

figura/fondo

EL NIÑO ANTE EL IMPACTO DE LA MUERTE DE UN SER QUERIDO. Alternativas.

Guadalupe Hernández Ramos (*)

Si en realidad queréis conocer el espíritu de la muerte, abrid bien vuestro corazón al cuerpo de la vida. Porque la vida y la muerte son uno, como lo son el río y la mar.

G.J.Gibrán

RESUMEN

El presente trabajo tiene los siguientes objetivos: Se discute la actitud que en general se tiene acerca de la muerte. Cómo ésta se transmite a los niños y cómo es vivida por ellos. Cómo se orienta a los adultos para acompañar a un niño ante la pérdida de un ser querido. Se señala la importancia de identificar las manifestaciones que presenta el niño cuando no elaboró su duelo adecuadamente. Qué sucede cuando no hay despedida o no se elabora el duelo. También se mencionan las alternativas de Terapia Gestalt que facilitan el proceso de duelo en el niño.

INTRODUCCIÓN

La muerte es un tema que despierta sentimientos de temor, tristeza y angustia en la mayor parte de las personas. La muerte significa el final de nuestra existencia y esto implica que somos seres finitos al igual que el resto de los seres vivos. En la mayoría de las culturas se han buscado explicaciones de qué sucede después de la muerte; parece ser que es como un deseo de continuar existiendo de cualquier otra forma. Basta recurrir a textos o investigaciones antropológicas que muestran que en cada cultura hay una parte referida a la muerte y lo que hay más allá. En diferentes regiones del mundo los hallazgos de tumbas se acompañan de variados objetos como una manifestación de la creencia que después de la muerte hay algo más.

(*) Guadalupe Hernández Ramos es Licenciada en Psicología Clínica y Educativa de la U.V.M. Es Psicoterapeuta del Instituto Humanístico de Psicoterapia Gestalt. Tiene la especialidad en Adultos, Adolescentes y Niños. Da asesoría y capacitación a nivel directivo en colegios con programas académicos y formativos (hector@cecimac.unam.mx).

Por ejemplo, en la cultura egipcia se embalsamaba a los muertos y se les enterraba junto con sus objetos personales para acompañarles en "la otra vida".

"...mi padre había comprado una tumba en la necrópolis situada al oeste del río. Estaba rodeada de tumbas que los sacerdotes de Amón vendían muy caras a la gente a fin de asegurarles la inmortalidad. Para complacer a mi madre, le redacté un Libro De Los Muertos que sería enterrado en la tumba con mis padres a fin de que no se extraviasen en su largo viaje....."(Sinuhé, El Egipcio). (Waltari, 1963, pág. 43).

La ofrenda para la celebración del día de muertos en México es una muestra clara de la creencia de nuestra cultura, de que los muertos aún están viviendo en otro lugar y en ese día regresan a comer todo lo que está dispuesto para ellos. Estas referencias son una manifestación de que no se acepta la muerte como el momento final de nuestra existencia. Tal parece que no se está dispuesto a tomar la muerte como parte de la vida misma. Por lo tanto, no estamos preparados para despedirnos cuando muere un ser querido; ni a despedirnos cuando llega el momento de nuestra partida.

Ante la muerte hay dolor, un dolor que requiere su expresión y manifestación para llegar a la etapa de aceptación. Estos sentimientos tan presentes en nuestra cultura son transmitidos por los adultos a los niños. Ellos experimentan este dolor y requieren ser acompañados en la expresión de sus sentimientos para llegar a la etapa de aceptación.

Vivimos en una sociedad que propicia la evasión de la idea de la muerte, nos apresuramos a terminar con nuestro duelo y tenemos prisa por volver a la "normalidad". Esta actitud provoca que el proceso de duelo sea más difícil y desconcertante para los sobrevivientes, ya que niega la importancia y profundidad de sus sentimientos.

En el pasado, cuando la mayoría de las personas vivían en el campo, los enfermos morían en su casa. A los animales se les sacrificaba por alimento; a veces, otros animales los mataban o morían sus crías. El nacimiento y la muerte se tomaba como algo habitual, con pena, dolor y duelo, pero como experiencias naturales. Los niños presenciaban estos sucesos y aprendían a aceptarlos como una parte normal de la vida.

Actualmente muchos de nuestros esfuerzos por prolongar la vida o minimizar el dolor ocasionan serios daños emocionales en los involucrados, incluyendo a los niños quienes aprenden de este modelo. Ellos lo viven con temor, confusión y culpa. El rito del luto es necesario y natural; nos permite que la separación se

figura/fondo

convierta lentamente en una realidad que el niño podría experimentar como alternativa de solución si los adultos asumieran responsablemente su propio proceso.

1. Cómo la actitud hacia la muerte se transmite a los niños y cómo es vivida por ellos.

Ante la pérdida de un ser querido se dan actitudes, como la aceptación, o la negación. En la aceptación se habla del fallecimiento, de los sentimientos que surgen, así como de los ritos y la participación en ellos. Esta es una actitud que promueve la elaboración del duelo en una forma más natural.

La actitud de negación se da por diferentes situaciones y no permite la elaboración del duelo; por ejemplo, cuando muere un ser querido es posible que a los padres del niño, que también están viviendo esta pérdida, les preocupe que no puedan controlar sus emociones y rompan a llorar frente a él. En principio el dejar fluir las lágrimas, la tristeza y otras emociones es lo más natural y real. Sin embargo, la exposición de una fachada valiente y estoica no sólo será falsa, sino que puede propiciar que el niño trate de comportarse en la misma forma y no se sienta libre para llorar y expresar sus verdaderos sentimientos.

