

AYUDA DESPUÉS DE LA MUERTE DE UN SER QUERIDO

(Alain Giacchi, Experto en el acompañamiento a personas en el final de la vida y en proceso de duelo)

1.- El duelo

El duelo es la reacción normal ante cualquier pérdida

La muerte de un ser querido es una de las situaciones más duras que tiene que enfrentar un ser humano. El duelo no es una enfermedad. La enfermedad sería no hacerlo. El duelo es doloroso, y no podemos hacer nada para evitarlo. No hay atajos, no hay una varita mágica. El dolor es el precio que pagamos por crear lazos estrechos y amar a otras personas. Si no nos doliera perder lo que queremos, no amaríamos por no enfrentar ese dolor, dejaría de tener sentido toda nuestra existencia.

Estamos preparados psicológicamente para enfrentar pérdidas

La vida es una sucesión continua de pequeñas y grandes pérdidas. Estamos pues acostumbrados desde que nacemos a hacer duelos y enfrentar todos estos cambios. Antes que nosotros, millones de seres humanos han enfrentado la muerte de sus seres queridos: hijos, parejas, hermanos, hijos... El hecho de saberlo, no hace que duela menos, pero nos dice que estamos preparados para adaptarnos adecuadamente a estas situaciones por duras que sean.

Todos los duelos no son iguales

Aunque el proceso de duelo se pone en marcha de manera natural en todas las personas, hay situaciones que pueden hacer más difícil, más duro, más largo el camino de la recuperación.

Cómo fue la muerte. No es lo mismo una muerte esperada a la que nos hemos ido preparando, que una muerte repentina. Y si la muerte es inesperada, no es lo mismo que la causa sea una enfermedad, por ejemplo, un infarto, que algo traumático o violento como un accidente. Todavía será más difícil si ha sido por un suicidio o como consecuencia de un asesinato...

Cómo suelo responder en mi vida ante las adversidades. Puede también dificultar el duelo el modo en que suelo enfrentarme a las situaciones de crisis. O si padezco problemas de ansiedad o depresión.

Cómo era mi relación con la persona fallecida. Qué era esa persona para mí, qué me daba, cómo de intensa que era la unión. Tampoco será lo mismo si nuestra relación fue tranquila, serena, armoniosa. O, por el contrario, fue más bien difícil, conflictiva, ambivalente (mezcla de amor y odio), muy dependiente, etc...

A quién he perdido. No es lo mismo perder a tus padres ancianos (por doloroso que esto pueda ser) que la muerte de un hijo, especialmente si es todavía niño o adolescente... La pérdida de un hijo es posiblemente la pérdida más dolorosa que puede sufrir un ser humano.

El duelo tiene un final

Cuando estás inmerso en el dolor del duelo te parece que nunca vas a poder salir de ahí. ¿Por qué? Porque sabes que nunca va a recuperar a tu ser querido. Pero todo que comienza tiene un final. De la misma manera que comenzó un día, tendrá también que terminar. Terminar no es olvidar, pasar página, abandonar al otro. Ese es el gran temor de las personas en duelo. Sino buscarle un lugar en lo más íntimo de nosotros mismos, un lugar donde la muerte no puede llegar... Un lugar donde seguir queriéndolo hasta nuestro último aliento y, al mismo tiempo, que nos permita abrirnos de nuevo a la vida.

Es mucho más largo de lo solemos creer

¿Cuánto tiempo va a durar esto? El duelo dura mucho más de lo que, en general, se piensa. Existe la creencia errónea de que pasado el primer año, ya tenemos que estar bien. Además suele haber cierta *prisa* en familiares y amigos; quieren vernos ya recuperados cuando en realidad todavía nos queda mucho por hacer. Tú misma también puedes tener prisa por ponerte bien, por dejar de sufrir, por seguir con *la vida de antes*... Por ejemplo, en la muerte de un hijo, podemos necesitar de 3 a 5 años. En la muerte de la pareja de 2 a 3 años, sabiendo que el dolor irá disminuyendo con el paso del tiempo. Cada duelo, como cada persona es distinto y, por lo tanto, no todos los duelos duran lo mismo y, por ello, todos pueden ser perfectamente normales. Además, el tiempo del duelo no es indicativo de la intensidad de nuestro amor.

El duelo te cambia

No podemos tampoco pretender volver a ser otra vez los de antes: el duelo inevitablemente te cambia. La personas que han pasado esta experiencia reconocen que el duelo les ha hecho crecer, madurar, valorar más lo que es realmente importante, salir de si mismas, amar mejor, ser mejores personas, más sensibles y solidarias con el dolor de los demás... Y que, aunque es verdad que hayan sufrido mucho, entienden que era necesario hacer este camino (y que lo volverían a hacer!)

