

LA ESCUELA Y EL DUELO

ANA BELÉN PARDO Y PILAR FEIJOO PORTERO

1. LA ESCUELA, UNA AMIGA EN EL DUELO:

Un ratoncito observó que un perro tenía la costumbre de esperarse cada día a la puerta de su casa. Curioso, un día le preguntó que qué hacía. "Espero una carta", contestó el perro. El ratoncito entonces escribió una carta, se la entregó al cartero, que era un caracol, y corrió a colocarse junto al perro. Cuando llegó el caracol y le entregó la carta al perro, éste leyó: "soy tu amigo y te escribo porque quiero que estés contento y quiero verte feliz. Firmado, el ratoncito."¹

Es característico de los buenos amigos hacer algo para acompañar a las personas en los momentos de tristeza y soledad. Cuando la escuela se interesa por los alumnos y alumnas que viven una pérdida, e incita a sus compañeros a entenderles y arroparles, no solo está teniendo un gesto de humanidad, también está realizando una importante labor educativa.

Debido a la negación de la muerte, propia de las sociedades modernas, los niños y niñas elaboran en solitario sus duelos y se entregan sin guía a la conceptualización del fenómeno de morir. Lamentablemente, nuestra cultura sobrevalora la alegría y rehuye el sufrimiento.

También es posible constatar en nuestros días la creciente tendencia a mantener a los niños apartados de todo lo relacionado con la muerte. Aunque se hace con la intención de protegerles, lo cierto es que así no captan los modelos adultos de afrontamiento del dolor; ni pueden sentirse útiles colaborando y dando apoyo a sus mayores. Pero lo más grave es que se les impide saber que es posible enfrentarse con éxito a las dificultades inevitables, y que la unión en la desgracia nos hace más humanos. Como dice Becker², un enfrentamiento exitoso a la vida requiere que se encuentren métodos eficaces para llegar a un acuerdo con la eventualidad de la muerte.

Por eso merece la pena que los educadores y educadoras sepan cómo afrontar las reacciones de sus alumnos cuando muere alguien cercano, les enseñen a respetar y apoyar el duelo de los afectados, y les ayuden a canalizar la ansiedad asociada a la muerte.

¹ Poch: 2000

² Citado por Feinstein y Mayo: 1994

2. QUÉ ES EL DUELO

El duelo es un mecanismo normal y saludable que sirve para asimilar una pérdida y recuperar las ganas de vivir. El duelo comienza en cuanto se comprende que hay peligro de muerte para alguien, y termina en el momento en que se recuerda a quien murió sin experimentar un intenso dolor. Aunque aquí nos referimos solo al a muerte, el duelo se experimenta igualmente frente a otras situaciones de pérdida, como divorcio, desempleo, cambio de ciudad, etc.

El proceso de duelo se comprende mejor si se recurre al concepto de *Síndrome de Estrés Postraumático*; pues las personas afectadas por una pérdida experimentan alteraciones similares a las de quienes sobreviven a accidentes graves y catástrofes. Éstas consisten en el recuerdo recurrente de los detalles más duros, confusión y sensación de vulnerabilidad, desbordamientos emocionales, pesadillas, y una variedad de síntomas físicos como dolores de cabeza, insomnio o falta de apetito.

Horowitz³ estableció que el estrés postraumático ayuda a la autocuración gracias a la asimilación dosificada del suceso. Así, las personas afectadas, al igual que las que están en duelo, alternan momentos de alta emoción con otros en las que no sienten nada en absoluto. Se diría que el cerebro hace un efecto péndulo permitiéndoles experimentar una dosis adecuada de dolor y un posterior enfriamiento que les permita recuperarse y estar listos para una nueva acometida. La experimentación de la tragedia "con descansos" permite la correcta cicatrización de la herida emocional.

Igualmente, el proceso de duelo reestructura la vida emocional, social y espiritual de los afectados por la muerte de un allegado. Cuando impedimos o no favorecemos que los niños y niñas hagan su duelo, dificultamos su recuperación.

2.1. QUÉ SIENTEN LOS NIÑOS Y NIÑAS EN DUELO:

Basándonos en Kübler-Ross⁴ diremos que los niños, al igual que los adultos, atraviesan por diferentes estados de ánimo:

NEGACIÓN:

En ella no experimentan emoción alguna. Sus padres podrán extrañarse de esa aparente indiferencia y preguntarse si no querían lo suficiente a quien murió. Pero se trata, como hemos visto, de una simple "anestesia" protectora. La negación se produce casi siempre al principio del duelo aunque regresa una y otra vez hasta que el proceso termina.

TRISTEZA:

A ratos, se aislarán sumidos en una profunda tristeza donde la vida no parecerá tener sentido. Se les verá apáticos y indiferentes a sus estudios. Tras cada episodio de tristeza, especialmente si pueden llorar y hablar de su pena, se sentirán aliviados y con fuerzas renovadas por un tiempo. Por eso, no conviene decirles cosas como "tienes que ser fuerte" o "Los valientes no lloran"

³ Horowitz (1976): *Stress Response Syndrome*. Citado por Preston (1998): *Cómo superar el dolor emocional*

⁴ KUBLER-ROSS: *Sobre la muerte y los moribundos*

CULPA:

Los niños, especialmente los más pequeños, suelen creer que todo lo que ocurre está relacionado con su persona. Por eso, pueden pensar que el fallecido se fue porque se portaron mal o porque no les quería. Es importante aclararles que su muerte no tuvo nada que ver con ellos y que les quería mucho.

MIEDO:

Antes o después, comienzan a pensar que la muerte puede venir a por ellos o a por las personas que más les importan. Es favorable que puedan expresar ese temor y que la respuesta de los adultos sea respetuosa hacia su sentimiento. Puede consistir en: *"Es muy poco probable que eso ocurra ahora, pero es normal que sientas temor, yo también lo siento a veces. Ven, estemos un ratito juntos y verás cómo se te pasa"*. Para no aumentar la angustia, conviene evitar cosas como "Está en el cielo con Dios" o "Está descansando", pues pueden temer que cuando ellos mueran deberán pasar el resto de su vida con alguien a quien no conocen, o a que la muerte les puede llegar mientras duermen.

IRA:

A veces, se sentirán muy enfadados por no poder estar con la persona que murió. En esos momentos, se enfurecerán por asuntos nimios y se portarán peor. Aunque sea necesario confrontar su rabia y ponerles límites, habrá que ser comprensivos y hacerles saber que entendemos su enfado y que con el paso del tiempo se sentirán cada vez mejor.

2.2. QUÉ LES AYUDA A REALIZAR EL DUELO

Worden⁵ explica que para asimilar adecuadamente la muerte de un ser querido es necesario realizar las siguientes "tareas": aceptar la realidad de la pérdida, trabajar las emociones y el dolor, readaptarse a la vida sin la persona ausente, y recolocar emocionalmente al ser querido para seguir viviendo.

Aceptar la realidad de la pérdida:

Es decir, explicarles que mientras estén vivos no volverán a ver a su ser querido más que en sueños, fotografías o en el calor de sus recuerdos. También conviene recordarles que al amor que les dio estará siempre vivo en su corazón. Invitarles a asistir a los funerales, realizar con ellos actos en memoria de quien murió y hablar de él o ella en tiempo pasado, les ayudará a asimilar la realidad de la pérdida.

Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida

Se trata de facilitarles la expresión de lo que sienten mediante dibujos y actividades creativas, o hablando. Facilitar no es forzar. También hay que explicarles que cualquier cosa que sientan, e incluso, el que no sientan nada, es normal y forma parte del camino para volver a ser felices.

⁵ William Worden (2000): *El tratamiento del duelo: asesoramiento y terapia*. Barcelona. Ediciones Paidós.

Readaptarse a un medio donde el fallecido está ausente

Los niños y niñas deben comprender que la vida sin la persona que murió será diferente. Hay que explicarles que serán capaces de acostumbrarse a esos cambios y que los irán haciendo poco a poco. También hay que insistirles en que pidan ayuda si se sienten confundidos o desamparados. Recordémosles que las personas inteligentes y valerosas saben pedir ayuda cuando la necesitan.

