

## BREVE GUÍA A TENER EN CUENTA EN PROCESOS DE DUELO -Dirigida a familias y profesorado-

Federico L. Petricca Sabbatini

- Tener en cuenta que la muerte es un **proceso natural**, pero suele ser un tema “tabú”, igual que ocurre con sentimientos como la rabia, celos o envidia.
- Es conveniente y muy contenedor para la persona que sufre, el **reconocimiento explícito** del dolor/tristeza/angustia que provoca la muerte. Es importante evitar “distraer”, engañar: se trata de **acompañar** desde la legitimización de la vivencia y exteriorización de dichos sentimientos.
- Considerar que “la muerte” empieza siendo **casi imposible de aceptar**. E incluso nunca termina de asimilarse sin dolor. Pero se aprende a convivir saludablemente con ello.
- Tener en cuenta que cualquier muerte moviliza conciente e inconcientemente, y de manera exponencial, todos los duelos y emociones sobre la muerte/pérdidas que hemos ido teniendo cada uno/a. Y esto en sus tres niveles:
  - Duelos respecto a la muerte de otras personas.
  - Duelos respecto a la muerte de los nuestros más próximos (y tanto muerte de familiares, mascotas, amigos/as significativos; como “pérdidas” en ciertos procesos de cambios que han ocurrido en la vida – mudanzas, cambios de cole, alejamientos de amigos/as, rupturas significativas-...).
  - Y angustia respecto a la muerte de uno/a mismo/a. Esta conviene mencionarla y valorar qué resonancia puede estar teniendo a nivel de pensamientos-emociones. Según sea este nivel, simplemente se deja expresada en voz alta –legitimándola- o se trabaja más profundamente al respecto.
- Dejar en evidencia que a lo largo de la historia los seres humanos siempre hemos intentado asimilar la muerte, construyendo culturalmente:
  - Diversas explicaciones sobre el fenómeno de la muerte como tal.
  - Articulando diversas ceremonias y rituales para ayudar a procesarla individual, familiar y socialmente.

Se puede ilustrar dando ejemplos de ceremonias de diferentes culturas, religiones: desde la antropofagia que implica internalizar al muerto/a dentro de uno/a, hasta quemarlo en lecho de madera en un río, enterrar, “el cielo”, la reencarnación, etc. Por supuesto reconociendo y respetando la legitimidad de esas **diversas expresiones culturales**.

- Ante la “curiosidad” por la muerte en general o en un caso en particular: es importante intentar ir siempre con LA VERDAD POR DELANTE, cuidando estar a la altura del tipo de curiosidad concreta del otro, no dando más de lo que pide, y cuidando empatizar con qué verdades desea o no desea oír. Siempre con cariño y con respeto, lo más cercanos a la verdad posible, considerando el momento madurativo y vital del otro, evitando datos que consideremos excesivos.
- Al hablar/informar en derredor del proceso de la muerte, utilizar un lenguaje claro y sencillo. Cuidado con el uso del lenguaje simbólico ya que varios niños/as pueden no entenderlo, o quedarse con una comprensión literal.
- Prontitud: conviene dar la noticia y comenzar a trabajar el proceso de duelo cuanto antes, para evitar que la información llegue por otras vías, de manera distorsionada, y sin la necesaria contención.
- Cuidado: los niños/a pueden utilizar un lenguaje que puede parecer “bruto”, descarnado. Importante recoger y matizar sin generar censura, entendiendo que los niños/as pueden ser “saludablemente” más directos que nosotros/as, o ser esa es la única manera de lograr expresarse (¡pero se ha expresado!). Si se expresa algún pensamiento o emoción que entendemos fuera de lugar, toca aprovechar que ha salido, recogerla y trabajarla; promoviendo crecimiento y previendo –además- los efectos que podría generar desde el silencio, la (auto) censura o desde fenómenos como el rumor.
- Importante que la comunicación con los niños/as sea dejándola fluir, con tiempo, y sabiendo que el tema será recurrente. No hay que limitar el diálogo a un momento concreto, acotado. **Serán necesarios diversos momentos**, y estar receptivos cuando la iniciativa sea de ellos/as, incluso en contextos inesperados (los niños/as van procesando, comentan con diversos familiares y amigos/a, hacen sorprendentes asociaciones de temas...).
- En ocasiones sorprende la sensación de que el niño/a no conecta con lo que ha ocurrido: no está triste, muestra actitudes como si nada hubiera pasado. Puede ser parte del proceso de negación de la muerte, en tanto mecanismo defensivo, y lógica parte del proceso de asimilar lo sucedido. Será importante **acompañar** hacia momentos de conexión con lo sucedido.
- Importante dejar fluir los sentimientos, teniendo claro que lo habitual es que salga la tristeza, pero también la rabia. Cuidado con la culpa, suele salir siempre, y es importante procesarla: “si hubiera o no hubiéramos hecho...”, “debería haber...”.

- Desde el lugar de adultos, sea familiar, sea docente, también es sano **expresar nuestras emociones, incluso llorando profundamente**. Está claro que los adultos tenemos la responsabilidad de ser contenedores de los niños/as, pero esto debería no reñirse con la necesaria y educativa natural expresión de emociones.
- Valorar el momento oportuno para promover el pensamiento y consecuentes actitudes vinculados a que **la muerte nos deja una enseñanza: lo maravillosa y valiosa que es la vida**. La muerte nos enseña que debemos disfrutar y defender todo lo relacionado con la vida.
- En esta línea reparadora, conviene **explicitar que de la persona que ha fallecido nos queda:**
  - Todos los recuerdos de lo que hemos compartido con ella.
  - Todo lo que nos ha aportado, lo que hemos aprendido con ella.
  - Toda su energía.
  - **Y, muy importante: su enorme deseo de vernos felices.**

Se adjuntan dos materiales que aportan de manera más desarrollada diversas pautas al respecto.

FMLC – Fundación María Losantos del Campo: “Explicame qué ha pasado: Guía para ayudar a los adultos a hablar de la muerte y el duelo con los niños” (Proyecto Aprendiendo a Vivir Explicando el Morir), Madrid, 2011.

SECPAL – Sociedad Española de Cuidados Paliativos: “Guía para familiares en duelo” (María Antonia Lacasta Reverte y Anna Novellas Aguirre de Cárcer), 2007.-

Valencia, 11 de septiembre de 2016

- Federico L. Petricca Sabbatini
  - Psicólogo-CV07397. Especialista en Psicología de la Salud, y en Metodología de Intervención Social y Comunitaria.
  - Docente del Programa: "Avatares de Ser Adolescente Hoy", del Ayto de Valencia, desde su inicio en 2001.
  - Docente del Programa "Escuela de Madres y Padres", del Ayto. de Valencia, desde 1999.
  - Coordinador del Programa: "Educando para ConVivir: Talleres de Integración, de Convivencia y de Resolución de Conflictos en el Ámbito Educativo", en diversos centros educativos, desde su inicio en 2003.
- Tfno: 687 25 55 38 E-mail: [flpetricca@hotmail.com](mailto:flpetricca@hotmail.com)