2.- Reacciones

Estas son algunas de las reacciones más comunes que suelen aparecer después de una pérdida. Recuerda que cada duelo, como cada persona, es único, y también su manera de reaccionar.

- Shock- insensibilidad:

Es como si le estuviese pasando a otro... Como viviendo entre nubes, nada parece real ó te sientes embotada, como un autómatas..., incapaz de reaccionar. Este aturdimiento inicial tiene sentido: te protege, amortigua la dura realidad mientras te vas haciendo a la idea.

- Negación / incredulidad:

Imposibilidad de creer que ha muerto. ¡No puede ser verdad! Durante un tiempo piensas y actúas como si tu ser querido continuara vivo. Suena el teléfono y, por un instante, piensas que es él. No has perdido la esperanza de que vuelva. Lo buscas, lo esperas.

Necesitas este tiempo de no creértelo, tu cabeza sabe lo que ha pasado, tu corazón no quiere ni puede creerlo.

- Enojo / resentimiento:

¿Por qué has permitido esto Dios mío?. ¡Esos malditos médicos la dejaron morir!

¿Cómo me dejas ahora con todo lo que te necesito?. ¡Todos siguen viviendo como si nada hubiera pasado!. Estás rabioso contra todos y contra todo.

El resentimiento forma parte de tu dolor y es algo normal. No luches contra él...! Déjalo salir. A medida que tu dolor se vaya calmando ira disminuyendo.

- Tristeza:

Siento una pena muy grande y todo me hace llorar. La tristeza es el sentimiento más común. Puede tener muchas expresiones: llanto, pena, melancolía, nostalgia...

Date permiso para estar triste, para llorar... No te preocupes si lloras mucho o poco; el llanto no es la medida de tu amor, cada uno se expresa como puede, a su manera.

- Miedo / angustia:

Estoy asustado/a..., ¿qué va a ser de mí?. Es como si el mundo se hubiera parado para tí. Te sientes inquieto/a, confuso/a, desamparado/a, desesperado/a. Tienes miedo de volverte loco/a, a no sobrevivir sin tu ser querido. Miedo a morir tu también, a que ocurra otra desgracia.

Estos sentimientos tan intensos y tan desagradables forman parte del dolor del duelo. Date permiso para estar así: sentirte frágil, sentir miedo como un niño... deja que esa parte de ti se exprese. La muerte de un ser querido te hace mas consciente de la realidad de la muerte, de su posibilidad.

- Culpa / autorreproches:

Si al menos hubiera sido más cariñoso/a... Si hubiera llamado antes al médico... Si hubiera tenido más paciencia... Si le hubiera dicho más a menudo lo que le quiero...

La lista puede ser interminable. La culpa es un sentimiento natural en el duelo, sobretodo al principio. Piensa que el pasado no puede cambiarse y ya tienes bastante sufrimiento como para castigarte de esta manera. El mejor antídoto para la culpa es la humildad que supone aceptar nuestras limitaciones.

- Soledad:

Me siento tan sola ahora, lo hecho de menos en tantas cosas, en tantos momentos... me duele tanto su ausencia.

Son tantas cosas vividas y compartidas juntos que vas a necesitar mucho para aprender y acostumbrarte a estar sin él o ella. La primera vez de cada cosa sin esa persona duele mucho: volver por primera vez a ese lugar que tanto le gustaba, mi cumpleaños, las primeras navidades, las vacaciones...

- Alivio:

Gracias a Dios que todo ha terminado.

El final de una larga y dolorosa enfermedad o relación se pueden vivir con una sensación de alivio y descanso.

- Sensación de oír ó ver al fallecido:

Me parece que me sigue llamando por la noche. El otro día me pareció verlo entre la gente. Siento su presencia cerca de mí.

Son sensaciones pasajeras absolutamente normales después del fallecimiento de una persona querida. Suelen darse en algunas personas en los primeros meses después de la pérdida. Se viven con serenidad y no se suelen compartir por miedo a ser juzgados.

- Ambivalencia / cambios de humor:

Ayer me sentía agradecido a mis amigos por su ayuda y ahora no quiero ni verlos.

Puedes estar tranquilo en un momento dado y alborotado en el instante siguiente. Los sentimientos pueden ser cambiantes y contradictorios.

Acéptate que durante un tiempo puedes estar así y quiérete.

EL DUELO DEL CUERPO

El dolor se expresa a través del cuerpo, es el llamado duelo del cuerpo. Mas abajo tienes una lista con algunas de las sensaciones corporales que puedes sentir, son todas ellas perfectamente normales y suelen ser pasajeras. Tienes que saber que si reprimes mucho las emociones que acompañan al duelo, te haces el fuerte, etc, el dolor se expresará en forma de tensiones musculares y otras molestias.