Recolocar emocionalmente al fallecido y seguir viviendo

Tienen que saber que llegará un día en que recuerden a esa persona sin pena y con mucho amor. Y que volverán a reír. Y que eso está muy bien.

2.3. QUÉ ES BUENO PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS QUE HAN PERDIDO A UN SER QUERIDO

Los niños pueden realizar actividades que les ayuden a canalizar los sentimientos que se van a activar en ellos a raíz de la muerte de un ser querido. Aunque sean bastante pequeños y no sean capaces de captar lo que significa la muerte, sí experimentan la falta de quien ya no está y está bien que puedan llorarla. En la exteriorización de la pena se encuentra consuelo, por eso no es conveniente que se les impida estar tristes, porque les privamos de la necesaria vivencia de la pena y entonces no sabrán qué hacer con su dolor.

Si el niño/a hace el duelo y tienen personas a su alrededor, en especial adultos, que le ayuden, saldrá adelante. Siempre recordará a esa persona, a veces, la seguirá echando en falta, pero volverá a ser feliz.

MIS DERECHOS TRAS LA MUERTE DE UN SER QUERIDO

1.- Tengo derecho a tener mis propios sentimientos por la muerte de un ser querido.

Puedo enfadarme, sentirme triste o solo/a. Puedo tener miedo o sentir alivio. Puedo sentirme insensible a lo que me rodea o, a veces, puedo no sentir nada en absoluto. Nadie sentirá exactamente lo mismo que yo.

2.- Tengo derecho a hablar de mi dolor siempre que tenga ganas.

Cuando necesite hablar, encontraré a alguien que me escuche y me quiera. Cuando no quiera hablar, no pasará nada; también estará bien.

3.- Tengo derecho a expresar mis sentimientos a mi manera.

Cuando los niños sufren, les gusta jugar para sentirse mejor durante un rato. Puedo jugar y reírme. También puedo enfadarme y portarme mal. Eso no quiere decir que sea malo, sino que tengo sentimientos que me asustan y que necesito que me ayuden.

4.- Tengo derecho a que los demás me ayuden a sobrellevar el dolor.

Especialmente los adultos que me quieren. Básicamente necesito que presten atención a lo que siento y lo que digo y que me quieran pase lo que pase.

5.- Tengo derecho a disgustarme con los problemas normales y cotidianos.

A veces puedo estar de mal humor y puedo tener problemas en las relaciones con los demás.

6.- Tengo derecho a sufrir oleadas de dolor.

Las oleadas de dolor son sentimientos de tristeza repentinos e inesperados que a veces me invaden, incluso mucho tiempo después de la muerte de una persona. Estos sentimientos pueden ser muy fuertes e incluso pueden dar miedo. Cuando me sienta así a lo mejor tengo miedo a estar solo.

7.- Tengo derecho a utilizar mi fe en Dios para encontrarme mejor.

Puede que rezar me haga sentir mejor y, de algún modo, más cerca de la persona que ha muerto.

8.- Tengo derecho a preguntarme por qué ha muerto la persona querida.

Sin embargo, si no encuentro una respuesta, no pasa nada. Las preguntas sobre la vida y la muerte son las más difíciles de contestar.

9.- Tengo derecho a recordar a la persona que ha muerto y hablar de ella.

En unas ocasiones los recuerdos serán alegres y en otras, tristes. Sea como sea, los recuerdos me ayudan a mantener vivo mi amor por la persona que ha muerto.

10.- Tengo derecho a seguir adelante y, con el tiempo, curarme.

Viviré una vida feliz, pero la vida y la muerte de la persona que ha muerto siempre formarán parte de mí. Siempre la echaré de menos.

LOS NIÑOS Y LA MUERTE

1. EL SILENCIO LES DAÑA:

1.1 LA MUERTE PREOCUPA A LOS NIÑOS

La conciencia de la muerte comienza a edades tempranas. Nagy⁶ realizó estudios con niños y niñas húngaros de entre tres y diez años y encontró que ya desde los cinco años conocían la existencia de la muerte, aunque no como un proceso irreversible. Entre cinco y nueve años, empiezan a comprender la muerte como el final, pero sólo entre esa edad y los 11 años, comprenden vivencialmente que la muerte también les llegará algún día.

Aunque la conciencia de la muerte sea progresiva, no deja al niño indiferente. Según Yalom⁷ la niña o el niño, desde temprana edad, tiene una preocupación dominante de la muerte, y la principal tarea de su desarrollo mental es ocuparse de los temores aterradores de la desaparición.

Así, una cuestión educativa de interés es: ¿Qué respuestas damos los adultos a las inquietudes de los menores frente a la muerte?, ¿Cómo les ayudamos a razonar sobre ella?, ¿Cómo les acompañamos en la ansiedad que inevitablemente se despierta cuando comprenden que pueden perder a sus seres queridos y que, ellos mismos pueden morir?. Quizá, evitando la cuestión. Como dice Poch:

“Los niños y niñas conocen desde pequeños que pasaron nueve meses en el vientre de su madre, pero, con frecuencia, desconocen la muerte de personas próximas porque se les dice que han marchado de viaje, o que han cambiado de domicilio, o bien que se han convertido en estrellas. La ocultación de la muerte se inicia muy pronto en la biografía de cada uno de nosotros.”⁸

Hablar sobre la muerte suele ser también un tabú en las conversaciones con chicas o chicos adolescentes y, probablemente, lo sea también entre ellos mismos. Este silencio obligado impide la necesaria elaboración del temor a morir que, aunque encubierto u oculto, está aumentado por las características propias del periodo evolutivo en que se encuentran.

⁶ Citado por Urraca Martínez (1982), p.33

⁷ Yalom (2000), p. 211

⁸ Poch (2000), Pág. 29

1.2. EVITAR EL TEMA NO LES AYUDA

Cuando, con la intención de protegerles se aparta a los pequeños de las situaciones de duelo, no se les permite captar los modelos adultos de afrontamiento del dolor ni se les deja sentirse útiles colaborando y dando apoyo a sus mayores. Pero lo más grave es que se les impide saber que es posible enfrentarse con éxito a las dificultades inevitables, y experimentar que la unión en la desgracia nos hace más humanos.

Por otro lado, el descubrimiento de la muerte sin la guía de los adultos, hace que los niños y niñas elaboren fantasías aterradoras que favorecen la activación del mecanismo de defensa llamado *negación*. Gracias a la negación, la ansiedad es relegada al inconsciente (con lo cual no se experimenta) y los pequeños pueden seguir con su vida mientras encuentran formas más realistas de hacer frente a aquello que tanto le angustia.

Para hacer frente a estos temores, los niños erigen defensas contra la conciencia de la muerte, defensas que están basadas en la negación, que configuran la estructura del carácter y que, de haber inadaptación, tienen como resultado síndromes clínicos⁹.

1.3. RECUPERAR LO PERDIDO

Merece la pena recuperar la muerte para la educación, y para ello, cada educador y cada educadora tiene su papel. De acuerdo con V. Arnaiz¹⁰:

“Si no tiene sentido educar como si los alumnos no tuvieran cuerpo, tampoco es razonable educar como si fuéramos inmortales o la vida fuera indolora”

El mismo autor, más adelante, añade:

“Los centros escolares, de la mano de las diferentes áreas del conocimiento, tienen posibilidades de ofrecer al alumnado herramientas, perspectivas y planteamientos que, lejos de atemorizar con emociones amenazantes, favorezcan la inquietud de darle sentido a la vida”.

En la misma línea de pensamiento, W. C. Kroen¹¹ argumenta que:

Los niños deben tener la oportunidad de aprender sobre la muerte de las observaciones que hagan en su vida cotidiana y de los sucesos que ocurren en ella. Los educadores han de aprovechar las oportunidades que se les presentan a diario para enseñar a los alumnos los conceptos básicos acerca de la muerte y el profundo dolor que ésta causa.

Es posible y deseable ayudar a los niños y a los jóvenes en relación con la muerte, el dolor y las pérdidas; así como favorecer su compromiso con las personas cercanas que experimentan sucesos tristes, enferman o están en duelo. También las familias se beneficiarían si desde las escuelas de padres y madres o desde los servicios de orientación del centro, se les ayudara a enfrentar el tema y se les ofrecieran pautas de actuación.

