

HABLAR DE LA MUERTE CON LOS NIÑOS

Agnès Vall-

Hace años, en la escuela donde trabajo vivimos una experiencia de muerte que, de alguna manera, cambió nuestra visión sobre el tema de la muerte y nos dimos cuenta de la importancia de la pedagogía de la muerte.

La directora enfermó gravemente en el mes de septiembre y en el mes de febrero murió. Como jefa de estudios tuve que sustituirla y junto con la secretaria del equipo directivo liderar el proceso de acompañamiento de la enfermedad, de la muerte y del luto posterior.

Desde el principio, todo el claustro vimos claro que deberíamos recibir ayuda para poderlo afrontar y trabajar de la manera más adecuada y serena posible con nuestros alumnos de tres a doce años. Por eso, durante todo el curso tuvimos la suerte de recibir el asesoramiento de Concepción Poch que nos fue acompañando, orientando y aconsejando en cada momento. Leímos los libros que nos iba recomendando y con ella hicimos un largo proceso muy enriquecedor que nos ha servido después para afrontar otras situaciones de enfermedad y o/muerte de familiares de nuestros alumnos.

Lo primero que entendimos fue que la muerte es parte de la vida y que, por eso, es muy importante que como educadores y también como padres nos formemos para poder ayudar a nuestros niños a vivir las experiencias de luto, que seguro que a lo largo de su vida se irán encontrando. Está muy claro que debe ser uno de los ejes transversales de la educación.

De aquí surgió la idea de hacer el taller de Semana Santa, para compartirlo con los compañeros/as de ACO pues muchos de ellos son padres y o/educadores.

El taller lo preparé basándome en la experiencia, en el asesoramiento y sobre todo a partir del libro de Concepción Poch "De la

vida y de la muerte" de la editorial Claret, del que este verano ha sido editada la segunda edición, y que os recomiendo mucho (Es uno de los libros que recomendamos en este boletín).

Antes de empezar a hablar de cómo enfocar, trabajar y acompañar el tema de la muerte con los niños, es importante situarnos en qué entorno nos movemos los adultos.

¿Estamos los adultos preparados para HABLAR DE LA MUERTE CON LOS NIÑOS?

En los últimos años, en nuestra sociedad occidental y «opulenta», ha habido un progresivo alejamiento de la muerte, la hemos dejado fuera de nuestra vida cotidiana. Esto lo vemos reflejado en muchos momentos: en las conversaciones, en el hecho de esconder la gravedad de la enfermedad al propio enfermo no dejándolo ser protagonista de su vida y de su muerte, creyéndonos poco a poco que estamos venciendo la muerte a nivel médico, acortando los ritos de despedida, dejando la muerte en manos de los profesionales, en las dificultades por exteriorizar el dolor...

Todo esto es porque nos queremos creer la idea de una vida fácil, alegre, de felicidad, de comodidad, de buenas caras, de sonrisas, de superficialidad... y en este marco se considera morboso o de mal gusto hablar abiertamente de la muerte. Se ha ido convirtiendo en un tema tabú. Por otra parte, la muerte está presente cada día en las noticias pero son muertes lejanas, anónimas, sin nombre, indiferentes, como si fueran un espectáculo. La muerte se ha ido convirtiendo en una cosa externa a nosotros.

Gracias a los adelantos que está haciendo la medicina nos queremos creer que estamos a punto de vencer a la muerte. Nos negamos la propia e inevitable mortalidad, la finitud. Se ha ido alargando la esperanza de

vida y también se aplaza tanto como se puede el momento de morir. La sociedad está organizada para facilitarnos la gestión de la muerte pero no ayuda ni acompaña a morir, ni nos ayuda a despedirnos bien. Cada vez cuesta más acompañar a un moribundo, velarlo... Antiguamente formaba parte de la vida y todo el mundo lo vivía con mucha más naturalidad.

Es curioso que actualmente se valore como positivo tener una muerte rápida y no ser consciente. Y en cambio, los expertos nos dicen que en sociedades más primitivas es todo lo contrario, morir así repentinamente es una muerte considerada mala porque no se ha podido despedir ni ser consciente.

No nos damos cuenta que el sentido de la vida y el sentido de la muerte forma parte de un todo. La angustia que sentimos hacia la muerte es inversamente proporcional a la satisfacción por la vida. Vivir plenamente es dar sentido auténtico a la propia muerte. Uno puede morir plácida y dignamente cuando mira hacia atrás y ve que su vida ha tenido un sentido y que está lo suficientemente satisfecho.