Los niños son sensibles al lenguaje corporal; ellos se dan cuenta cuando se está fingiendo o no hay sinceridad en las palabras. Por lo tanto, si las palabras no armonizan con la expresión facial o con lo que revela el cuerpo, el niño se desorienta.

Cuando actualmente los enfermos son atendidos en hospitales, a los niños se les impide el acceso a éstos, provocando que no se puedan despedir de ese ser querido y así evitar el que presencien el proceso de la muerte. Con "*buena intención*" y para ser protegidos del dolor, se les oculta la verdad. De esta manera se les impide presenciar los ritos luctuosos, estar en contacto con las visitas y escuchar las expresiones de condolencia por parte de familiares y amigos. En muchas ocasiones son alejados de su casa y enviados con un familiar o cuidadora. La exclusión produce confusión sobre el significado de la muerte y hace más problemático el modo de afrontar pérdidas sucesivas.

Otro aspecto que es importante mencionar son los términos y el tipo de expresiones que comúnmente se usan para hablarle a un niño acerca de la pérdida de un ser significativo, ocasionando también temores y confusiones. Ejemplos: la frase "tu padre se fue" genera sentimiento de

abandono y esperanza de un regreso futuro y falso. La expresión "Dios se lo llevó" o "Dios quería otro angelito en el cielo para él", provoca sentimientos de mucho coraje contra Dios. Así mismo con "la hemos perdido"... el niño supone la probabilidad de encontrarla. Es muy común decir "se fue al cielo, ahí va a estar mejor y ya no sufrirá". Sin embargo, el niño no comprende dónde es el cielo, ni tampoco por qué lloran los adultos; si le dijeron que es un lugar donde iba a estar bien, cómo es que reaccionan en forma trágica e incongruente con respecto a la explicación que le dieron. Esta es una de las razones por la cual algunos niños no creen en los adultos.

Cuando la actitud del padre sobreviviente es ausentarse de la casa en vez de estar presente para compartir el dolor, se producen consecuencias desagradables de relación entre ellos. Los adultos con frecuencia e incorrectamente le otorgan responsabilidades al pequeño, quien no está en posibilidad de asumirlas. Por ejemplo: "ahora que papá ya no está, tú vas a ser el hombre de la casa" o cuando falta la mamá a algunas niñas se les dice "cuida a tus hermanos para que ayudes a tu padre". La actitud más común que propicia que se nieguen los sentimientos es "Sé fuerte y no llores", "Ya pasó y no vamos a seguir llorando", "Al mal tiempo buena cara" o, con frecuencia, el silencio absoluto como si no hubiera ocurrido nada.

Elisabeth Kübler Ross menciona que los niños reaccionan ante la muerte de sus padres de acuerdo a cómo hayan sido criados antes de ocurrir la muerte. Si los padres no le tienen miedo a la muerte, si no han protegido a sus hijos sino que han compartido con ellos, por ejemplo, la muerte de un animal doméstico o de una abuela, o si le han permitido participar en el cuidado del padre o la madre moribunda en casa y también asistir al funeral, entonces no tendrán problemas con los niños (Kübler, 1996. pág. 20).

2. Cómo orientar a los adultos para acompañar a un niño ante la pérdida de un ser querido.

Para los adultos es difícil comprender la idea de muerte, enfrentarla y vivirla. Asumen diferentes actitudes ante el niño; a veces, con la idea de "protegerlo" del sufrimiento, consideran pertinente ocultarle la verdad. En otros casos por falta de preparación ignoran cómo actuar con el niño.

La Dra. Elisabeth Kübler Ross quien dedicó su vida a acompañar moribundos y enseñar cómo hacerlo a médicos, enfermeras, capellanes y personal que trabaja cerca de estos pacientes, considera que el proteger al

figura/fondo

niño del dolor es en realidad para protegerse el propio adulto, y tiene un lema que dice: " Si cubrieras las montañas del cañón del Colorado para protegerlas de las tormentas, nunca verías la belleza de sus relieves ". Eso significa que no se debe sobrecubrir a los hijos porque al hacer esto los adultos se escudan a sí mismos, impidiendo que los hijos tengan una oportunidad para crecer y prepararse para la vida (Kübler, 1996. Pág. 21).

"Si un niño vive con la verdad, aprende a afrontar la vida" (Pangrazzi, pág. 91). Una de las verdades que se recomienda transmitir es que la muerte forma parte de la vida. Cuando padres y educadores *acompañan* con sensibilidad esta experiencia, favorecen una elaboración positiva.

Es recomendable que una persona moribunda sea llevada a su casa para despedirse de su familia. Así el niño puede ocuparse de llevar el té, o bien ponerle la música favorita del enfermo; de esta manera los niños participan en el cuidado que sea necesario. Cuando una persona enferma ya no habla y entra en coma durante los últimos días de su vida, los niños aún pueden expresar su afecto, tocando, acariciando, mencionando sus asuntos pendientes, hablándole y despidiéndose.

Se les podría explicar a los niños que este ser querido está como en un capullo y que cuando llegue el momento el capullo se abrirá y saldrá la mariposa; que está vivo y puede escuchar todo lo que ellos le dicen, incluso la música. Si se permite a los niños participar en este proceso tendrán una experiencia de aprendizaje increíblemente hermosa (Kübler, 1996. pág. 27).

Al comunicarle al niño la noticia de una muerte, es recomendable usar un lenguaje sencillo y adecuado para su edad, evitar eufemismos para no provocar confusión. Es importante reconocer que la forma de comunicación en un niño es diferente a la del adulto y, dependiendo de su edad, se puede expresar la realidad de la muerte en forma de una narración, asociándolo con un cuento. El uso de imágenes de la naturaleza, como el recuerdo de una mascota que falleció, o el de una flor marchita puede facilitar la comprensión del acontecimiento luctuoso.

