

Curando la herida.

Acompañar a niños y personas con discapacidad ante la pérdida de un ser querido.

Son tiempos complejos, difíciles, extraños... Un virus llamado COVID-19 ha entrado como un elefante en una cacharrería y nos ha empujado a cambiar el ritmo de nuestras vidas.

VIDA, hermosa palabra que esconde multitud de significados. Decía Confucio, relevante pensador y filósofo chino, *“La vida es muy simple, pero nos empeñamos en hacerla difícil”* y yo añadiría, al hilo de lo que quiero transmitir en este escrito y debido a la situación en la que nos encontramos, *“La muerte es muy simple, pero nos empeñamos en hacerla difícil”*.

No hace mucho tiempo la gente se moría en casa, acompañada de toda la familia, niños y jóvenes incluidos. La muerte era vivida como algo natural, “ley de vida” decían algunos, haciendo referencia a que la muerte forma parte de la vida y este es el precio que hay que pagar por el hecho de haberla vivido. Todos comprobaban el acto mismo de morir y percibían y sentían el dolor de la pérdida. Este dolor era compartido y reconocido. Quizás por ello no era necesario ofrecer tantas explicaciones a los más pequeños, pues eran partícipes y espectadores de lo ocurrido.

Hoy en día esto ha cambiado. Resulta muy distinto. Nos empeñamos en complicar la muerte y mucho. Multitud de preguntas y dudas emergen cuando nos encontramos ante la pérdida de un ser querido y el hecho de tener que comunicarlo a algún niño o persona con discapacidad cognitiva. *“¿Sufrirá?”, “¿lo entenderá?”, “igual no se entera, es muy pequeño”, “ojos que no ven...”* y un sinfín de pensamientos, creencias y temores que solo apartan a los más pequeños de su derecho a conocer la realidad. Ocultar, temer, callar o dar respuestas y explicaciones erróneas sobre lo que sucede a nuestro alrededor sólo hace que la experiencia de la muerte, además de resultar sumamente dolorosa, no encuentre la posibilidad de integrarse de forma sana, pudiendo convertirse en algo complicado y/o patológico.

La doctora Kübler- Ross, psiquiatra y pionera en investigación sobre procesos de duelo y pérdidas, refiere *“Sería muy útil que hubiera más gente que hablara de la muerte como una parte intrínseca de la vida, del mismo modo que no se vacila al hablar de que alguien está esperando a un recién nacido”*.

Al igual que todos nacemos, todos moriremos tarde o temprano, porque la muerte es universal y alcanza a cualquier ser vivo.

Hoy, en la situación en la que nos encontramos a causa del COVID-19, la idea de morir está más presente. Desgraciadamente son muchas las personas que a lo largo de estos días han vivenciado esta idea con la muerte de algún ser querido. A ello se une que las circunstancias de la pérdida son muy duras, sin posibilidad de acompañar, sin ocasión de despedirse, sin la oportunidad de poder tocarse y verse por última vez; en definitiva, sin la posibilidad de ser partícipes del proceso.

Las estrictas medidas de seguridad conllevan que los familiares mantengan una distancia óptima para evitar el contagio y eso imposibilita ofrecer los apoyos necesarios al ser querido en el final de su vida, así como obtener, por parte del doliente, información sobre cómo han sido los últimos momentos de vida de la persona y recibir el apoyo de amigos y familiares. Ambos aspectos tan necesarios para transitar el duelo.

Los expertos refieren que precisamente debido a las circunstancias en las que se están produciendo estas muertes, el porcentaje de que el duelo se complique puede pasar de un 10-15% a casi un 30%.

Y esto es precisamente lo que le ocurre a muchos niños y personas con discapacidad. No se les hace partícipe y no se les ofrece información para que puedan comprender y procesar lo ocurrido. No se les integra en el proceso, produciendo un daño mayor del que se quiso evitar.

Desde mi opinión, esto es un grave error. Todos necesitamos elaborar la pérdida de aquellas personas a las que amamos, de aquellos que son importantes para nosotros. Al fin y al cabo forman parte de nuestra identidad y existimos gracias a ellas. Hace poco el Dr. Manuel Ramos, director del Instituto de Terapia Gestalt de Valencia afirmaba que: *“Dejamos de existir cuando desaparece la última persona para la que fuimos significativos”*.

Y es que el duelo es un precio que tenemos que pagar por estar en relación.

Precisamente los niños y las personas con discapacidad son los que más dependen de sus relaciones. Su salud y bienestar emocional depende de éstas. Por ello, cuando muere algún adulto o persona significativa en sus vidas, necesitan y tienen derecho a conocer la verdad. Eso sí, ofreciendo dicha información con tacto y sensibilidad, como nos gusta a todos recibir las malas noticias, y teniendo en cuenta su desarrollo cognitivo.

Además, será importante aclarar el motivo de la muerte porque siempre hay un por qué. En los niños pequeños, hasta los 6 años aproximadamente, los detalles no serán tan importantes como para el resto. Quizás con aclarar que *“el abuelo estaba muy, muy enfermo”* sea suficiente.

En cualquier caso, lo importante es ofrecer testimonio de lo ocurrido porque si no, ellos tenderán a buscar su propia teoría. En este sentido, con ayuda de su egocentrismo y su pensamiento mágico, propios de la edad, es probable que se atribuyan a sí mismos la responsabilidad de lo ocurrido. Situar la causa del fallecimiento en algo físico y externo a ellos les resultará tranquilizador. Aclarar que los pensamientos, los sentimientos de enfado, de rabia o de celos nunca pueden provocar la muerte de alguien, que no son culpables de lo sucedido y que estas emociones solo son indicadores de lo importante de esa persona para nosotros, les ayudará a transitar con menos sufrimiento el duelo.

Otra de las cuestiones necesarias, especialmente en los más pequeños, es que comprendan la irreversibilidad de la muerte. La persona deja de vivir y de estar con nosotros definitivamente y su cuerpo deja literalmente de funcionar: no respira, no se mueve, no le late el corazón y deja a su vez de sentir, ver, oír y pensar. Es muy común que los niños se

preocupen por lo que pueda sentir la persona fallecida, desde si tendrá frío, hasta si estará triste o con dolor.

Por último, sin entrar en creencias religiosas y respetando todas las opciones, otra cuestión que ayuda a los niños a transitar el duelo es poder ubicar a esa persona que han perdido en un lugar físico. Puede ser una estrella, su corazón, el cielo... “¿Dónde te imaginas que está mamá?” Porque aunque la persona fallezca, el vínculo siempre permanece. Poder ofrecer continuidad a este vínculo situándolo en este lugar será de utilidad y soporte para que puedan acudir y recurrir siempre que quieran o lo necesiten.

Quiero terminar haciendo expresa mi condolencia, mi tristeza y compasión a todas las personas que a lo largo de estas semanas han perdido a un ser querido y mi deseo de que puedan sentirse vistas y acompañadas, sin importar la edad o condición que tengan.



Sonia Laguna Chamizo

*Psicóloga y Terapeuta Gestalt en la Asociación de Hemofilia de la Comunidad Valenciana, ASHECOVA.
Coordinadora en el Instituto de Terapia Gestalt de Valencia.*

Nº Col: CV-09720