

## Reseña de la tercera sesión del Taller Pensar con otros, curso 2014/2015:

### CALLEJONES CON SALIDA. ABORDAJES SALUDABLES EN SITUACIONES DE PÉRDIDA

El lunes 26 de enero de 2015, y de las 20 15 a las 22 15 h., tuvo lugar en la Sede Universitaria de la Universidad de Alicante en Canalejas, la tercera sesión del Taller Pensar con otros de este curso, organizado por ASMI con una asistencia de 48 personas.

El título del taller era: **Callejones con salida. Abordajes saludables en situaciones de pérdida.** La presentación estuvo a cargo de Joana Pavía, miembro de Asmi, y lo impartieron: Elvira Andrés, psicóloga y miembro de Asmi, Mari Carmen Díez, maestra y miembro de la Junta directiva de ASMI, y Lola Serna, enfermera pediátrica en el Servicio de Oncología del Hospital General Universitario de Alicante.

Las ponentes hicieron un recorrido que iba desde los aspectos más teóricos del duelo, hasta la práctica de intervenciones saludables en situaciones de pérdida, en los ámbitos escolar, psicológico y hospitalario, siendo sus exposiciones clarificadoras y rigurosas.

Algunos de los contenidos que se trataron fueron los siguientes:

Las pérdidas son inevitables y trascendentes desde el nacimiento hasta la propia muerte. Éstas y los consiguientes procesos de duelo comienzan a configurar la personalidad humana desde tempranísimos momentos de su evolución. La tarea de los psicoanalistas y de los terapeutas en general en estos casos podría ser ayudarnos a aceptar nuestras propias pérdidas, ayudarnos en lo posible a curar los efectos nocivos de las pérdidas ignoradas o las pérdidas negadas. Este hecho será la base para que podamos en otros momentos de nuestra vida aceptar de manera racional y madura otros duelos inevitables y poder surgir de ellos profundamente modificados e inclusive enriquecidos. Los fenómenos de duelo son necesarios para la evolución humana.

El duelo es el conjunto de sucesos y acontecimientos psíquicos que configuran un proceso que se produce como consecuencia de la pérdida de un objeto importante y significativo para una persona, ya sea una persona o un ideal; un algo concreto o una abstracción; un valor intrínseco o simbólico. En fin, “algo” que tenga importancia, valor y significación para un sujeto dado. El proceso de duelo no es voluntario y requiere un tiempo. Este tiempo no puede ser acelerado, pero sí entorpecido, lentificado o detenido por diversas causas. En este último caso nos encontramos con el duelo patológico. El proceso de cada caso particular depende de un componente individual, pero también de su contexto psicosocial en ese momento dado.

El duelo es parte constitutiva del vivir. Podríamos incluso decir que entendemos el desarrollo del sujeto como la sucesión de una serie de duelos. Pero al lado de estas pérdidas, el desarrollo va acompañado de una serie de adquisiciones y ganancias que hacen de contrapeso a las pérdidas. En el desarrollo evolutivo del niño ha de irse dando una frustración, desilusión progresiva. El bebé, conforme van pasando los meses ha de dejar de estar en primer plano; la madre ha de dejar de estar disponible todo el tiempo. Así poco a poco el bebé se va haciendo cargo de su cuerpo, va imaginando y poco a poco hablando para poder conseguir las cosas porque la mamá no está siempre. Puede instalarse la ausencia, la falta de la madre y así aparece la palabra.

Los diferentes duelos que tiene que hacer el ser humano en su desarrollo evolutivo normal son también, nodos organizativos:

- El llamado **“trauma del nacimiento”**, momento en que el sujeto pasa de la vida intrauterina a la vida extrauterina.
- Durante la etapa oral se produce otra pérdida: **el destete**, que implica la pérdida de una relación extremadamente rica y privilegiada.
- La fase anal con el **control de esfínteres**, donde de nuevo se pierde algo (algo interno) pero se gana en control y en autonomía.
- El Complejo de Edipo**. Hacia los 6 años, cuando el niño toma conciencia de que es varón o mujer y de que existen dos sexos aparece el **COMPLEJO DE EDIPO**, que de manera muy escueta sería “el manojito de sentimientos que incita al niño a orientar su primera inclinación sexual hacia su progenitor de sexo opuesto”.
- Y por último, **los tres duelos de la adolescencia**: De su cuerpo infantil, de su identidad y rol infantil y de los padres de la infancia y del rol que tenía con ellos. (Elvira Andrés)

Pero no sólo están los duelos evolutivos, hay muchas otras circunstancias que los niños, en las primeras edades, viven como una especie de desastre, y son cualquier dificultad, frustración, espera, contrariedad o displacer. Las perciben y las sienten de una manera primitiva, narcisista, mágica, teñida de sí mismos, pendiente del placer...Y si esto es así en las cosas más cotidianas, ¿cómo no va serlo en los hechos realmente duros que van a tener que elaborar de uno u otro modo? ¿Cómo va a aceptar un niño la idea de sufrir, y mucho menos de desaparecer, cuando lo que piensa es que él es lo más interesante y magnífico de este mundo? Por eso necesitarán compañía en el proceso, acogida a sus dudas y respuestas claras.