Muchos padres dudan sobre la participación de los niños en los ritos fúnebres por temor de que esta experiencia los afecte. Por lo general, si un niño desea asistir a los ritos, se sugiere tomar en cuenta su deseo. Es conveniente una previa información sobre lo que va a suceder y quién estará presente. La muerte suscita en el niño preguntas y curiosidades tales como ¿el difunto puede comer?, ¿tendrá frío?, ¿sufrirá? Respuestas sencillas y apropiadas de quien lo acompañe le ayudarán en la comprensión del misterio de la muerte. El estar involucrado, el poder

hacer algo, aunque sencillo, es un modo de sentirse parte de la experiencia. Lo mismo ocurre con él al observar el dolor de los demás y experimentar de alguna manera el propio.

Dado que el niño expresa sus sentimientos en una forma distinta a la de los adultos, en la mayoría de los casos lo hace a través de su conducta o de sus juegos. Mediante éstos él recuerda el acontecimiento y da expresión a su malestar y a sus necesidades. El dibujo es un recurso para narrar su historia interior por medio de los temas que desarrolla y los colores que usa. Estos canales de comunicación constituyen espacios de contacto que permiten al adulto enterarse y compartir sentimientos del niño, comprender sus reacciones y entablar con él, a nivel verbal o no verbal, un diálogo de ayuda y acompañamiento.

Es muy importante respetar el juego del niño, su discurso y la manifestación de sus sentimientos, a pesar de que al adulto también lo lleve a contactar el dolor que provoca el recuerdo del ser querido que ya no está. Dejar fluir libremente sus expresiones, sus dibujos, sus preguntas. Permitirle hacer esto cuantas veces lo necesite y todo el tiempo que lo desee, así elaborará su duelo.

El contacto físico es un medio maravilloso de comunicación y demostración de amor.

Los niños necesitan modelos para crecer y afrontar las crisis de la vida. Los padres o los adultos que conviven con ellos se convierten en modelos positivos en la medida en que saben compartir los sentimientos presentes en el duelo y promueven su expresión. Expresar el dolor con lágrimas es el camino para reencontrar la paz.

3. La importancia de identificar las manifestaciones que presenta el niño cuando no elaboró su duelo adecuadamente.

En la obra *Duelo y Melancolía* de Sigmund Freud se define la palabra "*duelo*" como la reacción frente a la pérdida de una persona amada o de una abstracción que haga sus veces; como la patria, la libertad, un ideal etc.. Duelo, en alemán *Trauer*, en inglés *mourning*, puede significar tanto el afecto penoso como su manifestación exterior. Duelo es igual a dolido. El duelo trae consigo graves desviaciones de la conducta normal en la vida. No es un estado patológico, se confía en que, pasado cierto tiempo, se superará sin remitirlo a tratamiento, y se juzga inoportuno y aun dañino perturbarlo. En algunos hay melancolía como una disposición enfermiza del duelo (Freud, 1996 pág. 241).

figura/fondo

En los adultos el duelo pasa por etapas acompañadas de sentimientos de dolor. Se inicia con la negación y después aparece el enojo; la etapa siguiente es la negociación; posteriormente se manifiesta la depresión y la culpa. La etapa final es la aceptación (O'Connor. 1996, pág. 37).

En el duelo de los niños, es probable que sus etapas no sean como las del adulto, pero finalmente llegan a la aceptación. Los sentimientos del niño ante la pérdida de un ser querido son semejantes a los del adulto, aunque se expresan de manera distinta. Sienten *tristeza* por lo que ha sucedido, *ira* por haber sido abandonados y *temor* por haber sido dejado solos.

El *temor* puede ser porque el padre sobreviviente pueda también morir o ante su propia muerte. El pensamiento mágico del niño puede llevarlo a experimentar *culpa* por la fantasía de haber provocado la muerte por un mal comportamiento o por un enojo, o por haber deseado tan sólo que desapareciera por un momento (Pangrazzi, pág. 98).

El duelo se puede clasificar en dos tipos: el duelo sano y el duelo complicado. Como ya se ha mencionado anteriormente, es de vital importancia que al niño se le permita experimentar y expresar el sentimiento que surge ante una pérdida. A este proceso se le denomina duelo sano.

En el niño surgen alteraciones importantes cuando el duelo no ha sido elaborado y no necesariamente es por un mal manejo en el hogar. Hay casos donde los familiares han intentado ayudar al pequeño de una manera abierta y afectiva; sin embargo, pueden surgir cambios conductuales que sirven como signos o expresiones de su estado emocional.

El duelo complicado se da si existen algunas de las siguientes condiciones:

1. Cuando hubo una relación ambivalente u hostilidad no expresada hacia el muerto.
2. Si la pérdida no es hablada en la familia, si los adultos hacen su vida como si nunca hubiera sucedido.
3. Si no existe una red de apoyo en la familia (abuelos, tíos, primos) (Stegman, 1996).

Según Stegman el duelo complicado puede ser crónico o retrasado.

En el duelo crónico el individuo presenta ciertas características, pues sus sentimientos a veces son excesivos, nunca terminan, hay ataque de pánico, fobias, depresión y ansiedad persistente. El duelo retrasado se

manifiesta con características de negación del hecho; puede presentar síntomas físicos, "acting-out", presencia de drogas, alcohol, desórdenes alimenticios y ansiedad persistente.

En un estudio realizado en Gran Bretaña en el que se dio seguimiento durante trece meses a niños que entre los doce y los diecisiete años habían perdido un padre, se encontró que en la mayoría de los casos había un comportamiento retraído y una baja en el rendimiento escolar. Muchas veces las enfermedades físicas acompañan el duelo, ya que éste activa la supresión del sistema inmunológico. (Steezman, 1996).