⁹ YALOM: *Op. Cit.*, p. 209

¹⁰ “¿Podemos hablar de la muerte en la escuela y el instituto?”. *Aula de innovación educativa*, nº 122, p. 36

¹¹ KROEN (2002), p. 23. Donde el autor ha dicho “padres” hemos puesto “educadores”, y donde dice “hijos”, hemos puesto “alumnos”.

2. HABLAR DE LA MUERTE CON LOS ALUMNOS

Comenta Kroen que es oportuno aprovechar los acontecimientos cotidianos de muerte (por ejemplo, en plantas, pájaros o animales domésticos) para presentar a los más pequeños los conceptos de muerte y para responder a sus preguntas:

"Explícales que ese pececito nació, vivió a base de comer y respirar, y al final murió. Diles que el pez ha dejado de vivir "del todo" y que ya no volverá, y que está bien que se sientan tristes por su muerte. Explícales que esos sentimientos son naturales, que son peldaños que nos vuelven a conducir al camino de estar contentos, y que la tristeza acabará por desaparecer. Haz hincapié que es mucho mejor hablar de la tristeza y sentirla que guardársela dentro y fingir que no está ahí. La tristeza ayuda a curar la herida, pero si uno se la guarda dentro, la herida tarda más en curarse.¹²

Debido a la literalidad del pensamiento infantil, y de cara a prevenir temores innecesarios relacionados con que la muerte venga inmediatamente a por ellos, Kroen recomienda que se explique a los niños las causas de la muerte. Así, el pez murió, o bien porque estaba muy, muy, muy viejo; o bien por que estaba muy, muy, muy enfermo; o bien porque tuvo un accidente tan supergrave que su cuerpo dejó de funcionar por completo. La exageración en el número de "muy" y "super" ayuda al niño a comprender que la muerte no viene por crecer un poco o estar un poco enfermo.

Es importante responder con naturalidad a las preguntas de los niños. Las más frecuentes son: qué es la muerte, por qué se muere la gente y a dónde se va cuando uno muere. En relación con qué es la muerte, conviene recalcar, siguiendo a Kroen, que la muerte es la parada total del cuerpo. Que cuando alguien se muere deja de andar, pensar o dormir para siempre, y que, por lo tanto, no sufre ni siente.

Con independencia de nuestras creencias acerca de si hay o no un más allá, conviene recordar que los niños no pueden asimilar ni la idea de eternidad ni la de la nada o el vacío absoluto, y que ambas cosas aumentan su angustia. Kübler-Ross, que dedicó 20 años al acompañamiento de niños enfermos de cáncer, les explicaba que morir era como dejar de ser oruga para convertirse en una bella mariposa, y que tras la muerte uno se siente siempre bien. Quizá esa sea una buena explicación hasta que crezcan y busquen la suya propia. También conviene explicarles que morir no duele:

Los que tienen la fortaleza y el amor suficientes para sentarse junto a un paciente moribundo en el silencio que va más allá de las palabras, sabrán que ese momento no es espantoso ni doloroso, sino el pacífico cese del funcionamiento del cuerpo.

E. KÜBLER-ROSS (1975), p. 346

El miedo al "terrible sufrimiento" del morir es más psicológico que real, porque la mayoría de las personas simplemente pierden el conocimiento y mueren.

DELGADO (1989): Pág. 246

El anatomista Willian Hunter murmuró antes de morir: "Si tuviera fuerza para sostener un lápiz, podría escribir lo fácil y agradable que es morir."

GRAY (1987): Pág. 20

¹² KROEN: *op. cit.* p. 46. El paréntesis es nuestro

En cuanto a por qué se muere la gente, puede contestarse que todo lo que nace debe morir para que otros seres puedan nacer también. Y en cuanto a dónde se va cuando se muere, puede contestarse con sinceridad que no se sabe, pero que para mucha gente es pasar a una forma de vida diferente y mejor.

Kroen¹³ defiende la legitimidad de transmitir a los niños una cultura religiosa y de hacerles partícipes de los ritos religiosos de su familia, pero si se hayan afectados por una muerte cercana, no es el mejor momento para iniciarles en dichos conceptos. Frases como que tras la muerte uno se va para siempre con Dios y los Ángeles, pueden generarles angustia al insinuar que deberán pasar toda su vida lejos de los que quieren y junto a personas desconocidas. También es oportuno responder "No sé" con tranquilidad a las cuestiones para las que no tenemos respuesta, pues las preguntas sobre la muerte son muy difíciles de responder.

Cuando Sócrates estaba muriendo se encontraba tan a gusto que sus discípulos casi no podían creérselo. Alguien le preguntó: "¿Tienes la certeza de que el alma sobrevivirá a la muerte?". Sócrates le contestó: "No lo sé". Entonces, otro discípulo le preguntó: "¿Y te sientes feliz aunque el alma no sobreviva?". Sócrates respondió: "Si sobrevivo, no tengo por qué tener miedo, y si no sobrevivo ¿Cómo podré tener miedo?"¹⁴

2.1. HABLAR CON ADOLESCENTES

Por las características de la etapa, en general los chicos y chicas adolescentes se cierran frente a las intervenciones directas por parte de las personas adultas. Así que presionarles con preguntas del tipo: Dime lo que piensas y sientes en relación con... lo que sea, les resulta amenazante y se ponen a la defensiva.

El dolor de los adolescentes tiene su propia intensidad. Se encuentran en un tumultuoso estado de cambio. Para ellos, la vida no ha hecho más que empezar y la muerte, cuando se presenta, supone un shock... La mayoría de los adolescentes no se permite llorar, sobre todo en presencia de chicos de su edad... Un adolescente puede llegar a creer que ignorar sus emociones es la mejor forma de capear las tormentas¹⁵.

En nuestra experiencia en el acompañamiento psicológico en estas edades, observamos que responden bien a actividades simbólicas y creativas en relación con la finitud, y que reaccionan con receptividad cuando escuchan a las personas mayores expresar con naturalidad que también tienen temores y dudas en relación con la muerte, y que están buscando respuestas, no solo frente a la muerte, sino también en relación con el arte de vivir y el sentido de la vida en general. En cualquier caso, la introducción de la muerte como tema de reflexión educativa ayuda a comprender que todo es mutable y pasajero, e insta a aceptar las limitaciones y a agradecer y disfrutar de lo que otorga cada momento.

¹³ KROEN: *Op. Cit.* P. 18

¹⁴ OSHO: *Op. Cit.* P. 59

¹⁵ *Ibid.* P. 86

ASUMIR LA MUERTE Y ENCONTRAR ESPERANZA

1. INTRODUCCIÓN:

Para estar presentes y cómodos en nuestro papel de educadores en temas relacionados con el duelo, la muerte y las pérdidas, es necesario afrontar nuestros propios temores en relación con estos temas, superar el tabú asociado a la muerte en nuestra sociedad y realizar adecuadamente nuestros propios duelos. En este tema vamos centrarnos en nosotros como personas, es decir, en cómo nos ayudamos a crecer en este importante aspecto de la vida.

"Una relación correcta con la muerte lleva a una relación correcta con la vida. Cuando adquirimos una paz y entendimiento mayores acerca de la muerte, aumentamos nuestra capacidad para vivir de forma plena.

Si nos enfrentamos con honestidad a la precariedad de la vida
y llegamos a un acuerdo con nuestra mortalidad,
pasamos por la estrecha y delicada puerta
hacia otro estado de conciencia,
hacia otro modo de vivir¹⁶"

1. ACTITUDES FRENTE A LA MUERTE¹⁷

a) DESEO:

Se ve la muerte como una liberación del dolor y se espera que llegue pronto. Esta actitud es frecuente en personas afligidas por el dolor físico irreparable, fuertemente desesperadas, o con pobres vínculos afectivos. En general, se interpreta que esta actitud es el resultado del sufrimiento, y que si este sufrimiento fuera evitable, las personas querrían vivir.

a) NEGACIÓN:

Es una actitud bastante extendida en nuestra sociedad. Consiste en esquivar el tema y vivir como si no existiera. El filósofo Martin Heidegger se fijaba en esta actitud cuando decía que en el morir de los demás llega a verse una inconveniencia social, cuando no una falta de tacto que no debe divulgarse.