Hay que tener en cuenta también que durante en duelo podemos ser mas vulnerables a las enfermedades. Por ello, tendremos que cuidarnos mucho y consultar a un profesional si nuestras molestias físicas se mantienen durante tiempo. También deberemos consultar si estamos perdiendo peso, no dormimos lo suficiente o no podemos realizar nuestras actividades cotidianas.

Hay que tener presente también que el duelo exige mucho esfuerzo psicológico y, por lo tanto, es normal encontrarnos con un nivel bajo de energía, mas cansados, con menos capacidad de concentración... Esto nos puede hacer mas propensos a los accidentes. Es bueno saberlo.

- NAUSEAS
- PALPITACIONES
- OPRESIÓN EN LA GARGANTA, EL PECHO
- NUDO EL ESTÓMAGO
- DOLOR DE CABEZA
- PÉRDIDA DE APETITO
- INSOMNIO
- FATIGA
- SENSACIÓN DE FALTA DE AIRE
- PUNZADAS EN EL PECHO
- PÉRDIDA DE FUERZA

- DOLOR DE ESPALDA
- TEMBLORES
- HIPERSENSIBILIDAD AL RUIDO
- DIFICULTAD PARA TRAGAR
- OLEADAS DE CALOR
- VISIÓN BORROSA

CONDUCTAS HABITUALES:

- Llorar
- Suspirar
- Buscar al fallecido (en sus cosas, esperarlo, llamarlo, poner fotografías...)
- Hablar con él o con ella
- Deseo de estar solo, evitar a la gente
- Dormir poco o en exceso, soñar o tener pesadillas
- Distracciones, olvidos...
- No para de hacer cosas o, al contrario, apatía, falta de energía

3.- Vivir la pérdida: Recomendaciones

Date permiso para estar en duelo

Date permiso para estar mal, necesitado, vulnerable... Puedes pensar que es mejor no sentir el dolor, o evitarlo con distracciones y ocupaciones pero, al final, el dolor saldrá a la superficie. El momento de dolerte es ahora. Acepta el hecho de que estarás menos atento e interesado por tus ocupaciones habituales o por tus amistades durante un tiempo, que tu vida va a ser diferente, que tendrás que cambiar algunas costumbres...

Deja sentir dentro de ti el dolor

Permanece abierto al dolor de tu corazón. Siente y expresa las emociones que surjan, no las pares. No te hagas el fuerte, no te guardes todo para ti, y con el tiempo, el dolor irá disminuyendo. Sentir y expresar el dolor, la tristeza, la rabia, el miedo... por la muerte de tu ser amado, es parte del camino que tienes que recorrer.

Date tiempo para sanar

El duelo por la pérdida de una persona muy importante suele durar entre 1 y 3 años. No te hagas pues expectativas mágicas. Estate preparado para las RECAÍDAS. Hoy puedes estar bien y un suceso inesperado, una visita, el aniversario, las Navidades te hacen sentir que estás como al principio, que vas para atrás, y no es así. El momento más difícil puede presentarse alrededor de los 6 meses del fallecimiento, cuando los demás comienzan a pensar que ya tienes que haberte recuperado.

Sé paciente contigo mismo/a

Aunque las emociones que estas viviendo pueden ser muy intensas y necesitar mucha energía, son PASAJERAS. Procura vivir el momento presente, por duro que sea. Se amable contigo mismo/a. Recuerda que el peor enemigo en el duelo es no quererse.

No temas volverte loco/a

Puedes vivir sentimientos intensos de tristeza, rabia, culpa, confusión o abatimiento, deseos de morir... Son reacciones habituales y normales después de la muerte de un ser querido.

Aplaza las decisiones importantes

Decisiones como vender la casa, dejar el trabajo, marcharte a otro lugar..., es preferible dejarlas para más adelante. Seguramente, ahora no puedes pensar con suficiente claridad, y podrías más tarde lamentarlo. No suele ser tampoco conveniente iniciar una nueva relación afectiva (nueva pareja, otro embarazo...) mientras no hayas resuelto adecuadamente la pérdida.

No descuides tu salud

Pasados los primeros días puede resultarte muy útil que te hagas un horario (hora de levantarte, comidas, hora de acostarte...) y lo sigas. Aliméntate bien y cuida tu cuerpo. No abuses del tabaco, alcohol, tranquilizantes... Durante el proceso de duelo somos más susceptibles de sufrir enfermedades. Si padeces alguna enfermedad crónica no abandones los cuidados habituales ni los tratamientos con la excusa de que te da igual lo que te pase...

No te automediques

Si para ayudarte en estos momentos tienes que tomar algún medicamento, que sea siempre a criterio de un médico y nunca por los consejos de familiares, amigos y vecinos bien intencionados. Recuerda que tomar medicamentos para "no sentir" pueden contribuir a cronificar el duelo.