Hay niños que presentan conductas como si regresaran a etapas anteriores del desarrollo: mojar su cama por las noches, chuparse el dedo, dormir abrazados de un muñeco de peluche que ya había sido olvidado, hablar con un tono de voz como un niño de menor edad. En otros niños ocurren temores ante la obscuridad, requieren dormir con la luz prendida, pueden presentar pesadillas o terrores nocturnos pidiendo a gritos la presencia de su mamá o papá.

Cuando no se habla acerca del evento ocurrido, presentan fantasías e imaginan que ellos también van a morir. Por ejemplo, en el caso en el que un niño llegó a tener algún pleito o rivalidad con un hermano fallecido o por algún momento pasó por su pensamiento el deseo de la muerte, ocurre que cuando ésta acontece sin una despedida o expresión afectiva e incluso de enojo ante la enfermedad del otro, se generan sentimientos de culpa. A veces los niños se sienten celosos ante las atenciones que se le brindan a un enfermo y puede ocurrir que después del deceso esto genere un sentimiento de culpa.

En mi experiencia en el trabajo con niños he observado expresiones melancólicas, palidez, desinterés, falta de movimiento o el caso opuesto, actividad excesiva no manifiesta con anterioridad, así como conductas impulsivas y agresivas. Hay pequeños que muerden en forma desesperada lápices, gomas, crayolas o cualquier objeto.

Otra manifestación evidente es la baja del rendimiento académico, falta de interés o dispersión durante la clase. También suelen perderse en ensoñaciones. Hay niños que modifican la ingestión de alimentos, haciéndolo en exceso o bien faltándole el apetito. Pueden presentarse enfermedades psicosomáticas, dermatitis, etc.

Estos signos son un pre-aviso para acudir a un apoyo profesional, aun cuando es difícil para los padres tomar la decisión y comúnmente suponen que la actitud del niño pronto va a cambiar. Por lo general, los padres

figura/fondo

buscan finalmente ayuda profesional cuando las conductas del niño ya son inmanejables para ellos. Los síntomas que se presentan ante la pérdida de un ser querido no son exclusivos de esta situación. Estos se pueden manifestar ante otros eventos difíciles en la vida del niño.

Puede haber múltiples causas que propicien que se acuda a un profesional. A veces, el duelo que no se ha elaborado puede ser el motivo de consulta inicial y además existir otras necesidades del niño que deban ser tratadas en terapia. En otros casos se acude únicamente para facilitar que el niño pueda vivir la pérdida, trabajando con él por un período corto y suficiente sin que se requiera mayor tiempo.

"En ocasiones se lleva al niño a terapia por una conducta preocupante que no parece estar directamente conectada con una experiencia específica. Pero tras algún trabajo con el niño, descubro que en realidad ha existido alguna experiencia que cuando es destapada y encarada, deja al niño libre de inquietudes" (Oaklander, 1992, pág. 246).

Erik Erikson en su obra *Infancia y Sociedad* plantea el caso de Sam, un niño de tres años de edad que aparentemente presentaba crisis convulsivas de tipo neurológico, con características similares a las del paro cardíaco que provocó la muerte de su abuela poco tiempo antes. Sam encontró un día un topo muerto en el jardín y se mostró agitado; su madre no pudo responder a sus preguntas acerca de la muerte y por la noche Sam volvió a presentar otra crisis.

Dos meses más tarde, se produjo otro ataque cuando aplastó por accidente una mariposa. La idea de la muerte era el factor desencadenante de sus crisis, sin existir un factor orgánico que lo provocara. Tampoco había patología neurológica. La abuela padecía del corazón y Sam disfrutaba molestándola. Un día presentó un ataque cardíaco y quedó tirada en el piso. La abuela informó que Sam se había trepado a una silla y se había caído, a pesar de sus ruegos para evitar que se subiera. La abuela no se pudo recuperar y falleció después.

La madre insistía que Sam no sabía nada acerca de la muerte de su abuela porque le dijeron que se había ido a Seattle de viaje. Sam lloró y exclamó "¿por qué no se despidió de mí?" y se le respondió que no había tenido tiempo. Cuando sacaron la caja, la madre le dijo que eran los libros de la abuela. El niño nunca vio aquellos libros cuando la abuela llegó a vivir con ellos, ni comprendía por qué había muchos parientes derramando tantas lágrimas junto al cajón de libros. Estas son las incongruencias que confunden a los niños.

En casa, cuando se le solicitaba que buscara algo que se había perdido, Sam respondía en tono burlón: "Se ha ido de viaje a Seattle". Se volvió agresivo y pegalón con otros niños y era fácil provocar su cólera ante cualquier restricción. Sam entró a un grupo terapéutico en donde construía diferentes tipos de cajas rectangulares cuya abertura cerraba cuidadosamente.

Por otra parte se negó a escuchar la tardía explicación de la madre acerca de la muerte y le respondió "estás mintiendo; la abuela se ha ido de viaje y voy a volver a verla".

Sam fue paciente de E. Erikson quien finalmente resolvió que las crisis no eran de tipo neurológico, sino que estaban causadas por el sentimiento que le provocaba la idea de la muerte (Erikson, 1978, pág. 21).

En este ejemplo se demuestra con claridad que a los niños no se les puede engañar; ellos tienen idea de la verdad y se confunden ante los falsos discursos que les dan. Pueden sentirse muy angustiados ante la idea de la muerte como le sucedió a Sam, o culpables pensando que ellos han provocado este desenlace.

