

TANATOLOGÍA PARA PADRES

CÓMO ENSEÑAR A LOS HIJOS
A ENFRENTAR LAS PÉRDIDAS

Claudia López Morales



Índice

Introducción	7
1. Lo que los padres deben saber sobre tanatología, pérdidas, duelo y muerte	9
2. ¿Qué tengo que entender para acompañar a mis hijos en su proceso de duelo?	51
3. ¿Qué debo trabajar en mí para después hacerlo con mis hijos?	77
4. ¿Cómo hacer que las pérdidas sean momentos de unión familiar?	89
Bibliografía	93
Acerca de la autora	95

1. Lo que los padres deben saber sobre tanatología, pérdidas, duelo y muerte

LA TANATOLOGÍA

El origen de la palabra es el griego *thanatos*, que significa “muerte”, y *logos*, que es “estudio” o “conocimiento”. Por lo tanto, la tanatología es el “estudio de la muerte”. Una disciplina integral cuyo inicio data de 1901 y que trata de hallar el sentido del proceso de la muerte y su significado. A continuación menciono algunas contribuciones de esta disciplina médica antes, durante y después de cualquier travesía de nuestra existencia.

- ❖ Da apoyo y acompañamiento a personas que experimentan algún tipo de duelo causado por una pérdida, ya sea una enfermedad degenerativa, la pérdida de un miembro del cuerpo, de algún ser querido a causa de su muerte, abandono o separación, y la pérdida de bienes materiales, entre otras, para contribuir al cierre del ciclo que termina y a la cicatrización de las heridas que provoca este dolor.
- ❖ Contribuye a la modificación de las introyecciones —el proceso psicológico por medio del cual una persona se apropia de rasgos de personalidad de otras o de piezas del entorno— para dar paso a un sistema de creencias nuevas

y personales que implican la práctica de la responsabilidad referente a la vida y la muerte.

- ❧ Permite que las personas que están próximas a morir experimenten una vida con calidad, colmada de paz y de aceptación.
- ❧ Destaca la importancia de comprender el derecho a la emancipación que permite al ser humano tomar sus propias disposiciones concernientes al acto de vivir y de morir.
- ❧ Ayuda a que se comprenda la dinámica del proceso de duelo, así como la expresión de las emociones y actos que lo acompañan.

La tanatología emergió como un bálsamo para curar todo tipo de heridas en distintas dimensiones, al proporcionar calma al espíritu desasosegado, desterrar el miedo y dejar lugar a la esperanza y la confianza en una vida que se creía disminuida.

Esta ciencia sirve también para emprender una reingeniería vivencial, tanto a nivel intelectual como espiritual, que lleva a una mejor comprensión de la naturaleza de la vida. Revierte así las ideas difundidas durante muchos años acerca de las pérdidas, imbuidas de temor, frustración y angustia, y más si la pérdida está originada por la muerte, lo cual genera una fobia ante el tema, frente al acto de morir; el resultado es la falta de capacidad para comprender que somos seres finitos, que la vida está en constante movimiento, que hay un persistente desequilibrio en nuestro ser que nos impide vivir la vida con libertad y disfrutarla.

Los conocimientos tanatológicos contribuyen a tener una mejor comprensión acerca de todo lo que envuelve las pérdidas y sus duelos, para lograr así una conducta que permita atravesar los tragos amargos de la vida y mejorar la calidad humana. Cuando se perciban el bienestar y la serenidad generados por la modificación de las creencias y la sanación de las heridas, se conseguirá romper con las costumbres culturalmente arraigadas

y ratificar el apoyo que un acompañamiento de este tipo puede significar para la familia en general y, en especial, para jóvenes y niños, no solo en momentos críticos de pérdida, sino como una filosofía de vida.

En el caso de los pequeños, ocurre con mucha frecuencia que su primer contacto con la pérdida y la muerte se produce mucho antes de que sus padres o tutores hayan abordado el tema —si es que lo plantean alguna vez— porque en muchos casos son asuntos que jamás se hablan. Enseñarles a los niños acerca de las pérdidas les ahorrará tener una visión deformada de la realidad y el sufrimiento que conlleva; el conocimiento les dará una percepción más clara, un crecimiento integral y una estructura sólida, psicológicamente hablando, como individuos.

LAS PÉRDIDAS

El término *pérdida* se emplea para nombrar la falta o ausencia de algo que se tenía. Se dice que una pérdida tiende a ser subjetiva, ya que las pérdidas de unos, muchas veces no son las de otros.

Sin excepción alguna, los seres humanos hemos padecido y padeceremos muchas clases de pérdidas durante el viaje de la vida; no se trata solo de la muerte de un ser cercano, sino también de otras formas que aparecen desde el inicio de la existencia.

La primera gran pérdida que se registra en la historia de cada uno de nosotros es el difícil y traumático acto de nacer. Este hecho está marcado por el momento en que el individuo pierde el confort pleno del vientre de la madre —me atrevo a decir que el ser humano jamás vuelve a experimentar la seguridad de esos nueve meses de gestación—. Este suceso, sin embargo, además de provocar la primera pérdida, también constituye el primer episodio de independencia del individuo, que comienza a respirar por sus propios medios. Otra pérdida al nacer es dejar de escuchar

2. ¿Qué tengo que entender para acompañar a mis hijos en su proceso de duelo?

