

Texto José Andrés Rodríguez

## Mamá, ¿por qué no vuelve el abuelo?

Contar la muerte de un ser querido a un niño es doloroso, pero hacerlo bien es la mejor manera de que pueda asumir la pérdida sin traumas. Es preferible dar la noticia con tacto y delicadeza, pero sin medias verdades y evitando explicaciones fantasiosas

A todos los niños se les muere alguien: un abuelo, un bisabuelo, un tío abuelo... A veces, la muerte es mucho más trágica, cuando fallece un padre, una madre o un hermano. El dolor por la persona fallecida será más o menos intenso; el vacío, más o menos grande. Pero las preguntas siempre serán las mismas: ¿dónde está? ¿Por qué no vuelve? ¿Volverá algún día?

“El abuelo está en el cielo”; “la abuela siempre estará con nosotros y te cuidará”; “mamá se ha ido a un viaje muy largo”. Ante una muerte, algunos adultos intentan regatear la angustia del niño, y la propia, con explicaciones tan habituales como estas. No pueden con su dolor; no pueden ver sufrir al niño, no pueden superar su propia incomodidad. Explicaciones que no ayudan a que el niño empiece a entender y asumir la pérdida porque lo confunden: “Si está en el cielo, ¿veré al abuelo si voy en avión?”; “si la abuelita está con nosotros, ¿por qué no la veo?”; “si mamá se ha ido de viaje, ¿cuándo volverá”.

“Algunos adultos creen que pueden engañar al niño al decirle que el abuelo se fue de viaje o que está en el cielo, en lugar de decir directamente que se murió y no lo veremos más”, explica Joseph Knobel Freud, psicoanalista de niños. “Y ocurre mucho que se explica mal la muerte a los niños, porque se los trata como si no fueran capaces de entender lo que representa o por el miedo del adulto a que sufran”. El objetivo de estas mentirijillas es, en principio, piadoso: apartar al niño del sufrimiento. Pero las consecuencias pueden ser negativas.