Otro ejemplo es el de Paulina, una niña de nueve años de edad, que llevaron a mi consultorio porque manifestaba estados de crisis de angustia ante la salida de los padres a algún compromiso social. Lloraba y gritaba para suplicar y convencerlos que no la dejaran; ella creía que les podía ocurrir un accidente y podrían morir. Esto surgió después del fallecimiento de su abuelo paterno. Los padres le explicaron a la niña acerca del fallecimiento del abuelo, pero ella necesitaba procesar mucho más su duelo y requería de un espacio para expresar sus sentimientos de miedo ante la pérdida.

En las primeras sesiones participaban los padres pues ella temía que al retirarse pudieran desaparecer. Poco a poco toleró que ellos estuvieran afuera durante la terapia, aunque constantemente salía para asegurarse que aún no se marchaban. Ella es muy racional y no participaba en juegos de fantasía. Cuando trabajó con plastilina eligió hacer un perrito; yo le pedí que hablara por él, dándole voz, pero ella se negaba diciendo que los perros no hablan y que no se podía imaginar que pudiera pensar un perro.

Paulina mostró gran gusto por el dibujo, como la mayoría de los niños, y éste fue un material que posteriormente eligió y trabajó con más flexibilidad. Lo que trazaba era de su interés y hablaba acerca de sus personajes, haciendo después diálogos entre ellos. Inició con varias

figura/fondo

sesiones en las que no se habló de la muerte de su abuelo, hasta que poco a poco tocó el tema del temor de que esto le sucediera a sus padres.

Finalmente expresó que una amiga del colegio le relataba historias terribles en donde los padres se accidentaban y no volvían sus hijos a verlos. Cuando logró hablarlo, se enojó con la amiga, y después consigo misma por haberle creído, golpeando el material de trabajo al mismo tiempo que hablaba. Paulina se dio cuenta que su amiga no era confiable pues además de considerarla tonta por sus bajas calificaciones pensaba que le platicaba estos cuentos para que le diera miedo.

Considero que tal vez se dieron los dos eventos en un tiempo muy próximo; por un lado el fallecimiento del abuelo y por otro las historias de la amiga. En este caso Paulina logró expresar sus sentimientos de una manera clara para mí, pero es importante mencionar que, muchas veces, el niño manipula los materiales y no sabemos exactamente qué va pasando, ni qué significado le está dando. Aun cuando no se requiere nuestra interpretación, el niño va dándole significado a sus emociones de una manera que a él le beneficia.

¿Qué sucede cuando no hay despedida o no se elabora el duelo?. Cuando no hay despedida o vivencia de ritos, que de alguna manera signifiquen decir adiós a los seres cercanos que fallecen, es posible que se mantenga esa experiencia como un asunto inconcluso en la edad adulta. En estos casos se dice que la gestalt no ha sido cerrada, el sentimiento sigue abierto y presente. El asunto inconcluso surge ante la expectativa de una necesidad que no fue satisfecha. Cuando una persona vive un asunto inconcluso tiene miedo de enfrentarlo porque vuelve a surgir el sentimiento original. Los síntomas que se manifiestan son anhelo, obsesión de buscar el mismo satisfactor, tendencias de devaluación, exigencia y reacción desproporcionada ante un evento dado.

4. Alternativas de Terapia Gestalt que facilitan el proceso de duelo en el niño.

El manejo terapéutico gestáltico es una alternativa que propicia que el niño se dé cuenta y exprese sus sentimientos ante el dolor por la muerte de un ser querido. Puede sentir coraje, tristeza, abandono, culpa, afecto etc... A través de la manipulación de juguetes, barro, plastilina, dibujos, recortes etc., el niño puede procesar su duelo. Es una oportunidad para hablar de la persona que murió sin sentirse amenazado ya que esto puede ser simbólico y se respeta lo que él esté dispuesto a tocar o a no tocar.

Uno de los aspectos más importantes al inicio y a lo largo de la terapia es la actitud empática del terapeuta hacia el niño; es fundamental mostrarle que tiene un interés genuino por estar con él y darle el espacio que necesite para compartir lo que él siente.

Así mismo se debe acompañar al niño para que él se dé cuenta de cómo se siente, y que lo exprese. Mostrarle además comprensión de lo que está sintiendo. En muchas ocasiones a través del juego él va procesando algo que el facilitador no puede ni debe tratar de interpretar. El significado es para el niño a través de lo que está haciendo, aunque el terapeuta no lo entienda.

"Me parece que hacer conjeturas o interpretaciones sobre lo que sucedió a nada conducirá como no sea a darnos material para conversaciones superfluas. Lo importante es la calidad de la experiencia terapéutica del niño, no el análisis de la situación hecha por alguien" (Oaklander, 1992. pág. 239).

Ann Duckles, maestra y terapeuta del I.H.P.G., considera que es suficiente describirle al niño lo que está haciendo, sin hacer ningún juicio. Por ejemplo: veo que coloreas con mucha fuerza, te escucho que bajas el tono de tu voz, ahora tienes una gran sonrisa, etc... Esto es hacer terapia.

Violet Oaklander dice que al hacer terapia y estar con el niño se puede sentir su tristeza o inquietud. Su expresión corporal y las manifestaciones de algún tipo de perturbación lo llevan a la falta de equilibrio de los flujos naturales del organismo total.

"Hacer terapia se puede describir como retroceder a ubicar y restaurar la función desubicada. El normal desarrollo y crecimiento de un niño es la parte esencial de mi modelo de trabajo" (Oaklander, 1992. pág. 56).

El manejo terapéutico de Violet Oaklander es lo más recomendable para trabajar gestalt con niños, utilizando materiales como arenero, barro, fantasías, metáforas, cuentos, tarot, expresión corporal y la infinidad de experimentos que propone en su libro "Ventanas a Nuestros Niños".