La negación de la muerte no es intelectual sino una desconexión con los sentimientos que la idea de la muerte puede evocar, lo cual impide que éstos se elaboren adecuadamente. Como dice Castilla del Pino: "No es una negación desde el punto de vista lógico, sino una negación emocional... La aceptación intelectual coexiste con la negación emocional"¹⁸

¹⁶ Feinsten/Mayo: *Sobre el vivir y el morir*.

¹⁷ Concepció Poch (2000): *De la vida y de la muerte*. Barcelona, Claret.

¹⁸ Castilla del Pino, C. (1995): *Celos, locura, muerte*. Madrid. Temas de hoy. Pág. 24

b) DESAFÍO-OMNIPOTENCIA:

Es un intento inconsciente de negar la realidad de la muerte desafiándola y comprobando que "no puede" con nosotros. Sobre todo para los jóvenes, el riesgo da cierta sensación de omnipotencia. Es por lo tanto, una forma más o menos velada de negar la propia finitud.

C) DESESPERANZA:

Supone un estancamiento existencial: total, si tengo que morir, ¿qué sentido tiene vivir?. En este caso, la persona se obsesiona con el final y ve la vida como una continua antesala de la muerte: algo sin energía, sin fuerza, sin vigor.

D) ESPERANZA:

Es la actitud de quien ve la muerte como un tránsito a una forma más evolucionada de vida¹⁹ y tiene la certeza de reencontrarse con sus seres queridos. Las personas esperanzadas no temen a la muerte porque experimentan la profunda convicción de que ésta solo es un paso.

E) ACEPTACIÓN:

También es posible la aceptación de la muerte desde una postura consciente del tipo: ni me angustio ante la realidad de la muerte, ni tengo esperanza en una forma de vida que la trascienda. Es un talante que acepta la muerte como el punto final de todo lo que existe: toda vida tuvo un principio y tendrá un final. En esta línea de pensamiento se movieron los epicúreos. Para estos pensadores de la Grecia clásica, para poder disfrutar de la vida hay que superar el temor a la muerte. Dicen: De hecho, yo y la muerte somos incompatibles. Mientras estoy vivo, la muerte no está, y cuando la muerte está, ya no estoy yo. Por lo tanto, hay que concentrarse en el gozo sereno de la vida mientras la tenemos.

3. MÁS ALLÁ DEL MIEDO A LA MUERTE²⁰

3.1. TRASCENDER EL MIEDO A LA MUERTE

La decisión de mirar al miedo a la cara nos permite realizar una de las tareas más características del adulto maduro: llegar a un acuerdo con la realidad de la decadencia y la mengua. Trascender quiere decir ir más allá. Trascender el miedo a la muerte es ver ese temor para, en lugar de quedarse en él o retroceder, seguirlo mirando con la intención de descubrir qué hay más allá del temor a morir.

Una forma de avanzar hacia el sentimiento de paz y reconciliación frente a la realidad de que algún día moriremos consiste en explorar el sentido de la muerte en relación con las propias intuiciones acerca de la inmortalidad.

Una cuestión que divide a las personas es la que tiene que ver con la inmortalidad. Para algunos, resulta intuitivamente obvio que todo nuestro ser muere con la muerte y punto final. Para otros, resulta intuitivamente obvio que algo de nuestro ser sigue viviendo aunque se pudra el cuerpo físico.

¹⁹ Ver, por ejemplo, las aportaciones de la doctora Kübler-Ross: *La muerte, un amanecer*.

²⁰ Feinstein/Mayo: *Sobre el vivir y el morir*.

Ambas posturas son respetables e, independientemente de hacia dónde se oriente la nuestra, la reflexión y el diálogo sobre nuestros deseos, intuiciones, vivencias y creencias en relación con si la muerte es el final o el paso intermedio enriquece y da profundidad a nuestra vida. Por otro lado, la consideración de la "Inmortalidad Simbólica", tal como la veremos más adelante, permite una mejor aceptación de la finitud como rasgo inseparable de todo lo que nace.

LA INMORTALIDAD SIMBÓLICA:

El termino inmortalidad simbólica fue explicado por Robert Jay Lifton²¹ y hace referencia a la comprensión de las formas en que, de alguna manera, seguimos existiendo después de que morimos. Lifton describe cinco modos para intentar trascender la muerte alcanzando la inmortalidad simbólica.

1) La inmortalidad en lo biológico:

Consiste en la comprensión de que parte de nosotros quedará en forma de herencia biológica nuestros hijos, sus descendientes y así hasta la eternidad. de esa forma, nos sentimos formando parte de una cadena vital eterna, imparale y en continua evolución. De la misma manera que nuestra vida "reposa" sobre los hombros de nuestros antepasados y la de éstos sobre las generaciones anteriores en una larga cadena hacia atrás, sobre nuestros propios hombros "reposa" la vida de las próximas generaciones. La idea de la inmortalidad biológica nos sugiere que aunque nosotros muramos, nuestro ADN seguirá vivo en las siguientes generaciones.

2) La inmortalidad en lo específicamente humano:

Se basa en la comprensión de que, aunque muramos, nuestras creaciones, ideas y, sobre todo, el amor que supimos dar quedará en el corazón de quienes nos conocieron. Aquí nos consolamos con que el conocimiento de nuestros mejores esfuerzos puede convertirse en parte del enriquecimiento humano. Los poetas, los pintores y los músicos conocen bien este tipo de inmortalidad simbólica, pues la idea de que otras generaciones puedan emocionarse y evolucionar gracias a sus creaciones les permite sentir que algo de ellos seguirá vivo después de su muerte.

3) La inmortalidad en la naturaleza:

Involucra una identificación con la naturaleza y se basa en la comprensión de que el mundo natural sobrevivirá a nuestra muerte física, y de que nosotros, del polvo al polvo, seremos devueltos al mundo natural.

4) La inmortalidad en la vida tras la muerte física:

Un cuarto modo de trascender la muerte involucra la creencia en un concepto específico de vida después de la muerte en una forma de existencia más libre y evolucionada. Lifton opina que el hilo común en todas las grandes religiones es la búsqueda espiritual y el establecimiento de un camino para alcanzar la inmortalidad.

²¹ LIFTON (1983): *The Broken Connection: On Death and the continuity of life*. Nueva York. Basic Books, pág. 35. Citado en Feinstein/Mayo (1993)

5) La inmortalidad en la trascendencia empírica:

El quinto modo de trascender el temor a la muerte se basa en una experiencia interior tan intensa y global que el tiempo y el espacio desaparecen y se experimenta un intenso sentido de unidad psíquica, de inefable iluminación y de conocimiento. El psicólogo William James examinó el impacto de tales experiencias y explicó que, en su opinión, "las experiencias místicas son percepciones directas de verdades para aquellos que las experimentan como cualquier sensación lo fue jamás para nosotros"²²

¿Cual es tu relación con la inmortalidad simbólica? ¿Cuáles de ellas tienen sentido para ti y te hacen experimentar que la muerte no es ni un terrible fracaso ni un horrible punto final? ¿Qué formas de inmortalidad simbólica están operando en tu vida? ¿Qué quedará de ti en el mundo si tú mueres? ¿Tienes creencias de tipo religioso? ¿Has experimentado o intuido algo en relación con la vida tras la muerte?

3.2. ELEGIR LA BUENA MUERTE

Resulta muy conveniente contar con una idea precisa, poética, entrañable y hermosa de lo que para nosotros sería una buena muerte. En esa visión, uno aparece habiendo hecho las paces con sus miedos y habrá encontrado un sentido interior de paz acerca de la eventual partida de este mundo. Para algunas personas, nuestras imágenes y deseos interiores crean una especie de fuerza magnética que atrae la realidad hacia el cumplimiento de la visión. Pero aunque no compartamos ese punto de vista, la elaboración de una visión nítida y personal de la buena muerte, se convierte en un punto de sostén cuando se activan los temores acerca de nuestro final. Independientemente del tipo de muerte que tengamos llegado el momento, tenemos derecho a elegir un tipo de muerte serena e indolora, venida a nosotros después de una vida larga, fructífera y saludable.