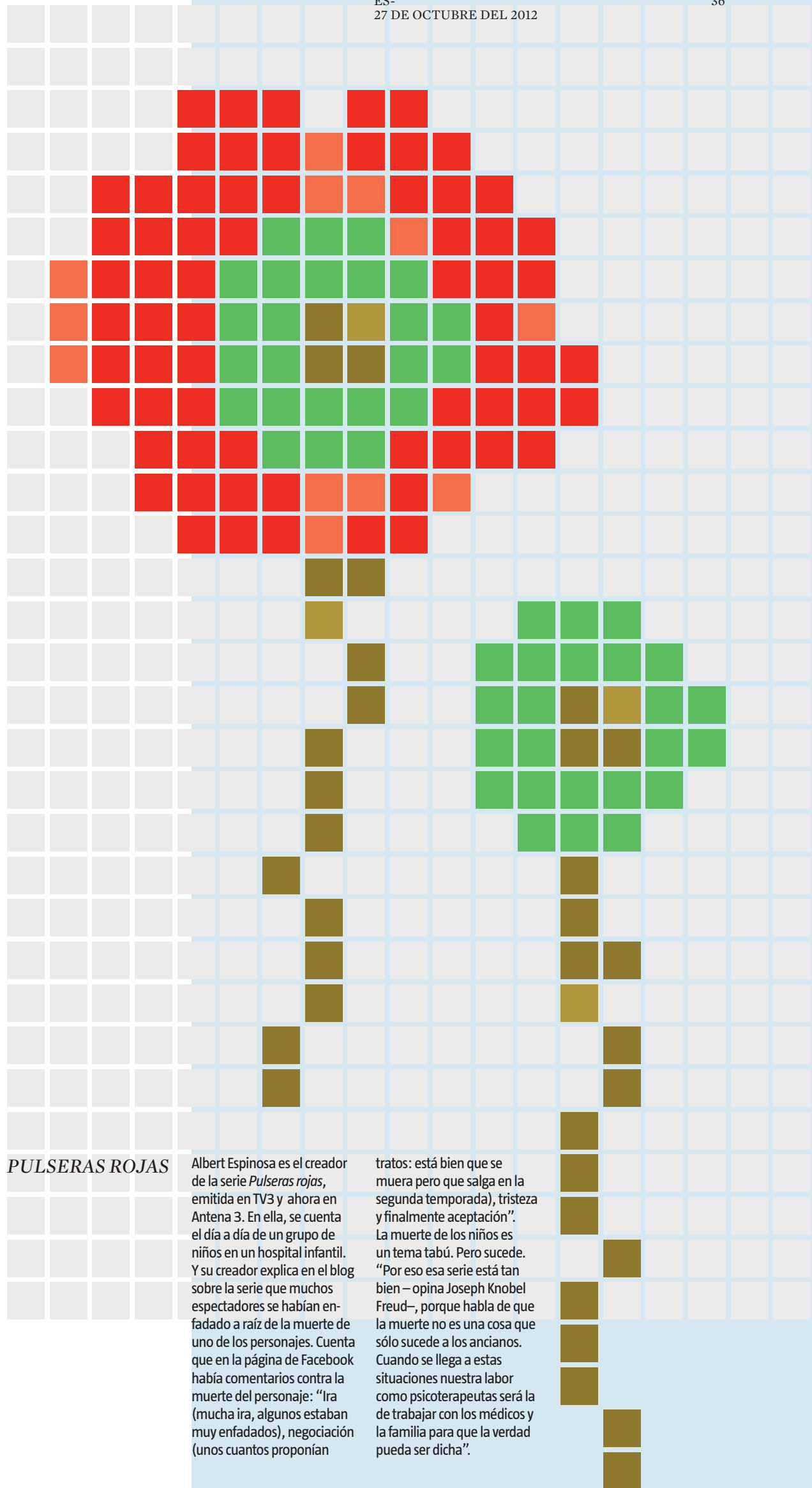
“La muerte de un ser querido es más traumática cuanto más pequeño es el niño”, considera Marta Báez, psicoterapeuta psicoanalítica. “Pero sabemos –matiza– que la muerte forma parte de la vida y que los niños, desde muy pronto, piensan en la muerte porque esta se produce. Está en los cuentos, en las películas, en la calle”. Aunque es muy distinto que se muera una persona real a que se muera el protagonista de una película o el de un videojuego, que, además, puede resucitar. Así que es necesario explicar las consecuencias reales del fallecimiento de un ser querido. “Si la muerte de un referente del niño no es bien vivida y entendida, puede tener repercusiones muy negativas, ya que los niños que han sufrido pérdidas importantes son más vulnerables a los trastornos mentales en la adultez”. De hecho, para Báez, mantener al niño desinformado, ya sea diciendo que el abuelo está en el cielo o de viaje, “supone dejarle solo e indefenso ante el dolor, el desconcierto y las fantasías que se generan en su interior”.

La consecuencia más directa de no explicar claramente al niño que, por ejemplo, el abuelo ha muerto y no lo veremos más es que se sabotea su duelo. Marta Sadurní, doctora en psicología y responsable del Laboratorio de Vínculo Afectivo y Desarrollo Humano de la Universitat de Girona, afirma con rotundidad que “los niños tienen derecho a vivir el duelo, independientemente de la edad”. Para que el duelo se inicie, el niño tiene que empezar a asumir que la persona fallecida no volverá. Tiene que sentirse triste. No podrá completar su duelo si los adultos hacen malabarismos a su alrededor para hacerle creer que no ha pasado nada.

### PULSERAS ROJAS

Albert Espinosa es el creador de la serie *Pulseras rojas*, emitida en TV3 y ahora en Antena 3. En ella, se cuenta el día a día de un grupo de niños en un hospital infantil. Y su creador explica en el blog sobre la serie que muchos espectadores se habían enfadado a raíz de la muerte de uno de los personajes. Cuenta que en la página de Facebook había comentarios contra la muerte del personaje: “Ira (mucho ira, algunos estaban muy enfadados), negociación (unos cuantos proponían

tratos: está bien que se muera pero que salga en la segunda temporada), tristeza y finalmente aceptación”. La muerte de los niños es un tema tabú. Pero sucede. “Por eso esa serie está tan bien – opina Joseph Knobel Freud –, porque habla de que la muerte no es una cosa que sólo sucede a los ancianos. Cuando se llega a estas situaciones nuestra labor como psicoterapeutas será la de trabajar con los médicos y la familia para que la verdad pueda ser dicha”.