Debido a que esta forma de trabajo está disponible para cualquier asunto que se necesite procesar, también puede utilizarse en la elaboración de un duelo.

Esta autora se considera directa y confrontativa en la situación de miedo del niño. Ella pide que le dibuje su temor o que lo represente mediante

figura/fondo

figuras de juguete en descripciones parecidas a las que él experimenta. "Contactarse con sentimientos no expresados relacionados con el temor específico es el paso inicial de la terapia" (Oaklander, 1992, pág. 238).

Cuando el niño ha vivido una experiencia traumática, el incidente debe sacarse a la luz, conversarse, o tal vez reactuarlo simbólicamente. Oaklander menciona el caso de Patricia, una niña de doce años de edad, que por su comportamiento irritaba a su padre y a su madrastra. Por esta razón fue llevada a terapia. La madre real había sido asesinada por el padrastro de la niña y después se suicidó. Patricia encontró los cadáveres, entonces tenía ocho años de edad. En terapia cada vez que se tocaba el asunto, la niña sólo se encogía de hombros, sin revelar ninguno de sus sentimientos. Tuvieron muchas sesiones de pintura, arcilla y cuentos, a través de los cuales se revelaron muchas de sus quejas y problemas vigentes.

Un día Patricia anunció que había soñado con su madre. Procedió a hablar de este sueño y después se animó a hablar de sus sentimientos guardados relacionados con su traumatizante descubrimiento. Hizo dibujos del crimen, de la casa, de la comisaría, incluso de su anterior vecindario, que no volvió a ver después de haber sido sacada de allí el mismo día en que sucedió esto. Recordaba y contaba las conversaciones que se habían desarrollado aquel día. Incluso recordaba haberse asustado de los policías cuando llegaron, sintiendo que quizás ella había hecho algo malo. Empezó a soñar mucho con sus antiguos amigos, su antigua casa y especialmente a su madre. A medida que trabajaba su pesar, se serenó más y disfrutó de una notoria mejoría en sus relaciones familiares (Oaklander. 1992. pág. 247).

Elisabeth Kübler Ross sugiere que se use el lenguaje simbólico no verbal como el dibujo y el simbólico verbal como las parábolas. Ella utiliza metáforas y parábolas para facilitar la comprensión por medio de analogías. Un ejemplo para explicar la muerte es el del capullo, que ya había sido referido con anterioridad.

Pedirle a un niño simplemente que realice un dibujo facilita la expresión; muy probablemente ellos platicarán todo lo que saben acerca de la muerte. El dibujo es el lenguaje más sencillo, más hermoso y más útil de los niños.

Los que son mayores escriben poemas espontáneos, que es el lenguaje del alma, o montan "collages" para comunicar algo que no pueden transmitir con palabras. A continuación se menciona un modelo terapéutico hecho por Anna Steegman, el cual fue presentado en la Conferencia Internacional de Niños y Adolescentes, del Instituto Gestáltico de Cleveland de 1996.

En ese modelo se muestra cómo se trabaja el duelo en grupos dentro del sistema educativo en Nueva York. En los últimos años se ha encontrado que hay un alto índice de niños que debido a la violencia callejera han perdido por muerte a algún familiar cercano.

Se propone trabajar con un máximo de diez participantes y se lleva al cabo en siete sesiones de una hora y media por semana. La estructura por sesión se divide en los siguientes temas: 1. Conocimiento entre los participantes; 2. Hablar acerca de la relación que tenían con la persona fallecida; 3. Comentar sobre el funeral; 4. Manifestar sentimientos; 5. Cambios en la relación familiar; 6. Perspectivas hacia el futuro; 7. Despedida.

Con niños pequeños se trabaja con títeres. Se les solicita que lleven un objeto significativo de su relación con la persona que falleció.

El facilitador también participa compartiendo los objetos y relatando su significado. Se debe hablar acerca del funeral y utilizar una caja para colocar las preguntas que se contestarán. Los adolescentes así mismo deben describir cómo fue el día del funeral, como percibían el clima de afuera y el clima interior.

Los facilitadores deben diseñar una actividad para que los niños hablen de sus sentimientos, localicen dónde los sienten y los puedan expresar. Para facilitar el reconocimiento de sentimientos se recomienda que lean un cuento acerca de las pérdidas y que hagan una lista de los sentimientos que encontraron en él.

En el modelo se sugiere que los niños hablen de los cambios que hay en su familia a partir de la falta del miembro que falleció; que dibujen la familia como estaba conformada antes y después del fallecimiento. Cuando se concluye el trabajo los niños deben llevarse el material que elaboraron.

Como ya se ha mencionado anteriormente, una de las actividades que facilitan este proceso es el dibujo, porque a los niños les agrada y pueden expresar sus estados de ánimo. Para ello se sugiere el libro: *"When Someone very special dies"*, escrito por Marge Heegaard, (1988) para que sea ilustrado por los niños.

Hay ideas para niños entre seis y doce años de edad; aquí se plantea que a través de estos dibujos dirigidos los niños pueden aprender a tolerar el dolor.

figura/fondo

No se requiere que se le especifique al niño el propósito del libro, solamente se le dice que es para hablar sobre alguien muy especial. Se recomienda el uso de crayolas para que utilicen mayor presión al trazo. Se propicia el hablar acerca de la pena y el dolor ante la pérdida de un ser querido y aceptar que se tienen estos sentimientos. Nuevamente aquí se hace especial énfasis en la actitud de la persona que trabaje con el niño. Es fundamental respetarlo y aceptar su lenguaje no verbal, no sugerir ni interpretar los dibujos que el niño vaya realizando. Respetar las expresiones del niño al que se le puede preguntar si desea hablar más acerca de su dibujo. Lo importante es la expresión de ideas y no la habilidad de dibujar. Ellos hacen historias con este material.