Debemos ser conscientes de que la muerte es inevitable, personal e intransferible. Cuando una persona ha sentido cerca la presencia de la muerte, sus valores vitales se reorganizan, relativizando muchas cosas y valorando aquello que es esencial. Cada una de estas experiencias, vivida en profundidad, nos va preparando para la propia muerte.

El miedo es lo que nos hace más difícil afrontarlo. A veces nos da más miedo lo que desconocemos de la muerte que lo que sabemos. Pero un verdadero "enemigo" es el sufrimiento y el dolor que la preceden. Otra cosa que nos da miedo es que lo debemos dejar todo. Ante la muerte somos pobres. Y una razón profunda del miedo es que no sabemos quienes somos realmente si nos sacan de nuestro entorno. También hay quien tiene más miedo de la muerte del otro que de la propia. Incluir la muerte en nuestra vida es aceptar que no todo es cómo queremos. Que no hay nada que sea para siempre jamás. Que no somos ni eternos ni omnipotentes.

Pensar en la muerte no hace que te evadas de la vida sino al contrario, te ayuda a vivir

de acuerdo con propuestas más conscientes, más meditadas. En cambio, no querer hablar es una carencia de madurez y un estorbo en el camino de la educación puesto que nos priva de las herramientas más preciadas para el crecimiento como seres humanos libres y responsables.

Es por todo esto que se plantea la necesidad de una pedagogía de la muerte que pueda hacer frente a la angustia que genera la finitud. Y que abre caminos para poder tratar el tema de una manera auténtica, tanto en casa como en la escuela.

Las actitudes más generales ante la



muerte son diversas y a menudo pasamos momentos diferentes en nuestra vida. La negación se da cuando esquivamos el tema haciendo como si la muerte no existiera. La omnipotencia es la actitud que consiste en hacerle frente a tumba abierta porque el riesgo nos hace sentir de alguna manera inmortales. La desesperanza es teñirlo todo de un pesimismo gris/negro y vivir con angustia la proximidad de la muerte. La resignación/aceptación consiste en aceptar la muerte como una verdad radical y auténtica, vivirla con realismo. Y entre todas, hay que destacar la esperanza que es indispensable para la felicidad. Estas dos últimas actitudes son necesarias para vivir la vida de una manera completa.

Durante nuestra vida sólo tenemos experiencia de la muerte a través de la muerte del otro. Cada vez que muere un ser querido muere una parte de nuestro propio yo. Muchas veces vivimos una contradicción entre el sentimiento de pérdida y la percepción que la vida

continúa como si nada. Los sentimientos que nos acompañan en estos momentos pueden ser de impotencia, de incapacidad, de culpabilidad, de liberación...

Alguien muere cuando ya nadie lo recuerda. El amor es capaz de recordar, de agradecer y, de alguna manera, inmortalizar a los que han muerto.

El duelo es la respuesta emotiva ante la pérdida. Elaborar el duelo es el largo proceso que hacemos de desprendimiento y a la vez es una oportunidad óptima para madurar. Un elemento clave en la superación es la comunicación del sufrimiento y saber que no somos los únicos que nos sentimos así. Si se puede llorar en el momento de la pérdida también el duelo final será más fácil. Un buen proceso de elaboración del duelo es aquel que acaba con la progresiva desaparición de la tristeza y la añoranza, y la sana incorporación a la normalidad. Cuando ya se apacigua el dolor siempre queda un vacío que no se vuelve a llenar con ningún sustituto. El objetivo del duelo es la reorientación en la nueva realidad. Elaborar bien el duelo nos ofrece la posibilidad de hacerse más responsables, más tiernos, más afectuosos. Es un crecimiento como adultos. Si conozco mi dolor podré comprender y ayudar los demás. Cuando te dedicas a aceptar y a asumir en vez de evitar, el tiempo constituye parte de tu curación. El duelo supone padecimiento y algunos expertos lo comparan con un túnel oscuro que cuando estás dentro sólo puedes salir atravesándolo, aceptando la oscuridad para acercarte poco a poco a la luz.

Aquel que manifiesta los sentimientos afronta más positivamente la pérdida del ser amado. Mejor que el que vuelve a la vida cotidiana como si nada no hubiera pasado.