LAS PÉRDIDAS Y LOS DUELOS EN LA INFANCIA

Cuando son pequeños —digamos hasta los 10 años—, los hijos advierten las pérdidas y el duelo debido a muchos eventos circunstanciales. La idea de que los niños no se dan cuenta de lo que sucede a su alrededor es incorrecta, pues aunque no sepan con exactitud qué ocurre, su capacidad de percepción les dice que algo anda mal. Al no enterarlos ni hablar con ellos, se puede desencadenar una crisis de estrés; por esta razón es importante que los padres o tutores no mientan sobre los acontecimientos ni los expliquen con metáforas o palabras rebuscadas.

Un propósito fundamental que como adultos debemos tener es aprender a manejar y aceptar las pérdidas como sucesos normales en la vida, y también enseñarles eso a nuestros hijos, ya que se trata de una perspectiva más natural que la del apego a todo y a todos.

Con esta acción propiciaremos en las generaciones venideras individuos con un desarrollo sano de la personalidad, que sepan y puedan sobreponerse ante cualquier situación que trastoque su estructura interna, su psique, dotándolos de capacidades que les servirán para el resto de la vida.

Educar a los infantes en los primeros años de vida para que puedan reconocer y asumir las pérdidas, en cualquiera de sus manifestaciones, como eventos normales que son parte de la vida, dejando a un lado los dramatismos y tabúes a los que como sociedad somos tan afectos, los hará mucho más capaces de adaptarse a los cambios que se presenten. También el que tengan acceso a información sobre el tema y la unión familiar en la desgracia los hará personas fuertes. Si tan solo pudiéramos desarrollar en ellos la característica de las personas sabias de saber pedir ayuda cuando la necesitan, los salvaríamos de la estela de dolor que las pérdidas dejan en el camino.

La gama de pérdidas y afectaciones en los niños puede ser tan extensa como la de los adultos, desde algo tan común como la pérdida del juguete preferido, la muerte de una mascota, la de un amiguito, la separación de los padres, el cambio de domicilio o de escuela. Sin embargo, la pérdida del padre, la madre, los abuelos u otra persona con un lazo significativo, así como una enfermedad degenerativa en ellos, constituyen experiencias que influyen en cómo los niños estructuran su mundo; por esta razón es importante saber cómo apoyarlos, ya que la falta de información muchas veces nos lleva a incurrir en acciones que los perjudican profundamente.

Un ejemplo es el caso de pérdida por fallecimiento, en el cual se le tendrá que explicar al niño la muerte de la persona cercana; si en lugar de esto se opta por mentirle con frases como “se fue de viaje”, “está de vacaciones”, “está dormido” o simplemente los padres se inclinan por no decirle nada hasta después de cierto tiempo, el niño no solo no entenderá lo que pasa sino que no sabrá cómo reaccionar. Esto ocurre incluso con la muerte de una mascota, pues al no saber qué decir o qué hacer se prefiere la solución rápida de comprar otro animal y así sustituirla, en lugar de tomar el hecho como una oportunidad para abordar el tema de la muerte.

Con frecuencia se presentan situaciones en las que los adultos, de forma equivocada, evitan la manifestación de sus sentimientos, así como la escasa o nula conversación sobre lo ocurrido; no se dan cuenta de que con su conducta le enseñan al niño a actuar de igual manera, a reprimir sus sentimientos. Con estos actos subestimamos la comprensión y el entendimiento de los pequeños, sin tener en cuenta que, gracias a su crecimiento físico, mental, emocional y espiritual se encuentran facultados para comprender poco a poco lo que representan las distintas pérdidas. Ante esto, la ayuda que pueda recibir de sus padres, sus familiares y sus profesores será primordial para su proceso readaptativo. Dado que para los adultos la muerte es el tema más difícil de tratar con los niños, así como la fractura más delicada a la que se deben enfrentar, ahondaré más en el asunto, con el fin de que llegado el momento cuenten con la información necesaria y así facilitar el planteamiento.

LA MUERTE PARA LOS NIÑOS

Como la muerte es un concepto abstracto y complejo, su capacidad para entenderlo dependerá en gran medida de su edad y de la manera en la cual se aborde el tópico con el pequeño. Se debe hablar sobre el tema en un lenguaje que el infante pueda entender, platicando con honestidad e invitándolo a que haga preguntas; así se crea una atmósfera de confianza en la cual se puede transmitir el mensaje claramente.

La relación con la muerte de la mayoría de los pequeños inicia mucho antes de que sus padres o tutores les hablen de ella o de que la experimenten con un ser querido cercano. Se estima que los niños comienzan a tener contacto con algún fallecimiento, indirectamente, desde edades muy tempranas de su vida; al ver caricaturas, videos, cuentos, juegos y películas, se enteran