En la escuela los niños hablan frecuentemente de la muerte, la enfermedad, la separación o ausencia de los padres, los cambios importantes (de casa, de país, de escuela...), etc. si se les escucha y no se les prohíbe comentar sus cosas. Y esto es saludable, porque las pérdidas, incluida la muerte, son realidades intuitas por ellos desde las primeras ausencias. Pero hay un tabú en lo referente al dolor y las pérdidas que dificulta que el niño piense, observe, tantee, saque sus conclusiones... Por ejemplo, se tratan las muertes lejanas con profusión de detalles y hasta imágenes cargadas de morbo. Y en cambio, las muertes cercanas se ocultan, se hablan veladamente, se disimulan, se callan.

El niño vive las pérdidas como desastres y convendría acompañarlos en sus procesos de tolerar estas situaciones no sólo cuando han pasado, sino también antes de que pasen, a modo de preparación. En la escuela aprovechar los acontecimientos cotidianos para hablar de la realidad de la muerte es muy útil. Son pequeñas muertes que no duelen, pero que informan de que todo lo que vive, un día morirá. El trabajo en este sentido se podría llamar: “pedagogía de la muerte”, según Vicenç Arnaiz. Y cuando ocurre alguna pérdida de familiares o amigos, también habrá que estar ahí, acompañando el dolor, poniéndole palabras, afecto y comprensión. Y ésta sería una “pedagogía del duelo”, no tan propia de la escuela, pero que puede ofrecer al niño herramientas para encarar las pérdidas. Y a veces también a las familias, si así lo demandan de alguna manera.

Lo que seguramente ayudaría a los niños a situar lo ocurrido en la tesitura de normalidad que debe tener, a no sentirse solos en la elaboración del hecho, y a manejar en compañía los sentimientos de pena, miedo, e inseguridad que suelen surgir, sería optar por la vía de explicarles lo que ha pasado, de llamar a las cosas por

su nombre, de contenerlos y apoyarlos en su pena, responder a sus preguntas con claridad, respetar su manera de "dolerse" o de distraerse, de acompañarlos, acariciarlos, consolarlos y aprovechar la vida diaria para ir hablando del tema poquito a poco. Y también de ofrecerles vías de salida de la situación, ya sea jugando, dibujando, paseando, oyendo cuentos, e incluso haciendo bromas. (M. Carmen Díez)

En el transcurso de enfermedades graves, como el cáncer, el personal sanitario ha de emprender una serie de cuidados emocionales hacia los niños que se enfrentan con el fin de sus vidas, y sus familias con el fin de que reciban una atención integral y compasiva. El rol del personal sanitario ante la enfermedad del niño tendría que ser interpersonal, humano, respetuoso, sensible a las preocupaciones emocionales a largo plazo y cubrir las necesidades específicas de la familia. El personal sanitario también pasa por un proceso de duelo, y se puede sentir desbordado al tener que ayudar a los padres de un niño al final de su vida, mientras que tienen que elaborar su propio duelo.

En la medida en que la muerte es vivida y no negada, el duelo es no sólo más fácil de elaborar, sino que se puede convertir en una experiencia de crecimiento y humanización. La muerte enseña a vivir porque reclama valores que fácilmente pueden estar relegados en la cotidianidad, valores evocados más por el sentimiento que por la razón, valores que reclaman relación y acompañamiento. El afecto sincero, comunicado entrañablemente con nuestros sentidos, será el camino más apropiado para acompañar a quien vive la pérdida de un ser querido y elabora el dolor por la misma.

Es fácil que el profesional desee más bien tener algo que dar, algo con lo que evitar lo que se presenta como inevitable. Y el sentimiento de impotencia le embarga con frecuencia. Pues bien, podríamos decir que cuando un profesional toca su propia sensación de impotencia es cuando está más cerca de quien sufre. Mientras nos negamos a aceptar nuestros límites, mientras no asumimos nuestra parte de impotencia, no podemos estar realmente cerca de quienes sufren. La empatía es una destreza básica de la comunicación interpersonal, que permite un entendimiento sólido entre dos personas, en consecuencia, la empatía es fundamental para comprender en profundidad el mensaje del otro y así establecer un diálogo. La compasión es una actitud que nos mueve hacia la acción eficiente para acompañar al niño y su familia y ayudarlo en su proceso. Es lo que nos lleva a acercarnos con sensibilidad al sufrimiento del otro. Las emociones positivas, como alegría, buen humor, optimismo, paz, entusiasmo, se manifiestan en el cuerpo como realidades bioquímicas que generan distintas respuestas que ayudan a combatir procesos dolorosos.