Busca y acepta el apoyo de los otros

Sigue conectado con los otros. Necesitas su presencia, su apoyo, su preocupación, su atención... Dale la oportunidad a tus amigos y seres queridos de estar a tu lado. Piensa que pueden querer ayudarte, pero no saben la manera de hacerlo. Pueden temer ser entrometidos o hacerte daño si te recuerdan tu pérdida. No te quedes esperando su ayuda y pídeles lo que necesitas.

Procura ser paciente con los demás

Ignora los intentos de algunas personas de decirte cómo debes sentirte y por cuanto tiempo. Sentirás que algunas personas no comprenden lo que estas viviendo. Intentarán hacer que te olvides de tu dolor, comprende que lo hacen para no verte triste. Piensa que quieren ayudarte, pero que no saben como hacerlo. Busca personas de confianza que te permitan "estar mal" y desahogarte sin miedo cuando lo necesites.

Date permiso para descansar, disfrutar y divertirse

Date permiso para sentirte bien, reír con los amigos, hacer bromas... Tienes perfecto derecho y además puede ser de gran ayuda que busques, sin forzar tu propio ritmo, momentos para disfrutar. Recuerda que tu ser querido querría solo lo mejor para ti y que los "malos momentos", vendrán por si solos.

Confía en tus propios recursos para salir adelante

Recuerda como pudiste resolver otras situaciones difíciles de tu vida. Repítete a menudo: "algún día encontraré mi serenidad".

4.- Cuatro tareas

Dicen que el tiempo lo cura todo. Pero el tiempo, por si solo..., no hace nada. Lo que ayuda realmente es lo que tú haces en ese tiempo. Necesitas tiempo para ir ACEPTANDO y asimilando la dura realidad, para reconocer que tu ser querido ha muerto y no lo vas a recuperar... Necesitas tiempo para EXPRESAR UNA Y OTRA VEZ EL DOLOR, la rabia, la tristeza... y todas las emociones que acompañan al duelo... Necesitas tiempo para APRENDER A VIVIR sin esa persona querida, con un nuevo concepto de ti misma y del mundo... Necesitas tiempo para, llegado el momento, ir soltando el dolor y ABRIRTE DE NUEVO A LA VIDA.

Primera: Aceptar la pérdida

Aunque sea la cosa más difícil que has hecho en toda tu vida, debes llegar a aceptar esta dura realidad: tu ser querido ha muerto y no va a regresar. Aceptar con la cabeza es fácil, sabes que ha muerto. Lo difícil es aceptar con el corazón. Es pues muy normal un tiempo (pueden ser meses) en el que te niegues o te rebeles contra la dura realidad. **Date tiempo.**

Hablar de tu pérdida, contar una y otra vez cómo murió, visitar el cementerio o el lugar donde se esparcieron los restos... Todo esto te puede ayudar poco a poco, y con mucho dolor, a ir aceptando el hecho de la muerte. Sabrás que has podido dar este paso, cuando pierdas toda esperanza de recuperar a tu familiar o amigo, será el momento de la verdadera despedida.

Aceptar la pérdida puede resultar especialmente difícil si la muerte fue inesperada o violenta, si estabas lejos cuando ocurrió y no pudiste participar en los ritos funerarios, si no se recuperó el cadáver, si se trata de la muerte de un niño...

Segunda: Sentir el dolor

Necesitas también sentir el dolor y todas las emociones que le acompañan: tristeza, rabia, miedo, impotencia, desesperación, culpa...

Habrán personas que te dirán: "Tienes que ser fuerte". No les hagas caso. No escondas tu dolor. Comparte lo que te está pasando con tu familia, amigos de confianza... No te guardes todo para ti mismo por miedo a cansar o molestar. Busca aquellas personas con las cuales puedes expresarte tal y como estás.

Si no quieres compartir o mostrar tus emociones a otros, no tienes porque hacerlo, pero debes buscar otra manera de dar salida y vivir tus emociones en privado.

Tercera: Aprender a vivir sin esa persona

Recuerda que hay tiempo para todo, para sentir y vivir el duelo, pero también para hacer, para ocuparte de las muchas actividades de la vida cotidiana. Aunque sientas que el mundo se ha parado para ti, también es cierto que la vida sigue con sus muchas y quizás nuevas exigencias. Una actitud adecuada sería aquella que busca un cierto equilibrio entre el sentir y el hacer.

Así, hacer el duelo significa también aprender a vivir sólo/a, aprender a tomar decisiones por ti mismo/a, aprender a desempeñar tareas que antes hacía el fallecido, aprender nuevas formas de relación con la familia y amigos, aprender un nuevo sentido del mundo y de uno mismo...

Cuarta: Recuperar el interés por la vida

Llega un momento en que sabes que es necesario soltar el dolor y el pasado. Eso no quiere decir olvidar! Sino que el dolor no debe ser ya lo que nos une a esa persona y debemos dejar que se cree un vínculo interior de amor con ella, un vínculo que la muerte no puede alcanzar...