En el inicio del libro se pide que se hagan dibujos acerca de los cambios que tiene la gente en su vida; se dibujan cómo se imaginan que eran cuando fueron bebés, cómo son ahora y cómo serán de viejos. Esto es con la finalidad de facilitar la comprensión de los cambios que se presentan en cualquier persona desde que nace hasta que muere.

Otro dibujo que se solicita es el de las fases por las que pasa una oruga hasta llegar a ser mariposa. También se pide un dibujo de árboles en las diferentes estaciones del año. Trazarán primero un árbol lleno de hojas y flores como en la primavera; luego uno lleno de frutos por el verano, otro mas deshojándose en el otoño y finalmente uno seco y sin hojas por el invierno. Esto ayuda a darse cuenta que los seres vivos pasamos por etapas vigorosas y otra sin vida.

Junto con estos dibujos se les explica que cuando se está viviendo se está creciendo y hay cambios. Morir es el final de vivir; las plantas mueren, los animales mueren y la gente también muere. Morir es una parte natural de la vida. Cuando alguien que queremos muere, hay dolor. Ese dolor va y viene como las olas del mar; para poder comprenderlo se solicita el dibujo de una ola que sube y baja como los sentimientos. Habrá tiempos muy dolorosos y tiempos muy calmados.

Hay muchas causas por las que la gente muere, pero la gente no puede morir porque alguien lo piense o lo desee a otro. Se les solicita a los niños que dibujen a alguien a quien se haya querido y que murió. Escribirán por qué esa persona era importante. Se les explicará que cuando alguien muere nunca puede regresar. Los muertos no pueden comer, dormir, pensar o sentir. La gente tiene un cuerpo que se puede ver y algo llamado espíritu o alma que no se puede ver.

Cuando alguien muere el espíritu deja el cuerpo y lo que queda es colocado en un sepulcro, es enterrado o cremado. La familia y los amigos

se juntan en un servicio funeral para honrar a los muertos, recordar lo bueno que hicieron y mostrar el cariño que han sentido. Es difícil decir adiós a alguien que se ama. Otra actividad que se sugiere es que los niños imaginen y luego dibujen en qué se pudieron convertir los que murieron, aclarándoles después que en realidad esto no se sabe.

También conviene que los niños se den cuenta de sus sentimientos en momentos agradables o difíciles, explicándoles que cada persona tiene diferentes sentimientos. Se les pide a los niños que dibujen caras de alegría, tristeza, enojo, miedo, culpa y amor.

Los sentimientos son algo que podemos sentir en el cuerpo. Se les pide que con colores localicen en una figura humana en dónde experimentan cada sentimiento. Se les solicita que dibujen situaciones que les produzcan diferentes sentimientos como por ejemplo "me siento enojado algunas veces porque..." De esta manera dibujan la razón que les provoca el enojo.

Es importante que los sentimientos se expresen de una manera que no haga daño a nadie; por ejemplo, si se está enojado se puede decir "yo estoy enojado porque...." y se puede dibujar líneas fuertemente sobre un periódico para sacar el enojo; luego se puede estrujar el papel, hacer una pelota y lanzarla. También se puede pegar a una pelota o a una almohada y gritar en la regadera. Otra sugerencia sería escribir una carta y después romperla y romperla.

Para sacar un enojo también se pueden escribir sentimientos sobre un periódico, correr o caminar rápido, patear o aplaudir con vigor, masticar con fuerza una manzana, dibujar sentimientos de temor o de las preocupaciones que necesitan compartir con alguien.

Al final hay que expresar la necesidad de amar y de tener confort, cerrar los ojos e imaginar lo que se necesita. Hacer el dibujo de un recuerdo favorito de la persona que falleció. Se sugiere que expresen "yo aprendí algo importante de esta persona y siempre tendré el amor que me ha dado".

Se sugiere cerrar con el reconocimiento de que hay gente con la que se puede contar y otras personas a quien se ama; propiciar que el niño se dé cuenta que a esas personas se les puede platicar sus sentimientos. Los niños pueden dibujar a estas personas. Es recomendable que el terapeuta se muestre flexible ante los temas que desea tocar el niño, trabajar con lo que está en el aquí y en el ahora sin que se presione al niño para abordar otro tema.

figura/fondo

Ser creativo tanto en su trato como en los materiales que utilice. Que el terapeuta confíe en su sabiduría, no limitar el trabajo a un síntoma en particular o a un tema exclusivo, no se le puede parcializar ya que es un ser humano total. El paciente procesará los aspectos en el orden que él necesite y el único que puede conocer esa jerarquía es él; por esta razón el paciente requiere de mucho respeto.

CONCLUSIONES

Ante el impacto de la muerte el niño y el adulto vivirán este episodio con dolor; dolor que será una oportunidad para crecer en la medida que en se esté dispuesto y preparado para aceptarlo.

Cuando se tiene claro que no somos perennes pueden suceder varias cosas: por un lado nuestra calidad de vida aumenta, nos permitimos disfrutar cada día que tenemos la dicha de abrir los ojos y respirar, nos admiramos de las pequeñeces y nos regocijamos de toda nuestra existencia.

Por otro lado, reconocer nuestra muerte significa aceptar nuestras despedidas a cada etapa que cerramos y dejamos atrás; que aunque son dolorosas nos abren el camino siguiente hacia la madurez.