FÁBULAS DE LA BUENA MUERTE

EJEMPLO 1:

"Viajando por el norte de California, sola, el día de mi cumpleaños, llena de respeto reverencial después de atravesar un bosque lleno de secuoyas, tuve una visión de mi propia muerte. Mientras descanso sobre el fresco y fragante humus de helechos, un haz de luz penetra el bosque indescriptiblemente sagrado y cae sobre mí. Hay un cuadrado oscuro de secuoyas con sólo árboles guardianes en los cuatro puntos cardinales. Imagino una tumba excavada entre las raíces sin perturbarlas. Éstas forman una cuna angular. Tres hombres y una mujer me llevan hacia la cavidad. Uno es mi marido, tierno, delgado y frío. Otro es un amigo querido. La cara del tercero es una sombra irreconocible. La mujer es una hermosa y joven desconocida.

Sé que tengo noventa y cuatro años. Mi cabello es blanco, y la cara marrón y arrugada, como un amistoso nogal. Mis ojos están alerta y sin miedo. Voy vestida con una túnica suelta e indefinida, y llevo un pañuelo color amarillo limón en torno al cuello. Toda mi carne está consumida, mi cuerpo es ligero y casi transparente. Poca sustancia queda de quien fui. Me

²² JAMES (1961): *Varieties of Religious Experience* (1902; reimpresso). Nueva York. Crowell-Collier. Citado en Feinstein y Mayo (1993)



tienden en la cuna de raíces y, uno por vez, nos sonreímos. Resulta claro que aquí no hay angustia. Reposo en mi cuna terrenal y miro los espléndidos troncos de los árboles. Huelo la penetrante humedad. Mi aliento abandona mi cuerpo por última vez. Una ardilla corre por una rama, excitada, y deja caer una piña en mi lecho.

No me resulta claro cuánto de esta revelación mítica está compuesta de fragmentos de sueños, de negación o de deseos. Tampoco me importa saberlo. Elijo, como mujer culta, tener este mito delante de mí. Porque creo que moriré del modo en que imaginé y potencio con ahínco la oportunidad de tener una buena muerte. Aunque esté equivocada, estoy haciendo mi presente mucho más tolerable.

EJEMPLO 2:

"Soy muy vieja, estoy consumida, no rota ni enferma. Mi cuerpo está consumido como el tronco caído de un abeto, alimento de los helechos y de un millar de formas de vida, disolviéndose informe en la tierra.

He agotado mi ambición, mi ego, mi estupidez. Lo que queda es un amor sin fronteras y la experiencia. Las cicatrices de partos en mi vientre y pechos, mi frente arrugada por incontables gestos de ira y de perplejidad, las comisuras de mi boca marcadas por diez mil risas, mis pies huesudos, veteranos de largos paseos...son fotos alejadas de mi vida.

Hoy es mi día de muerte. Largos años de asombro contemplando las estaciones del bosque han eliminado mi miedo. Sólo queda el anhelo. Es plena primavera, quizá mi cumpleaños, y los narcisos cabecean con entusiasmo bajo los alisos. Me siento entre ellos, mis palmas tocando la tierra, mi espalda apretada contra la corteza cubierta de musgo de un gran tronco de arce.

Delante de mí está el riachuelo brillante, siguiendo sus sinuosas curvas por entre los juncos. Siento la llamada de los salmones para dar vida aun al morir. Mi cuerpo se fundirá, pero no se desperdiciará, igual que el tronco del abeto. A mi lado está mi marido, ya viejo también. Somos las dos únicas formas humanas aquí, en las riberas del Yaquina, pero no estamos solos: los Espíritus de la tierra se hayan presentes. Levanto mis ojos hacia los suyos por última vez. Nuestra vida ha sido larga y buena. Me echará de menos, pero encontrará su camino. Conocemos los pensamientos del otro.

Pienso en mis padres y les perdono su humanidad, así como perdono la mía. Es un buen día para morir. Apoyo la cabeza por última vez en el pecho de mi marido, siento su largo brazo abrazarme. Caen una lágrima por las palabras de amor que dejé de pronunciar en mi vida. El sol se posa en la lágrima que cae, enciende una estrella en su interior, y soy parte de todo...otra vez."

EJEMPLO 3:

"Estoy en casa. Inspecciono por última vez cada uno de los objetos sagrados que adornan mi habitación. Contienen recuerdos agradables, complacen la vista y ofrecen inspiración. Explico a mis hijos y nietos lo que cada objeto significa para mí. Y les digo lo que cada uno de ellos representa para mí, cada uno único y especial como los objetos que nos rodean. Todos tienen palabras de despedida para mí. Me cuentan algunos de sus recuerdos sobre los tiempos que pasamos juntos, y me hablan de cualidades mías que valoran y recordarán. Le digo adiós a cada uno. También dos de mis mejores amigos están aquí para despedirse. Uno me dice que "Adiós" quiere decir "Dios esté contigo". Nos hayamos en una paz profunda uno con el otro.

Sé que mi hora está muy próxima y pido quedarme a solas con mi pareja. Hemos estado preparándonos para esto durante las últimas semanas. Realizamos una ceremonia con velas y fotos, y hablamos de los mejores momentos de la vida que hemos compartido. Empiezo a entonar mi "canto de muerte", sintiendo su tono sólido y resonante subir desde muy dentro de mí:

*Desde tus profundidades
encuentras el espacio intemporal
que trasciende a la muerte.*

Aunque estoy débil, el efecto es profundo. Como tantas veces antes, mi canto de muerte me lleva a mi "Espacio intemporal". Dawn empieza a cantar su canto de muerte en armonía con el mío. Nuestros ojos se encuentran. Los sonidos se funden en uno. Desde esa unión sagrada, nos decimos el último adiós. Cierro los ojos, mientras en voz baja sigo con mi canto de muerte. Me invade la tranquilidad. Estoy completo y satisfecho. Me deslizo pacíficamente fuera de mi cuerpo y hacia la luz."

3. ATENDER A LO QUE SOBREVIVIRÁ

Los sistemas religiosos y espirituales enseñan a menudo que para vivir en paz con la muerte hace falta que uno esté preparado para dejar la vida física en cualquier instante. Algunas personas realizan esto rezando cada noche una breve oración del tipo: "Agradezco el día de hoy, perdono a los que me hirieron, pido perdón por las heridas que pude causar, acepto que esta sea mi última noche y aceptaré que aun me queden muchos días más".

Seamos creyentes o no, no conviene perder de vista que cada momento puede ser el último con el fin de apreciar mejor lo que se tiene y se ama. Disfrutando de lo que se tiene mientras se tiene y aceptando cada pequeña pérdida, también nos preparamos para la pérdida final.

Poner nuestros asuntos mundanos en orden es otra forma de reconciliarnos con la eventualidad de la muerte. Esto significa revisar, entre otros, los siguientes aspectos:

- 1) ¿Hay algo que tengo pendiente con alguien y me gustaría solucionarlo mientras aun vivo? (realizar un plan sobre qué se quiere hacer y cómo para cada persona o asunto pendiente)
- 2) ¿Hay cartas o poemas u otras formas de comunicación que quiero dejar para que lo reciban personas específicas una vez que yo muera? (ir haciendo poco a poco estos preparativos)
- 3) ¿Qué me gustaría que hicieran con mis posesiones más preciadas? ¿Cómo haré para que se conozcan mis intenciones?
- 4) Cuales son mis deseos en cuanto a entierro o cremación? ¿Me gustaría donar algunas partes de mi cuerpo para que puedan ser trasplantadas? ¿Cómo haré para que se conozcan mis intenciones?
- 5) ¿Qué me gustaría dejar a otros? ¿Qué quiero poner en mi testamento?
- 6) ¿Qué deseo en relación con la prolongación de mi vida si entrara en coma? ¿Cómo puedo hacer saber mis deseos?