No hay nada malo en querer disfrutar, en querer ser feliz, en querer establecer nuevas relaciones... En el caso de la muerte de la pareja, por ejemplo, es perfectamente natural que aparezca de nuevo el deseo. En realidad, el corazón herido cicatriza abriéndose a los demás. Nuestro ser querido lo que desearía es que rehiciéramos nuestra vida, que fuéramos dichosos de nuevo. Nadie se va pidiendo esa lealtad...

Esto es lo que escribía una adolescente a su madre 2 años después de perder a su padre: *"Existen otras personas a las que amar, y eso, no significa que quiero menos a papá"*

5.- Cómo ayudar

El amigo que está en silencio con nosotros, en un momento de angustia o incertidumbre, que puede compartir nuestro pesar y desconsuelo... y enfrentar con nosotros la realidad de nuestra impotencia, ése es el amigo que realmente nos quiere.
HENRI NOUWEN

Si quieres acompañar a alguien que ha perdido un ser querido te puede ayudar haber pasado por una situación similar, pero no olvides que cada persona y cada duelo es diferente, y lo que a ti te costó más o te ayudó especialmente no tiene porque serlo para el otro.

Si no has pasado por esa situación, te puede ser útil **informarte sobre el proceso de duelo** y así entender mejor lo que está viviendo, sus reacciones y la dificultad del camino tiene que recorrer.

Una creencia errónea es pensar que tenemos que hacer o decir algo que le ayude o consuele. Tal exigencia nos puede llevar a no saber qué decir o recurrir a frases hechas: "*Tienes que olvidar*"..., "*Mejor así, dejó de sufrir*"..., "*El tiempo todo lo cura*"..., "*Mantente fuerte por los niños*"..., "*Es la voluntad de Dios*"..., "*Es ley de vida*"...

No intentes darle una justificación a lo que ha ocurrido. No te empeñes en animarle o tranquilizarle, posiblemente lo que necesita sólo es que le escuches. No le quites importancia a lo que ha sucedido hablándole de las "del lado bueno" o de lo que "todavía le queda". Tampoco *le digas* que tiene que sobreponerse, ya lo hará a su tiempo (pueden ser o años...)

Y si no sabes que decir, no digas nada. Escuchale, sin pensar que tienes que dar consejos constantemente o estar levantando el ánimo. En resumen se trata de acompañarle en el dolor... estar ahí...

Lo que más suelen necesitar al principio es hablar...

Permitir que hable todo el tiempo y todas las veces que lo necesite. Esta necesidad se mantiene durante mucho tiempo después del fallecimiento y es normal.

Una pareja de padres expresaba su pesar con estas palabras: "*Los parientes y los amigos rehúyen hablar o pronunciar el nombre de nuestra hija, desviando la conversación hacia cualquier otro tema. Tal vez tengan miedo de alterarnos o hacernos llorar. Pero, ¿qué pretenden? ¿qué la olvidemos o que no lloremos más?*"

Comparte con tu familiar o amigo/a recuerdos de la persona fallecida (ver fotos, contar anécdotas...) Recordar a la persona amada es un consuelo para los supervivientes. Repetir y evocar los recuerdos es parte del camino que tienen que recorrer. Recuerda que también que hay personas que viven un duelo más íntimo y prefieren no exteriorizar sus emociones.

... y llorar

Sentir y expresar el dolor, la tristeza, la rabia, el miedo...por la muerte de un ser querido es parte del camino del duelo.

Estás equivocado si piensas que verle o dejarle llorar y emocionarse no sirve más que para añadir más dolor al dolor. Ayudar a alguien que sufre no es distraerle de su dolor. Mediante la vivencia y expresión de los sentimientos, la persona en duelo suele sentirse aliviada y liberada.

No temas nombrar y hablar de la persona fallecida por miedo a que se emocione. Si llora, no tienes que decir o hacer nada especial, lo que más necesita en esos momentos es tu presencia, tu cercanía, tu compañía y tu afecto.

No temas tu mismo llorar o emocionarte. No hay nada malo en mostrar tu pena, en mostrar que a ti también te afecta lo que ha pasado, en mostrar que te duele ver a tu amigo o familiar en esa situación.

En determinados momentos puede preferir no hablar. Respeta su deseo. El hecho de que no le apetezca hablar de la pérdida hoy no significa que no quiera hacerlo en otro momento. La mejor manera de saberlo es preguntarle directamente.

Si no sabes que hacer, ofrécete para **colaborar en algunas tareas cotidianas** (hacer la compra, ir a buscar a los niños...) o encargarte del papeleo, puede ser una buena manera de ayudarlo.