¿En este entorno que pasa con los niños? Lo que está pasando es que los adultos traspasamos a los niños nuestros miedos, nuestras angustias, nuestras resistencias, nuestras fugas... Y por no verlos sufrir, muchas veces, se les aparta y se les esconde la muerte. Se les distrae para que no piensen. También nos encontramos que se les explica bien poca cosa y se tiende a utilizar metáforas que lo que hacen es confundirles: "nos ha dejado", "está en las estrellas", "se ha marchado a un largo

viaje"... Cuando ellos notan nuestros miedos les cuesta mucho hablar abiertamente.

Mucha gente piensa que los niños no sufren y para no trastornarlos les evitan el conocimiento de la muerte y de cualquier sufrimiento. En la realidad muchos niños sufren hambre, guerras, maltratos, destrucción, incomunicación... Las cosas les preocupan mucho más de lo que pensamos.

Por otra parte, los niños son capaces de aceptar una pérdida si tienen allí dónde cogerse y sobre todo alguien que los quiera mucho. Si la familia facilita la expresión de los sentimientos, el duelo es menos traumático para los niños y para los jóvenes. Los expertos nos dicen que justamente necesitan hablar más que los adultos. En cambio el alejamiento de la realidad y la exclusión producen en ellos confusión y perplejidad. No podemos dejar que se espabilen ellos solos ante estas situaciones.

Es bueno saber que las reacciones emotivas de los niños son parecidas a las de los adultos: sienten tristeza por lo que ha pasado, rabia por la sensación de abandono, miedo de quedarse sólo, temor que pueda morir alguien muy querido como el padre o la madre, sin olvidar el sentimiento de culpa.

Es necesario que nos planteemos como los acompañamos, porque están poco preparados para todo aquello que sea inevitable y doloroso. Una cosa básica, que hoy no se hace demasiado y que ayuda bastante, es que desde bien pequeños se les acostumbre a las frustraciones cotidianas. Es cierto que tampoco hace falta que hablemos de la muerte a menudo pero si que es bueno aprovechar acontecimientos del entorno para hablar tranquilamente. Y sobre todo, en el momento de una muerte próxima, les ayudará que nuestra actitud sea serena. ¿Cómo les debemos consolar? Es verdad que no es fácil, a veces lo mejor es callar, querer en silencio o llorar juntos. Dejarlos desahogarse. Y por encima de todo respetar la diversidad de reacciones. Y lo que es muy sano es cultivar los recuerdos, dando significado en la relación que tuvieron con aquella persona.

En primer lugar debemos facilitar el

diálogo. Pero como que a cada edad viven y entienden la muerte de una manera diferente, cuando hablemos con ellos, hemos de asegurarnos bien de lo que quieren decir y de lo que quieren saber, y acotar también nuestras respuestas a sus expectativas. Cuando hacen preguntas hace falta responder siempre de una manera sincera, concreta y clara. Se pueden utilizar materiales que nos ayuden a hablar: cuentos, narraciones, poemas, teatro... Y posibilitar que expresen sus sentimientos, se puede hacer a través de un dibujo, de una carta... También es conveniente que participen en el duelo de la familia, porque es una fuente de maduración personal. Y en la medida que se pueda, que vayan al funeral puesto que es la oportunidad única de expresar públicamente lo que ha supuesto aquella pérdida. Y lo que es primordial es que los adultos seamos símbolos de esperanza, mostrando ilusión por el futuro y ayudándolos a vivir el presente.

El taller del curso pasado facilitó el poder compartir experiencias personales muy interesantes relacionadas con la vivencia de la

muerte. Pudimos constatar que aquel a quien de pequeño le habían escondido el tema de la muerte ahora, como adulto, tenía serias dificultades para afrontar las situaciones que rodean las muertes próximas. También había quienes había perdido la pareja y lo había tenido que explicar a los hijos, todavía pequeños, y hacer el proceso de duelo esforzándose por tirar hacia adelante con ellos. Fue muy enriquecedor el compartir diferentes maneras de despedirse



de las personas que queremos. Y finalmente, pudimos disfrutar de la fuerte experiencia de una chica que tras morir clínicamente había vuelto a vivir y todo lo que esto suponía. A veces, se hace difícil el hablar de este tema pero cuando somos capaces de traspasar la barrera y podemos compar-

tir salimos muy reconfortados.

En la pedagogía de la muerte se pretende que los niños entiendan mejor la muerte, que puedan hablar y que puedan expresar sus sentimientos de forma que los ayude a vivir plenamente la vida con los valores de la aceptación, la serenidad, el amor, la esperanza, la ternura y la paciencia. Y en el caso de los creyentes, ayudar a entender que la muerte física es un paso hacia la vida definitiva. Ser conscientes de que la fe no nos diluirá del