Hay casos extremos, como el de un padre, explica Joseph Knobel Freud, “que le decía a uno de sus hijos que su madre estaba en un hospital de una ciudad extranjera, cuando en realidad ya había fallecido. El niño pedía hablar con ella, y el padre decía que no podía recibir llamadas en la habitación. El niño pedía ir a verla, y el padre se inventaba otra excusa. El padre no podía soportar su propio dolor, y no podía explicar la verdad a su hijo, que empezó a ir mal en el colegio, a acelerarse, a estar mal”. Hasta que el padre entendió que tenía que sentarse ante su hijo y decirle que su madre había muerto y que no la verían más. “Y el niño se enfadó mucho con su padre. Tenía mucha necesidad de despedirse de ella, y lo consiguió cuando pudo ir al cementerio”. Es un ejemplo de cómo un duelo puede quedar atascado. Por querer evitar que el niño sufra, el dolor se multiplica. “Hay adultos que no soportan que su hijo esté triste y que niegan la realidad cuando se produce un fallecimiento tan traumático como la pérdida de una madre. Pero cuando se muere alguien hay que estar triste. Y eso también le toca al niño”.

Y ¿cuáles son los errores más habituales al explicar la muerte de un ser querido a un niño? Joseph Knobel Freud considera que “los adultos suelen cometer el error de hacerle creer al niño que el muerto aún está de alguna manera: el abuelo está en el cielo, papá está entre nosotros y nos cuida y nos vigila, el tío se ha ido de viaje...”. Lo que puede causar otras consecuencias negativas, aparte de dificultar el duelo. “Se generan miedos alrededor de la muerte. Si no se dice la verdad, toda mentira genera miedos”. Por ejemplo, se dice que el abuelo se ha quedado dormido pero ya no despertará. Y el niño quizá se plantea si su madre morirá cuando vaya a dormir. O si él mismo morirá cuando se acueste. Frases que se dicen muchas veces a los niños para amortiguar su dolor y porque se cree que, como son pequeños, no van a entender lo que representa la muerte.

Otro error habitual, considera Marta Báez, “es sobrecargar al niño con entretenimientos o regalos, así como comportarse de forma eufórica delante de él, para que no tome contacto con la triste realidad”. Aunque para muchos adultos decir que el abuelo está en el cielo no es mentir. Es, simplemente, una explicación religiosa. O una metáfora, como decir que ha emprendido el último viaje o que ya descansa

con sus seres queridos. El problema es que el niño, sobre todo si es pequeño, quizá se tome las metáforas en el sentido literal. Como señala Joseph Knobel Freud, “he visto muchos niños en terapia con fobia a los aviones debido a que les han dicho que el abuelo, cuando murió, se fue al cielo. Y se angustian porque creen que si cogen un avión verán al abuelo”.

Lo más complicado al explicar a un niño que se ha muerto una persona importante para él es decirle que no volverá. “Sabemos lo que representa la muerte: que ya no veremos más a esa persona”, explica Knobel Freud. “Algunos adultos necesitan creer que la persona pasa a una vida mejor. Pero el niño no tiene firmemente montado su sistema de creencias como para recibir una explicación religiosa. Así que el adulto le puede decir cualquier cosa, y el niño se lo creerá”. Además, hay palabras tabú. Los rodeos de los adultos para contar la muerte a los niños permiten evitar palabras como *muerte*, *muerto*, *cadáver* o *cementerio*. La muerte es el viaje; el muerto, el dormido, y el cementerio, el cielo.