La importancia de mantener el contacto

El duelo dura mucho más de lo que solemos pensar. A partir de los 6 meses suelen ir reduciéndose progresivamente las visitas, las llamadas y se deja de preguntar o de mencionar a la persona fallecida. Pero es precisamente a partir de entonces (entre los 6 meses y el primer aniversario) cuando la persona comienza a vivir con toda su crudeza el dolor por la ausencia y a ver las implicaciones que va a tener en su vida. Puede que nos digan que están bien porque es lo que se espera de ellos o para no cargarnos con su pena.

El contacto puede mantenerse de muchas maneras. Puedes hacerle una visita, quedar para tomar un café o dar un paseo, enviar una carta o un email. Con una llamada telefónica, por ejemplo, puedes romper su soledad y recordarle que no está solo/a, que alguien está pensando en él o ella.

Las fiestas y aniversarios son momentos particularmente dolorosos en los que podemos hacer un esfuerzo especial para estar cerca de la persona en duelo.

6.- Niños: Algunas sugerencias para acompañar a un niño que ha perdido a un ser querido.

Ser completamente honestos con el niño/a.

Acompañar a un niño en duelo significa ante todo NO APARTARLE de la realidad que se está viviendo, con el pretexto de ahorrarle sufrimiento. Incluso los niños más

pequeños, son sensibles a la reacción y el llanto de los adultos, a los cambios en la rutina de la casa, a la ausencia de contacto físico con la persona fallecida..., es decir, se dan cuenta que algo pasa y les afecta. Solamente en el caso de muertes repentinas e inesperadas, sería aconsejable (aunque no siempre posible) apartar al niño durante las primeras horas. El niño puede y debe percibir que los adultos están tristes, o que lloran, que lo sienten tanto como él, pero evitaremos que pueda presenciar escenas desgarradoras de dolor y pérdida de control de los adultos. No es aconsejable decir delante del niño cosas como "yo también me quiero morir" o "¿Qué va ser de nosotros?"

- Cuándo y cómo dar la noticia.

Aunque resulte muy doloroso y difícil hablar de la muerte con el niño, es mejor hacerlo lo antes posible. Pasadas las primeras horas de mayor dramatismo y confusión, buscaremos un momento y un lugar adecuado y le explicaremos lo ocurrido con palabras sencillas y sinceras. Por ejemplo, podemos decirles: "Ha ocurrido algo muy triste. Papá ha muerto. Ya no estará más con nosotros porque ha dejado de vivir".

- Explicar cómo ocurrió la muerte.

Procuraremos hacerlo con pocas palabras. Por ejemplo: "Ya sabes que ha estado muy muy muy enfermo durante mucho tiempo. La enfermedad que tenía le ha causado la muerte" El niño puede tener miedo de morir ante cualquier enfermedad banal, por lo que es importante recalcarles que las personas sólo se mueren cuando están muy muy muy enfermas, y tienen una enfermedad que muy poca gente coge. Es caso de accidente, podemos decir que quedó muy muy muy malherido, que los médicos y las enfermeras hicieron lo posible para "arreglar" el cuerpo, pero que, a veces, está tan herido o enfermo que las medicinas no le pueden curar.

- Si la muerte fue por suicidio, de nada sirve ocultarlo porque tarde o temprano, se acaban enterando por alguien ajeno a la familia. Es mejor pues explicar al niño qué es el suicidio, y responder a sus preguntas. (Ver el folleto "Niños sobrevivientes de suicidas, una guía las personas que los cuidan".

- ¿Qué podemos decirles si nos preguntan por qué? ¿Por qué ha muerto? ¿Por qué a mí?

Son preguntas difíciles de responder. No pasa nada por decirles que nosotros también nos hacemos las mismas preguntas, o que sencillamente no sabemos la respuesta. Es bueno que sepan que todos los seres tienen que morir algún día y que le ocurre a todo el mundo. Los niños en su fantasía pueden creer que algo que pensaron, dijeron o hicieron causó la muerte. Si un niño dice: "me hubiera gustado ser más bueno con mamá, así ella no habría muerto", debemos decirle con calma pero con firmeza que no ha sido culpa suya.

-Para los niños menores de 5 años, la muerte es algo provisional y reversible.

Será pues necesario ser pacientes para explicarle una y otra vez lo ocurrido y lo que significa la muerte. Es su mente, la persona que ha muerto sigue comiendo, respirando y existiendo, y se despertará en algún momento para volver a llevar una vida completa.

Los niños de estas edades se toman todo al pie de la letra. Es mejor pues decir que ha muerto, que usar expresiones como "se ha ido", "lo hemos perdido" (pueden pensar: ¿y si me pierdo yo y no se volver a casa?), "ha desaparecido", "se ha quedado dormido para siempre" (pueden temer no poder despertarse), "Se ha marchado de

viaje", "Dios se lo ha llevado" ... Estas expresiones pueden alimentar su miedo a morir o ser abandonados, y crear más ansiedad y confusión.