ACTIVIDADES DE AULA

“Desde que un hombre entra en la vida, ya es lo bastante viejo para morir.”²³

1. INTEGRAR LA MUERTE EN LA EDUCACIÓN:

1.1. QUÉ PUEDE HACER LA ESCUELA

Con el fin de facilitar y acordar enfoques en relación a la muerte y el morir, las escuelas necesitan planificar los pasos a dar y asegurarse que todo su equipo educativo los conoce. Para conseguir esto, se necesita tener en cuenta las siguientes áreas:

GESTIONAR LA INFORMACIÓN:

- ¿Hay alguien del staff que se responsabilice de poner en marcha el plan en acción en cuanto se conoce la existencia de una muerte o situación grave de alguien cercano al centro?.
- Quien recibe la información ¿Sabe a quién pasarla?.
- Una vez que se sabe sobre la pérdida, ¿Cómo se informa a los miembros del equipo educativo?.
- ¿Quién más en la comunidad escolar debería ser informado y cómo?.

ACCIONES INMEDIATAS:

- ¿Qué preparativos necesitan hacerse para facilitar la expresión de sentimientos al equipo educativo y a los estudiantes?.
- ¿Quién debería estar disponible para ayudar a aquellos que necesiten apoyo y asesoría emocional?.
- ¿Hay algún espacio en la escuela que podría ser usado para grupos que comparten sus sentimientos o individuos para hablar con ellos de manera personal?.
- ¿Está el colegio preparado para dar tiempo a aquellos que lo necesitan en estos casos?.
- ¿Qué nivel de apoyo realista puede ser ofrecido al final del día escolar?.
- Si la muerte es de un miembro de la comunidad escolar, ¿Quién es responsable de encargarse de sus pertenencias y de asegurarse que el papeleo y burocracia se realice?.

ACCIONES ADICIONALES:

- ¿Cuál es la posición de la escuela con respecto a asistir al funeral en horario escolar?.

²³ Martin Heidegger

- ¿Cómo puede la escuela ayudar a los estudiantes a encontrar una manera aceptable de recordar la vida de alguien que ha muerto –conmemoraciones formales o informales... ¿Son apropiadas?-
- ¿Cómo tratar los aniversarios de muertes particulares?.
- ¿Cómo ayuda la escuela a su personal o a los estudiantes que están teniendo dificultades a raíz de una pérdida?.

EVALUACIÓN:

- ¿cómo evalúa la escuela la idoneidad de sus protocolos de respuesta ante las necesidades que emergen de una muerte que afecta a la escuela?.

1.2. PISTAS PARA ENFOCAR LA PÉRDIDA Y LA MUERTE DESDE UN ENFOQUE DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE.

- Antes de incluir este tema en las aulas, los docentes deberían hablar abiertamente con sus colegas para tratar así luego abierta y honestamente este tema con sus alumnos y alumnas.
- Reconocer que en muchos grupos de alumnos y alumnas habrá quien experimente pérdidas importantes (separaciones, divorcios, muerte de seres queridos...) y que las maneras de reaccionar serán muy variadas, incluso entre alumnos de la misma edad.
- Tratar la aflicción como una parte normal y natural de la vida, aunque dolorosa durante un tiempo, que la mayoría de la gente la "atraviesa" sin problemas.
- Observar al grupo y detectar hasta qué profundidad quiere llegar (algunos estudiantes afligidos pueden querer llegar más allá que otros miembros del grupo o viceversa.... observar diferencias, y cuidar las intervenciones grupales).
- Buscar señales de alumnos que pueden necesitar apoyo (la risa tonta o "histérica" es a menudo la que más asusta..).
- Tranquilizar, cuando sea necesario, reafirmando que las lágrimas son naturales y apropiadas. Ofrecerse uno mismo o facilitar el contacto con cualquier otro colega que esté disponible para hablar de manera confidencial en cualquier momento que el alumno o alumna pueda necesitarlo. Con el fin de que esto sea posible, el personal educativo del centro tiene que estar informado y tener unas nociones básicas sobre cómo acompañar en el duelo.
- Para crear una atmósfera de confianza donde los estudiantes se sientan con libertad para compartir sus sentimientos, es de ayuda el sentarse en círculo para posibilitar un contacto ocular fluido, esto puede realizarse tanto en grupo pequeño como con el aula entera.
- Asimilar algunos conocimientos básicos para desarrollar actividades en grupo "Tocando tierra":
 - En el comienzo, se recomienda formar grupos pequeños para así entrenarse en dinamizar estas actividades, y posibilitar que todos los participantes si quieren puedan tomar parte y compartir sus experiencias... puede iniciarse con grupos de 2 o 3 alumnos o alumnas...

- Es importante no forzar a compartir a alguien que no quiere o se muestra remiso a hacerlo. En ocasiones, es mejor la oportunidad de buscar un rato de encuentro a solas con el alumno, fuera de clase o del grupo.
 - A menudo, los estudiantes se muestran sorprendidos de que sus compañeros y compañeras tengan experiencias y dificultades similares a las suyas.
 - Sentirse comprendido o escuchado no solo es liberador sino que también previene sentimientos de alienación que pueden aparecer a medio o largo plazo, especialmente en situaciones como la pérdida de el padre o de la madre, el divorcio u otras formas de pérdida.
- El arte, la dramatización, la música y las manualidades pueden activar recursos adicionales para liberar las emociones. La librería de la escuela puede ser otro recurso de ayuda, si se adquieren algunos libros sobre este tema.
 - Hay que supervisar a los niños que acaban de sufrir una pérdida significativa y, ¿Quién mejor que los docentes que están con ellos a diario?. Lo que debemos observar son: cambios conductuales, bajo de rendimiento, absentismo, síntomas físicos y, en algunos casos, pensamientos o acciones autolesivas. En estas ocasiones los chicos necesitan sentir que se entienden sus sentimientos, que son normales y que mejorarán con el tiempo. Las ideas suicidas demandan acciones rápidas y atención médica. Hacerlo así puede salvar una vida. La consejería y sistema de apoyo disponible en la escuela, no tiene que hacer dudar al docente de que en algunos casos se debe llamar a servicios psicológicos o psiquiátricos especializados, si el alumno muestra signos de dificultad en su funcionamiento que son más que transitorios.

2. DINÁMICAS DE REFLEXIÓN Y SESIONES DE TUTORÍA EN TORNO A LA MUERTE

2.1. ¿POR QUÉ ENSEÑAR SOBRE MUERTE EN LA ESCUELA?.

Muchos tipos diferentes de pérdida pueden ser causa de duelo y aflicción. La muerte de alguien o separación de un ser querido es uno de las situaciones más obvia y dolorosas que causan dolor. En el campo educativo, se descubren cada vez más casos de alumnos/as que se muestran incapaces de aprender como consecuencia de una pérdida no reconocida ni trabajada. Si no se trabaja el duelo por la pérdida en el tiempo que esta sucede, problemas mayores aparecen: depresión severa, problemas afectivos... Rutter encontró en sus estudios que los niños con la pérdida de un padre tenían más frecuentemente trastornos psiquiátricos.

Además hay que tener en cuenta también los porcentajes cada vez más altos de niños y jóvenes que afrontan **divorcios** en sus familias. En estos casos, se observa desde las escuelas, una bajada del rendimiento académico, mayores niveles de ansiedad, apatía exagerada...

La importancia de la ayuda que puede dar la escuela en momentos así reside en: "Está claro que la escuela es útil precisamente porque provee de estructura en la vida del niño o joven, cuando su principal estructura-soporte (su familia) se está sacudiendo. El ir a la escuela a diario, le requiere estar activo y desarrollar rutinas dentro y fuera de la escuela, estas rutinas y contactos sociales, todos estos apoyos "es-

estructurales" sujetan potencialmente y asisten a los niños y jóvenes en sus procesos de adaptación a la pérdida (por muerte, divorcio....). Ellos sienten el apoyo y estabilidad que les brinda la escuela, aun a pesar de la calidad de su funcionamiento académico y social en la clase".

2.2. ¿CÓMO AYUDAR A UN ALUMNO/A QUE ESTÁ SUFRIENDO UNA PÉRDIDA?.