Entonces, ¿cuál es la mejor manera de explicar la muerte a los niños? Para Joseph Knobel Freud el consejo fundamental es “evitar cualquier tipo de mentira y centrarse en el aspecto más importante que tiene que entender el niño: que la persona

### LA ÚLTIMA DESPEDIDA

Ver el cadáver de la persona fallecida puede ser una necesidad. Una manera de aceptar que, realmente, la persona ha muerto. Y la última oportunidad para despedirse. ¿Y qué hacer si el niño pide ver el cuerpo de su abuelo o de su hermano? “Si el niño quiere, tiene que saber qué se ha hecho con el cuerpo y verlo”, opina Marta Sadurní. Y, como algunos adultos suelen intentar suavizar el impacto que esta visión puede causar en el niño, señala que “no hay que decirle que la persona está dormida, porque se puede plantear si se despertará”. Los expertos recomiendan no obligar al niño a ver el cuerpo, “pero si lo pide también tiene derecho a despedirse. Aunque es necesario prepararlo, especialmente si es muy pequeño. Es conveniente decirle que la persona fallecida no le hablará, que no está dormida, que no se moverá...”

### LOS EXPERTOS ACONSEJAN NO ENTRAR EN DETALLES BIOLÓGICOS

fallecida no volverá”. Los niños tienen un anhelo muy fuerte de que regrese el ser querido que ya no está. Y, como explica Marta Sadurní, “preguntan una y otra vez que por qué no vuelve, qué hace en el cielo...”. No se debe tener miedo, por tanto, a las palabras tabú, a decir que el abuelo está muerto y ha sido incinerado. Los niños, expertos en fabricar todas las preguntas imaginables, inquirirán: “¿Y qué es la muerte?”; “¿y qué es incinerar?”. Los expertos aconsejan decir la verdad ajustando siempre el lenguaje a la edad del niño. Sin entrar en complicadas explicaciones biológicas que aturden más que aclaran. “Aunque si preguntan qué pasa con el cuerpo, hay que explicárselo diciéndole, por ejemplo, que si ha sido incinerado lo que quedan son cenizas”, considera Knobel Freud.

Otro error que se debe evitar es aplazar la noticia. “Si transcurren dos días desde la muerte hasta que se explica al niño lo que ha pasado, este lo pasará confuso, con angustia”, señala Marta Sadurní. Asimismo, hay que tener en cuenta que explicar bien la muerte a un niño es mucho más que emplear las palabras adecuadas. “Es necesario transmitir todo el afecto posible”, apunta Marta Báez. “Creo que lo primero es acoger, cuidar y proteger al niño, mostrándole afecto no sólo con palabras sino con abrazos y besos, no dejándole solo, explicándole lo que ocurre, ciñéndose siempre a su edad y circunstancias. También es necesario –completa– hablar con él ayudándole a comunicarse y expresarse y aclararle que nada de lo que él ha hecho o dicho tiene que ver con esa muerte”.

Además es importante que el niño entienda que no tiene por qué morir nadie más. Muchos niños se sienten culpables cuando muere un ser querido. “El niño puede sentir que ha tenido alguna responsabilidad. Por ejemplo, si su padre ha muerto en un accidente de coche y justo antes habían discutido”, explica Marta Sadurní. ¿Y en cuanto a las creencias religiosas? “Hay que ser sincero con uno mismo. Si eres creyente, le explicas tus creencias. Si no, le puedes decir que hay personas que creen que hay vida después de la muerte pero que tú no. Aunque le crees una duda, es tu realidad”.

Explicar de forma clara y correcta la muerte a un niño no consiste únicamente en darle la noticia y dejarle a la intemperie de su proceso de duelo. Será necesario que el tema salga de vez en cuando. Pero no como si la persona fallecida estuviera todavía presente de alguna forma. Como señala Joseph Knobel Freud, “se dice mucho: ‘Tu mamá está muerta pero todavía te quiere’”. Y es normal que el niño se plantee que, si todavía le quiere, porque no está con él. “En este caso, se puede decir que, mientras ha vivido, la mamá lo ha querido mucho. Creo que es importante, para el proceso de aceptar la desaparición, hablar de los muertos de vez en cuando”. Del mismo modo que si murió un padre cuando el niño era tan pequeño que no se acuerda de él, “es bueno ver de vez en cuando el álbum de fotos y hablar de él”. En definitiva, se trata de algo tan aparentemente sencillo en la teoría como complicado muchas veces en la práctica: “Decir la verdad a los niños, porque lo necesitan, y tratarlos como personas”. ■

NO ES BUENO  
NI APLAZAR  
LA NOTICIA,  
NI TAMPOCO  
CONTARLA  
A MEDIAS