Para que el niño entienda qué es la muerte, suele ser útil hacer referencia a los muchos momentos de la vida cotidiana donde la muerte está presente: en la naturaleza, muerte de animales de compañía...

Permitir que participe en los ritos funerarios.

- Animar al niño a asistir y participar en el velatorio, funeral, entierro.

Tomar parte en estos actos puede ayudarle a comprender qué es la muerte y a iniciar mejor el proceso de duelo. Si es posible, es aconsejable explicarle con antelación qué verá, qué escuchará y el porqué de estos ritos.

- Animar también al niño a ver el cadáver.

Muchos niños tienen ideas falsas con el cuerpo. Comentarle que el cuerpo deja de moverse del todo y para siempre, deja de respirar, de comer, de hablar, de ir al baño, y no siente dolor. Dejarle bien claro que ya no siente nada; ni lo malo, ni el frío, ni el hambre... Insistir en que la muerte no es un especie de sueño y que el cuerpo no volverá ya ha despertarse. Antes de que vea el cadáver, explicarle dónde estará, qué aspecto tendrá...

- Lo ideal es que el niño pueda pasar un rato de tranquilidad e intimidad con el cadáver.

Puede pedirse que nos dejen a solas con el niño y que no se interrumpa durante unos minutos. Si el niño no quiere ver el cadáver o participar en algún acto, no obligarle ni hacer que se sienta culpable por no haber ido. Si los padres o padre superviviente están demasiado afectados para ocuparse de las necesidades del niño, puede ser conveniente que otra persona (un familiar o amigo de la familia) se ocupe de atenderle y se responsabilice de acompañarle durante estos actos. Es preferible que sea alguien cercano al niño, que le permita expresar sus emociones y se sienta cómodo contestando sus preguntas.

Animarle a expresar lo que siente.

- Aunque no siempre las expresen, los niños viven emociones intensas tras la pérdida de una persona amada.

Si perciben que estos sentimientos (rabia, miedo, tristeza...) 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 portarte como un grande" ..., pueden cortar la libre expresión de emociones e impiden que el niño se desahogue.

- A tener en cuenta.

Su manera de expresar el sufrimiento por la pérdida, no suele ser un estado de tristeza y abatimiento como el de los adultos. Es más frecuente apreciar cambios en el carácter, cambios frecuentes de humor, disminución del rendimiento escolar, alteraciones en la alimentación y el sueño...

7.- La adolescencia suele ser ya una etapa difícil.

El duelo en el adolescente, al igual que ocurre en los adultos, tendrá una intensidad mayor o menor dependiendo del grado de intimidad y vinculación con la persona fallecida, el tipo de relación que existía entre ambos y las circunstancias de la muerte.

También es verdad que los cambios y características propios de la edad hacen que éstos puedan reaccionar de manera diferente a los adultos. Si por ejemplo, son ya habitualmente tendentes a la rebeldía y la emotividad, pueden vivir la experiencia de la muerte de forma más impetuosa. Por otro lado, si la muerte es ya en si misma un tabú entre los adultos, suele ser mucho mayor en la adolescencia, donde además existe per se una negación de la muerte y un sentimiento fuerte de invulnerabilidad.

El adolescente tiene que hacer frente a la pérdida de un ser querido, al mismo tiempo que hace frente a todos los cambios, dificultades y conflictos propios de su edad.

Aunque exteriormente parezca ya un adulto, el desarrollo del cuerpo no va siempre a la par con la madurez afectiva. Es por eso que puede necesitar mucho apoyo, comprensión y afecto para emprender el doloroso y difícil proceso de duelo.

Intentan o aparentan ser fuertes.

Muchas veces el adolescente, aunque sufra intensas emociones, no las comparte con nadie. Posiblemente porque se siente de alguna manera, presionado a comportarse como si se las arreglara mejor de lo que realmente lo hace. Después del fallecimiento de su padre, su madre o de su hermano/a, se le puede pedir "ser fuerte" y "mantener el tipo" delante del otro padre o de los hermanos más pequeños. Se espera que sostenga a otros, cuando no sabe si será capaz de sobrevivir a su propio dolor.

Aunque no lo demuestren, es natural que el adolescente sienta mucha rabia, miedo, impotencia... y que se pregunte el por qué y para qué vivir. Los adolescentes perciben la muerte como algo que les hace "diferentes" y temen, que si expresan su dolor públicamente, pueda interpretarse como una señal de debilidad. Otras veces pueden reaccionar con una aparente indiferencia, que no es más que su manera de defenderse de los sentimientos abandono. Esta indiferencia no significa que no les importa y debemos evitar culpabilizarles por su actitud. Este tipo de conflictos puede tener como resultado que el adolescente termine por renunciar a vivir su propio duelo (duelo aplazado o congelado).

Puede faltarles ayuda.

