tantas preocupaciones, y donde se captaba la gracilidad de su cuerpo juvenil. Se sentía frustrada por la sensación de que no tenía vida propia. ¡Ay!- se quejaba- ¡Qué tiempos aquellos!

Cuando Margarita envejeció, se sintió muy enojada porque cada vez se tenían menos en cuenta sus sugerencias y demandas. Empezó a pensar que a nadie le importaba y que no servía para nada. Se lamentó de cada dolor, de cada reuma, de cada debilidad... Y ni aun entonces se dio cuenta de que tampoco en su vejez sabría disfrutar de lo que la vida le daba en cada momento. Y así murió, sin enterarse de que había vivido. ¡Pobre Margarita!⁹

6. ALGO PARA RECORDAR¹⁰

CONTRATO DE ARRENDAMIENTO TEMPORAL DE CUERPO

Cuerpo nuevo cedido a _____ para uso temporal.

Cláusulas del contrato:

Expira en cualquier momento, a discreción del fabricante.

Obligaciones del contrato:

- El mantenimiento, así como los desafíos vitales que puedan surgir, corren a cargo de quien arrienda.
- Las mejoras se abandonarán con el cuerpo.

Terminación del contrato:

- En cualquier momento, en cualquier lugar, sin previo aviso y sin derecho a apelación, se evacuará el cuerpo al instante, esté la persona preparada o no lo esté.
- Lo mismo en relación a los seres queridos.

Sí. Acepto los términos del contrato (marcar la casilla)

Firma del arrendatario

⁹ P. FEIJOO

¹⁰ Basado en G. STONE (2000), Palabras de vida y de muerte. Ediciones B. Barcelona. p.49