- + Muestra tu preocupación y cuidado genuino.
- + Muéstrate dispuesto para escuchar o ayudar con cualquier cosa que parezca que necesita en ese momento.
- + Dile que sientes lo sucedido y su dolor.
- + Permítele expresar tanta tristeza como esté sintiendo y desee compartir contigo.
- + Anímale a ser paciente con el o ella misma, a no esperar demasiado en esos momentos y a no imponerse deberías con ellos/as mismos..... No es momento de héroes ni de grandes decisiones....
- + Permítele hablar de la pérdida tanto y tan a menudo como ellos quieran.
- + Habla sobre las cualidades únicas y especiales que tenía la persona que ha perdido.
- + Reafírmale en que hizo todo lo que podía.
- No le transmitas sensación de indefensión.
- No le evites porque tu estés incómodo (el sentirse evitado por amigos y adultos añade dolor a la situación dolorosa que ya se está viviendo).
- No le digas que sabes cómo se siente (A menos que hayas experimentado la misma pérdida, probablemente no sabrás cómo se siente...).
- No le digas "deberías sentirte mejor ahora..."o cualquier cosa que implique juicio sobre sus sentimientos.
- No le digas que debería sentir o hacer.
- No cambies de tema cuando menciona su pérdida.
- No evites mencionar temas relacionados con su dolor o pérdida... (ellos no lo han olvidado).
- No intentes encontrar algo positivo en su pérdida (lecciones morales, estrechar lazos afectivos familiares....).
- No digas que al menos tiene otro....
- No digas que siempre puede tener otro...
- No le sugieras que debería estar agradecido/a por su
- No hagas ningún comentario que pueda sugerir que la pérdida ha sido fallo suyo (hay suficientes sentimientos de duda y culpa sin que nadie más le ayude).

2.3. PISTAS PARA ENFOCAR LA PÉRDIDA Y LA MUERTE DES-DE UN ENFOQUE DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE.

1.- Reconocer que en muchos grupos de alumnos/as habrá alguno/a que experimente la pérdida o muerte de alguien cercano (separaciones, divorcios, muerte de abuelos...) y que sus maneras de reaccionar y afrontarlo varíaran entre grupos, estudiantes, incluso en alumnos/as de las mismas edades...

2.- Tratar la aflicción como una parte normal y natural de la vida, aunque dolorosa un tiempo, la mayoría de la gente la "atraviesa" sin problemas.

3.- Tomar nota y observar de los grupos la profundidad hasta la que quieren llegar (algunos estudiantes afligidos pueden querer llegar más allá que otros miembros del grupo o viceversa.... observar diferencias, y cuidar las intervenciones grupales).

4.- Buscar señales de alumnos que pueden necesitar apoyo (la risa tonta o "histérica" es a menudo la que más asusta..).

5.- Tranquilizar, cuando sea necesario, reafirmando que las lágrimas son naturales y normales. Informa que tu o cualquier otro de sus profesores o equipo educativo está disponible para hablar con el o ella de manera confidencial en cualquier momento que ella o el crea necesitarlo. Con el fin de que esto sea posible, el personal educativo del centro tiene que estar informado y tener unas nociones básicas sobre cómo acompañar el duelo.

6.- Para crear una atmósfera de confianza donde los estudiantes se sientan con libertad para compartir sus sentimientos, es de ayuda el sentarse en círculo para así posibilitar un contacto ocular fluido, esto puede realizarse tanto en grupo pequeño como con el aula entera.

7.- Asimilar algunos conocimientos básicos para desarrollar actividades en grupo "Tocando tierra":

- En los comienzos, se recomienda formar grupos pequeños para así entrenarse en dinamizar estas actividades, y posibilitar que todos los participantes si quieren puedan tomar parte y compartir sus experiencias... puede iniciarse con grupos de 2 o 3 alumnos/as....
- Es importante no forzar a compartir a alguien que no quiere o se muestra remiso a hacerlo. En ocasiones, es mejor la oportunidad de buscar un rato de encuentro a solas con el alumno/a y fuera de clase o del grupo.
- A menudo, los estudiantes se muestran sorprendidos de que sus compañeros/as tengan experiencias y dificultades similares.
- El sentirse comprendido o escuchado no solo es liberador sino que también previene sentimientos de alienación que pueden aparecer a medio o largo plazo, especialmente en situaciones como la pérdida de el padre o la madre, el divorcio o separación, y otras formas de pérdida.

2.4. FACTORES DE RIESGO PARA UN DUELO PATOLÓGICO .

Cuando el duelo no se hace a tiempo, el desarrollo de la personalidad de los niños se puede ver bloqueada. Cuando el duelo se retrasa ya no se puede hacer uso normal de la respuesta de la sociedad ante la pérdida y apoyos importantes pueden ya no estar disponibles. Los duelos "interminables" suelen llevar a episodios depresivos que suelen requerir el tratamiento de un especialista. Hay gente que no puede expresar la aflicción directamente y esto les lleva a tener síntomas físicos en su cuerpo como artritis, úlceras gástricas, o incluso problemas de corazón.

Hay ciertos rasgos en relación al tipo de muerte, características de la relación y características del que sobrevive, así como circunstancias sociales que hacen que haya más probabilidades de desembocar en un duelo patológico.

TIPO DE MUERTE: El que sobrevive se echa la culpa, muerte repentina, inesperada, a destiempo. Muerte dolorosa, horripilante, trágica.

CARACTERÍSTICAS DE LA RELACIÓN INTERPERSONAL: Dependiente o simbiótica, ambivalente, la muerte de un familiar (especialmente la madre o el padre), la muerte de un hermano/a.

CARACTERÍSTICAS DEL QUE SOBREVIVE: Persona propensa a la aflicción, insegura, muy ansiosa y con baja autoestima. Trastornos mentales previos. Excesivamente agresiva o llena de autoreproches. Físicamente incapacitada. Incapaz de expresar pena (rigidez emocional). Pérdidas previas.

CIRCUNSTANCIAS SOCIALES: Absentismo familiar o parece muy innaccesible. Desempleo, con niños pequeños en casa, otras pérdidas (solape de duelos)...

2.5. FACTORES PROTECTORES. LOS NIÑOS Y LAS PÉRDIDAS.

Los niños, incluso los de entorno a los 5 años, o quizás más jóvenes, si han tenido una experiencia personal de muerte pueden desarrollar un entendimiento del concepto de morir acertado. Dándose cuenta de que es permanente, irreversible, sucede a todo el mundo, tienen una causa, y que la gente muere difiere de la viva en un gran número de aspectos... Los que mueren están inmóviles y no pueden ver, oír, saborear o sentir...

El entendimiento de los niños y las reacciones ante la muerte, dependen de la edad, experiencia, personalidad y circunstancias familiares de cada uno. Los menores de 7 años tienen poca conciencia de la permanencia de la muerte, y pueden pensar que su ser querido volverá con ellos. Otros en cambio, pueden tener miedo a cualquier separación – incluso durante el horario escolar- puede ser un precursor de la muerte. Los niños de entre 7 y 11 gradualmente entienden la irreversibilidad de la muerte y empiezan a preocuparse de los rituales asociados con ella; "jugar a funerales" es una manera de expresarlo. De los 11 en adelante, los niños tienen una comprensión de la muerte más adulta.

REACCIONES:

Aislamiento, agresividad, pánico, ansiedad, culpa, miedo, regresión, signos de estrés (rascarse, visitas repetitivas al baño...). La manera de expresarlo varía, algunos actúan "hacia fuera", otros ponen "careta de duro", o de "payasete". También se les puede observar más nerviosos o miedosos. Cualquiera de estas manifestaciones, o varias mezcladas, se puede considerar "normal".

ESTIMULAR LA EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS:

Estar disponible personalmente para un encuentro personal. Estar preparado para "rupturas" o "momentos de descontrol", como gritos, golpear con los puños o piernas.... Sus sentimientos necesitan en ocasiones expresión física, especialmente cuando no tienen vocabulario para expresarse. Reprimir sus emociones puede ser mucho más dañino que permitirles expresarlos en un "sitio seguro". La escuela puede tener un lugar tranquilo, donde se pueda llorar, gritar y golpear objetos blandos para facilitar estos momentos.

RECURSOS:

El Arte, el drama, la música, las manualidades pueden facilitar recursos adicionales para liberar diversidad de emociones. La librería de la escuela puede ser otro recurso de ayuda, si se adquieren algunos libros sobre este tema.

Los profesores tenéis un papel importante que jugar al ayudar a los niños y jóvenes a desarrollar un entendimiento cognitivo de la muerte. Los niños de menos de 5 años, tienen una visión egocéntrica del mundo. Si algo sucede, es por su causa. Si sucede una muerte en su entorno, ellos a menudo se culpan. Es tiempo del pensamiento concreto por lo que es muy difícil para ellos lidiar con conceptos abstractos como el cielo. Las explicaciones religiosas sobre la muerte, que a menudo se da a niños, les confunden más que a adultos o niños más mayores.