En el caso de fallecimiento del padre o de la madre, puede ocurrir que se preste más atención al padre que queda, que al adolescente. Este, en general, tenderá más al aislamiento que a compartir lo que siente, de ahí que podamos sacar la falsa impresión de que sufre menos.

Como hemos mencionado antes, es frecuente que se espere del adolescente que sea adulto y se haga cargo de cuidar y ayudar al resto de la familia, sobretudo al padre o madre sobreviviente o a los hermanos más pequeños.

La manera de reaccionar de los adultos puede tener también una gran influencia en las reacciones del adolescente frente a la muerte. Es frecuente que los adultos no quieran hablar por miedo a contagiarles su dolor, pero la realidad a veces muy simple:

aunque queramos protegerlos, los adolescentes están viviendo su duelo y les duele. Podríamos esperar que buscaran y encontraran entonces alivio y ayuda en sus amigos, pero cuando se trata de la muerte, salvo que se haya vivido una situación similar, los amigos se sienten impotentes. Los amigos, compañeros normalmente no saben como ayudar, no saben que decir o que hacer, tienen miedo a mencionar el tema y hacerles sufrir más... Esto puede ser interpretado por el adolescente como falta de interés y favorecer más si cabe su aislamiento.

Puede haber conflictos de relación previos al fallecimiento.

El esfuerzo del adolescente para ser cada vez más independiente de sus padres, suele acompañarse de conflictos y problemas en la relación. Atravesar por un periodo de desvalorización de su familia es una forma normal, aunque difícil, de ir separándose de ellos. Si su padre o su madre fallecen mientras está alejándose física y emocionalmente de ellos, puede experimentar un gran sentimiento de culpa. Aunque la necesidad de separarse es perfectamente natural, esta experiencia puede hacer el proceso de duelo más complicado e interrumpirse su camino natural de emancipación. Si la muerte ocurre en el seno de la familia, es aconsejable discutir abiertamente y cuanto antes con el adolescente los cambios en la forma de vida y en los roles de cada miembro. Con esto podemos evitar que el adolescente tienda a querer reemplazar al fallecido. Sería el caso, por ejemplo, de la hija mayor que adopta el papel de la madre fallecida y cuida de su padre y sus hermanos como lo hacía ésta.

Es necesario ocuparse del dolor de los adolescentes.

En el caso de fallecimiento de uno de los padres, es posible que el que queda no esté en condiciones, al menos durante un tiempo, de ocuparse del dolor de sus hijos. Es el momento en que el entorno del adolescente (abuelos, amigos, profesores, vecinos...) deberían tomar el relevo y jugar un papel que puede ser crucial. Hay que tener en cuenta también que la adolescencia es una etapa en la que, como hemos dicho, el joven inicia, dentro de su proceso de maduración, la separación de su familia. Esto puede explicar, y hay que tenerlo en cuenta, porque puede rechazar la ayuda de personas de la familia más cercana.

Cómo hablar con ellos

Lo mejor es interesarse y preguntar abiertamente y con naturalidad: ¿Tienes mucha pena? o ¿Le echas mucho de menos? Es importante permitir y aceptar sus emociones, decirles que no hay nada malo en estar tristes y hablar de ello. Pero de nada servirán estos buenos consejos si nosotros mismos no somos capaces, a su vez, de manifestar delante de ellos nuestro propio dolor y tristeza: a mi también me da mucha pena y estoy pasándolo mal. Así les demostramos que les queremos, que nos preocupan y eso facilita que hablen, que expresen su dolor, que se desahoguen y en definitiva que se sientan acompañados.

Signos que indican que un adolescente necesita más ayuda

Como hemos visto, son varios los motivos que determinan que el duelo en el adolescente sea más difícil. Algunos adolescentes pueden mostrar un comportamiento inadecuado o preocupante que puede alarmar a su familia.

Vigilar los siguientes comportamientos:

- Negación del dolor y alardes de fuerza y madurez
- Síntomas de depresión, dificultades para dormir, impaciencia, baja autoestima.

- Fracaso escolar o indiferencia hacia las actividades extraescolares.
- Deterioro de las relaciones familiares o con los amigos.
- Mencionar el suicidio como posibilidad de reencuentro con la persona fallecida.
- Conductas de riesgo: abuso del alcohol y otras drogas, peleas, relaciones sexuales sin medidas preventivas...

IMPORTANTE:

LA PRESENCIA PROLONGADA DE ALGUNO O VARIOS DE ESTOS SIGNOS, PUEDEN INDICAR LA NECESIDAD DE PEDIR AYUDA PROFESIONAL, QUE VALORE SU SITUACIÓN, FACILITE LA ACEPTACIÓN DE LA MUERTE Y ASESORE AL ADOLESCENTE Y A SU FAMILIA EN EL PROCESO DE DUELO.