Por ejemplo, cuando salimos de la universidad nos da dolor dejar nuestra etapa estudiantil pero nos abre el camino de la vida profesional. Cuando dejamos a nuestra familia paterna por el matrimonio, de alguna manera es una pérdida para tener otro logro; y años más tarde cuando nuestro cuerpo pierde su turgencia juvenil ha valido la pena porque tenemos más conocimiento y experiencia de la vida.

Llegar a la muerte es de alguna manera el momento culminante de nuestra existencia en la medida en que se hayan saboreado y despedido cada una de las etapas.

En mi niñez tuve muchas pérdidas de gente muy amada, en mi juventud perdí a mi madre y vivía aterrada ante la posible muerte de otro ser querido. Mucho agradezco a mi terapeuta el ayudarme para darme cuenta de estos sentimientos y conocer el lado luminoso de la muerte.

El poder enfrentar la muerte y haberme despedido de mi padre en una forma dulce, dándole todo mi cariño, mis cuidados, tomándolo de la mano junto con mi hermana, cantándole suavemente, se convirtió en una dádiva

que aparentemente era de mí para él, y tiempo después me di cuenta que había sido un regalo para mí misma, dejándome el corazón con una gran paz.

Esto es lo que yo deseo compartir. He comprobado que las personas a las que he asistido para vivirlo así, despidiéndonos, dejándolos ir con nuestro cariño y acompañándolos, también experimentan una gran tranquilidad y aceptación. Se puede decir que el duelo es menos doloroso.

Es de suma importancia que los terapeutas asumamos el significado de la muerte para poder acompañar a nuestros "crecientes". Es de tal relevancia que actualmente existe la especialidad en tanatología. Si nosotros nos damos la oportunidad de dar afecto a nuestros seres queridos en vida, experimentaremos satisfacción, como menciona A. Rabatté (1981, pág. 106):

“Si quieres hacer feliz a alguien que quieres mucho, dícelo hoy, sé bueno... en vida, hermano, en vida. Si deseas decir te quiero a la gente de tu casa, y al amigo cerca o lejos... en vida, hermano, en vida. No esperes a que se muera la gente para quererla y hacerle sentir tu afecto... en vida, hermano, en vida. Nunca visites panteones, ni llenes tumbas de flores; llena de amor corazones, en vida, hermano, en vida. (fragmento)

Es fundamental que se tome en cuenta a los niños. Que se les haga saber cuando fallece un ser querido y que se les permita participar en los ritos luctuosos. A pesar de que son pequeños, ellos también sufren y requieren tener un espacio para expresar sus sentimientos al igual que los adultos. Cuando se les niega esta oportunidad ellos se confunden y es más difícil que puedan enfrentar otras pérdidas mas adelante.

Cuando un niño vive la pérdida de un ser querido y en casa no es posible ayudarlo para que él la tolere, es recomendable acudir a una terapia. La terapia gestáltica es una excelente alternativa para acompañar a un niño en el proceso de duelo. Este tipo de manejo terapéutico propicia un espacio seguro en donde el niño puede expresar libremente sus sentimientos, fluyendo a su tiempo como él lo vaya sintiendo, sin que se le presione. Es un ambiente de sumo respeto y comprensión.

Si un niño ha vivido una experiencia traumática, el incidente debe sacarse a la luz, conversarse o reactuarlo simbólicamente.

Comentario [P1]:

La manipulación de material como barro, arcilla, juguetes etc., sirve para expresar lo que el niño no puede decir con palabras. El niño puede

figura/fondo

trabajar cualquier tema que necesite especialmente los sentimientos que surjan en el aquí y el ahora. La Terapia Gestáltica sirve para que el niño restablezca sus funciones y actividades. Lograr el normal desarrollo y crecimiento tanto interno como externo es uno de los objetivos principales.

BIBLIOGRAFIA

ERIKSON, Erik H. (1978) *INFANCIA Y SOCIEDAD*, Ediciones Hormé. Editorial Paidós. Buenos Aires Argentina.

FREUD, Sigmund (1996) *OBRAS COMPLETAS, DUELO Y MELANCOLÍA*, Volumen XIV, Amorrortu Editores.

HEEGAARD, Marge (1988) *WHEN SOMEONE VERY SPECIAL DIES. Children can learn to cope with grief*. Woodland Press, 99 Woodland Circle, Minneapolis, MN 55424, (612) 926_2665, U.S.A.

JALIL GIBRAN, Gibran (1976) *OBRAS SELECTAS*, Editorial del Valle de México. México.

KÜBLER, ROSS Elisabeth (1993) *SOBRE LA MUERTE Y LOS MORIBUNDOS*. Editorial Grijalbo. Barcelona

KÜBLER, ROSS Elisabeth (1996) *CONFERENCIAS, MORIR ES DE VITAL IMPORTANCIA*. Ediciones Luciérnaga. España.

OAKLANDER, Violet (1992) *VENTANAS A NUESTROS NIÑOS*. Editorial Cuatro Vientos. Chile

O' CONNOR, Nancy (1996) *DÉJALOS IR CON AMOR*. Editorial Trillas. México

PANGRAZZI, Arnaldo, *EXPERIENCIA DE CRECIMIENTO. EL DUELO*. Libro de Colección Selare. Hermanas Carmelitas.

RABATTÉ, Anamaría (poema "EN VIDA HERMANO EN VIDA" del Libro: *UN INSTANTE PARA TÍ*, de **SENTIES**, Elsa, 1981, Ed. Letra viva, Madrid).

STEEGMAN, Anna (1996) *TRABAJO CON DUELO EN GRUPOS*. International Conference of Children and adolescents | Gestalt Institute of Cleveland. June, 1996.

WALTARI, Mika (1963) *SINUHÉ, EL EGIPCIO*. Editorial Latino Americana, México.