Los niños necesitan de sus padres, los niños pequeños especialmente no pueden cuidar de sí mismos y la pérdida de alguien con el que están profundamente unidos o del que dependen puede ser más devastadora, que la misma pérdida en la edad adulta.

Los niños que pierden uno de los padres por muerte, tienen 5 veces más probabilidad de desarrollar un trastorno psiquiátrico. El rehusar ir a la escuela es el síntoma más importante en niños en edad escolar. Esto muestra la ansiedad ante la separación y muestra los miedos ante la posible desaparición del padre que queda, a menos que el niño o niña mantenga los ojos bien abiertos y en el/ella.

Niños y niñas que son sujetos de varios traumas, entre los que está la pérdida y aflicción, a veces desarrollan síntomas del síndrome de estrés post-traumático. Ellos/as tienen pesadillas recurrentes sobre la muerte, incapacidad de expresar dolor acompañado de negación y aislamiento.... Es importante intentar ayudarles con prontitud, poniéndoles a dibujar y pintar lo que ellos ven o imaginan que ha sucedido.

Los estudios muestran que los niños tienden a ser alejados del duelo familiar. A menudo, no se les permite acudir a funerales y se les envía a jugar cuando ellos realmente deberían unirse a la familia en sus rituales. También en este caso, el maestro/a puede ser de gran ayuda, visitando u orientando a la familia sobre las necesidades de los niños/as. Sin embargo, es difícil para los adultos enfrentar su propia mortalidad y encuentran especialmente angustioso el dolor en los niños.

Antes de tratar sobre este tema en las aulas o con alumnos/as, los docentes deben discutir y hablar abiertamente con sus colegas para tratar así luego abiertamente y honestamente este tema con sus alumnos/as. Hay que supervisar a los niños que acaban de sufrir una pérdida significativa y quien mejor que los docentes que están con ellos a diario. Lo que debemos observar son: cambios conductuales, cambios de rendimiento, absentismo, síntomas físicos, y en algunos casos pensamientos o acciones autolesivas o suicidas. El niño necesita sentir que se entienden sus sentimientos, que son normales y que mejorarán con el tiempo. Ideas suicidas demandan acciones rápidas y atención médica. Hacerlo así puede salvar una vida. La consejería y sistema de apoyo disponible en la escuela, no tiene que hacer dudar al docente que en algunos casos se debe llamar a servicios psicológicos o psiquiátricos especializados,

si el alumno muestra signos de dificultad en su funcionamiento que son más que transitorios.

Usar oportunidades como la muerte de una mascota, o de un familiar cercano o un personaje famoso... para discutir sobre la muerte como parte del ciclo de la vida, ayuda a eliminar algunos problemas escolares y el aislamiento social en el que algunos niños y niñas que están en duelo a menudo experimentan.

Pequeñas pérdidas que son afrontadas y en las que se realiza el duelo, preparan a la persona para pérdidas mayores en el futuro. Ayudar a un alumno a hacer el duelo por la pérdida de una mascota o un amigo de clase que ha fallecido, no es solo recompensante en sí mismo, sino que ayuda a establecer un abanico de respuestas para afrontar pérdidas que pasa a formar parte del repertorio del niño/a.

BIBLIOGRAFÍA

- ARNÁIZ, V. (2003): 10 propuestas para una pedagogía de la muerte. *Aula de innovación educativa*, nº 122. Barcelona. Editorial Graó.
- CALLE, R. (1995): *Enseñanzas para una muerte serena*. Madrid. Temas de hoy.
- DE FRIAS, C. (1988): *Biografía de Madre Cándida María de Jesús, Fundadora*. Postulación de las Causas de Canonización. Roma.
- DELGADO, J.M. (1989): *La felicidad*. Madrid. Temas de hoy.
- FEIJOO, P. Y PARDO, A. (2003): La escuela, una amiga en el duelo. *Aula de innovación educativa*, nº 122. Barcelona. Editorial Graó.
- FEIJOO, P. Y PARDO, A. (2003): Muerte y educación. *Revista Tarbiya*, nº 33
- FEINSTEIN, D.; ELLIOT MAYO, P. (1994): *Sobre el vivir y el morir: un programa de afirmación de vida para enfrentarse a la muerte*. Madrid, Edaf.
- GANGA STONE (2000): *Palabras de vida y de muerte*. Barcelona. Ediciones B.
- GRAY, R. (1987): *Paciente terminal y muerte*. Ediciones Doyma.
- JUNG, C. G., (1961): *Memories, Dreams, Recollections*. New York. Pantheon Books.
- KALF., D. (1980) *Sandplay: A Psychotherapeutic Approach to the Psyche*. Santa Mónica, CA: Sigo Press.
- KROEN, W.C. (2002): *Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido: un manual para adultos*. Barcelona. Oniro.
- KÜBLER-ROSS, E. (1992): *Los niños y la muerte*. Barcelona, Luciérnaga.
- KÜBLER-ROSS, E. (1997): *La muerte, un amanecer*. Barcelona, Luciérnaga.
- KÜBLER-ROSS, E. (2001): *Preguntas y respuestas a la muerte de un ser querido*. Barcelona. Martinez Roca.
- LABOVITZ BOIK, B y GOODWIN, E. (2000): *Sandplay Therapy: A step by step manual for psychotherapist of diverse orientations*. Norton. New York
- LEHMANN, L (2001): *Grief Support Group Curriculum*. Brnner-Routledge. Philadelphia.
- MAGLIO, C.J.;ROBINSON, S.E. (1994): "The effects of Dheath Education on Death Anxiety: A Meta-Analysis". *Omega: Journal of death and dying*; v29 (n4): 319-335.
- MONTOYA CARRASQUILLA, J. (2001): *Guía para el duelo*. Funeraria San Vicente. Medellín.
- MUNDI, M. (2001): *Cuando estoy triste ante la pérdida de un ser querido (Para niños)*. Madrid. San Pablo.
- POCH (2000): *De la vida y la muerte*. Barcelona. Claret.
- POCH, C; HERRERO, O. (2003): *La muerte y el duelo en el contexto educativo. Reflexiones, testimonios y actividades*. Barcelona, Paidós.
- WARD BARBARA, and Associates. (1993): *Good Grief: Exploring feelings, loss and death with over elevens and adults*. Jessica Kingsley Publishers. London and Philadelphia.
- WEINRIB, E. (1983): *Images of the self*. Boston, MA: Sigo Press.

- WOLFELT, A. (2001): *Consejos para niños ante el significado de la muerte. / Consejos para jóvenes ante el significado de la muerte.* Barcelona. Diagonal
- WORDEN, J. W. (1997): *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia.* Barcelona, Paidós.
- YALOM, I. (2000): *Psicoterapia existencial y de grupo.* Paidós. Barcelona.

CUENTOS QUE PRESENTAN LA MUERTE CON TERNURA Y ESPERANZA

- BREEN, E. (1993): *También puedes morirte en primavera (para 15 años).* Barcelona. Columna-La Galera
- CALLEJA, E: *Si te mueres, ya verás dónde vas (8 años).* Ala Delta
- CAPDEVILA, M. (1987): *El entierro de la abuela (6 años).* Barcelona. La Galera.
- DALE / JOSS (1995): *Scrumphy (6 años).* Barcelona. CEAC
- De PAOLA, T. (1994): *Abuela de arriba, abuela de abajo (8 años).* Madrid. SM.
- KORDON, K. (1992): *Hermanos como amigos (12 años).* Madrid. Anaya
- LOWRY, L. (1987): *Un verano para morir (13 años).* Barcelona. Aliorna
- MEBS, G. (1986): *Brigs. Historia de una muerte (12 años).* Madrid. Ayuso
- URIBE, L. (1983): *La señorita Amelia (8 años).* Barcelona. Destino.
- VARLEY, S. (1985): *Gracias, tejón (8 años).* Madrid. Altea.
- WILHEM, H. (1989): *Siempre te querré.* Barcelona. Juventud.