Tener confianza en los profesionales del equipo que cuida de su hijo, es un factor muy importante, ya que evita que los padres estén ocupados en busca de otras alternativas que ofrezcan una curación inexistente, y puedan centrarse en ofrecerle actividades lúdicas que procuren el disfrutar juntos. Aun así conviene preguntar y no dar por supuesto lo que los padres opinan del tratamiento, respetar la necesidad que tienen de segundas opiniones, o permitir terapias alternativas en conjunto con las tradicionales, siempre que no perjudiquen al niño, es una actitud que debe tomarse en los cuidados al niño al fin de sus días. Incluso con los niños de corta edad, se debería explorar sus preferencias para que en la medida de lo posible, respetar su deseo

El llanto es una de las expresiones más frecuentes en el duelo. Es una reacción natural a la pérdida, que algunas personas viven con más naturalidad y facilidad y otras intentan esconder o se lo permiten únicamente en soledad. Llorar tiene un efecto benéfico de liberación: relaja, desahoga, produce descanso y tranquilidad de espíritu, reconcilia consigo mismo y con los demás, repara, restablece orden y equilibrio en el pasado para permitir vivir el presente serenamente, ablanda, deja visible la debilidad o, si se prefiere, la fortaleza de los sentimientos y del aprecio por el ser querido. Y ablandarse es humanizarse.

El contacto físico tiene mucho poder. A través de él somos capaces de comunicar mil significados. El abrazo sincero, el abrazo dado en medio del dolor (como en medio del placer) implica comunión, permite hacer la experiencia de romper la burbuja dentro de la cual nos podemos esconder o aislar. El abrazo auténtico, el que no deja agujeros entre uno y otro porque aprieta al darse, recoge la fragilidad, la descarga de su virulencia, mata la soledad, sostiene en la debilidad, rompe la distancia que duele en el corazón.

Invitar a narrar y preguntar cómo han sucedido las cosas, suele ser una estrategia que desencadena fácilmente el drenaje emocional. Escuchar activamente, si realmente se hace bien e inspira libertad y confianza, suele desencadenar la expresión de sentimientos y la narración de momentos significativos. Permite poner nombre a algunas elaboraciones interiores que acontecen no siempre de modo controlado. Es el caso del frecuente sentimiento de culpa.

El ser humano tiende a negar la finitud, y por tanto, también otras realidades. Todo lo que nace muere, y todo lo que aparece desaparece. Cada día podemos elegir vivir plenamente, la actitud positiva ante la vida, al final, lo es todo. Vivir en clave de presente, puede ofrecer al hijo momentos de gozar de los placeres de la vida: jugar con ellos, concederles algún pequeño deseo...

La religión y la espiritualidad pueden ayudar a los padres y niños a sobrellevar la enfermedad y el duelo. Es propio de un ser humano, espiritualmente cultivado, la voluntad de trascender lo inmediato, de ir más allá de lo visible, de lo aparente, y de hurgar en lo que está más allá de lo físico y lo material (Lola Serna).

## **BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA**

- RAFAEL CRUZ ROCHE: “El ciclo vital, pérdidas y adquisiciones” (en Revista de Psicoterapia y psicopatología IEPPM).
  - ARMINDA ABERASTURI, M.KNOBEL: La adolescencia normal.
  - KAHLIL: El Profeta, EDAF, 2009.
  - MARÍA ANTONIA PLAXATS, Los procesos de duelo ante pérdidas significativas. Ponencia presentada en las Jornadas sobre el Amor y la Muerte. Valencia 2001.
  - J.C. BERMEJO, La muerte enseña a vivir. Vivir sanamente el duelo, San Pablo, Madrid 2003.
  - J.C. BERMEJO, Duelo y espiritualidad Sal Terrae. Santander 2012
- 
- Guía Duelo” Menudos Corazones”
  - ELISABETH KÜBLER-ROSS, Los niños y la muerte.
  - C. POCH, O. HERRERO: La muerte y el duelo en el contexto educativo. Ed. Paidós, 2003.
  - J. BOWLBY: Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida. Morata. Madrid, 1986.

## **CUENTOS INTERESANTES**

**Un pasito, otro pasito.** (Tomie de Paola, edit. Ekaré). Para acercarse al tema de la enfermedad y la vejez.

**Así es la vida.** (Ana Luisa Ramírez, edit. Diálogo). Este cuento habla de deseos, pérdidas, frustraciones y autoestima.

**Siempre te querré.** (Hans Wilhelm, edit. Lóquez). Toca el tema de la muerte.

**Mi miel, mi dulzura.** (Michel Piquemal y Élodie Nouhen, edit. Tres culturas) Seguimos con la muerte. Ésta es una historia delicada que permite hablar de morir con naturalidad.

**El gran viaje del señor M** Sobre las muertes muy cercanas.

**El hilo de la vida** (D. Cali/S. Bloch) Ediciones B.