

*Xusa Serra i Llanas*

¿Y YO, TAMBIÉN ME MORIRÉ?

Barcelona, Columna Edicions, 2020

El proceso del duelo es un recorrido intransferible y personal, en el que cada individuo necesitará su propio tiempo, estrategias y herramientas para afrontarlo de una manera saludable. Pero en la actualidad los problemas asociados a un duelo patológico marcan la diferencia, la estigmatización de la muerte está causando que cada vez más personas necesiten medicalizar este proceso por falta de estrategias para la aceptación y adaptación emocional.

Es por ello por lo que, la autora de este libro, *Xuxa Serra i Llanas* enfermera de profesión especializada en tanatología y acompañamiento creativo, pretende mostrarnos la realidad que conlleva afrontar una pérdida y así, dotarnos de herramientas para entender, acompañar y ayudar a los más pequeños a hacer frente a la muerte de la manera más natural posible desde la sintonía y la reciprocidad.

Xuxa además, es licenciada en antropología social y cultura, es fundadora de la asociación *GestDol*, terapeuta de un grupo de ayuda al duelo en la *Asociación de Mujeres por la Igualdad*, referente de los departamentos de educación y formación en el duelo de la comunidad en *IDC Salut*, colaborando con la red social *Duelia* y por último, pero no menos importante, creadora de los talleres “*Ahora sí que sé*”, para los alumnos de las escuelas catalanas con el objetivo de cuidar la salud emocional de los niños y jóvenes frente al duelo.

El libro “I jo, també en morire?” Consta de dos partes diferenciadas por el contenido redactado. El inicio es un prólogo de *Jaume Celsa* que, a través de la narración de un caso real acerca de una pérdida en una clase de parvulario, nos prepara a nivel emocional para lo que nos vamos a enfrentar a través de su lectura. No obstante, este comienzo cobra sentido al provocar una sensación de empatía que hace que conectes directamente con el trabajo llevado a cabo por la autora, poniendo de manifiesto la gran sensibilidad y personalidad que la caracteriza. Nos enseña la importancia y el significado que logra su labor hacia los demás, para poder entender lo que quiere mostrarnos y así poder incorporarlo y plasmarlo en nuestra forma de pensar, actuar, y sobre todo de vivir.

El primer capítulo busca hacernos reflexionar acerca de la enfermedad, las pérdidas y el duelo que nacen a través del amor durante tiempos difíciles. Está dedicado a los adultos, con el fin de hacernos pensar en cómo la sociedad nos hace enfrentarnos a estos fenómenos llenos de tabúes de forma preestablecida, transformados en negación, miedo y soledad. En muy pocos casos se pronuncia el término muerte de manera personal, ya que incluye un mar de sentimientos que no están permitidos expresar a causa del ritmo de vida y los cánones impuestos por la comunidad, la cual no contempla las emociones negativas y aún menos su exteriorización.

Es por ello, que antes de iniciar el camino del conocimiento de la mente de los niños, es preciso pensar lo que conlleva la palabra muerte, otorgándole su gran significado e importancia; la muerte es universal, predestinada, inevitable y total, cómo tan bien define la autora.

Enfrentarse al dolor implica manifestar el amor que sentimos por lo que hemos perdido, por tanto, ningún duelo tendrá la misma intensidad y/o duración y será personal e intransferible; así pues, el primer paso es dejar de juzgar si queremos ayudar. La escritora explica como la vivencia del duelo puede afectar a todas las dimensiones de la persona, a nivel emocional, intelectual, social y espiritual. Es como si se tratase de una cadena y la unión de sus eslabones influiría en la estabilidad y sintonía entre todas estas dimensiones. La autora explica que es importante que la aflicción no nos bloquee, por lo que es necesario llorar para liberar las emociones más intensas, dejarnos sentir el sufrimiento, no evitar el dolor y borrar ese miedo social interpuesto a dolor y, sobre todo, a la muerte, puesto que el duelo otorga el gran significado e importancia que le damos a lo vivido.

La segunda parte del libro está dedicada a las etapas de niñez y a la adolescencia, aportando una visión, de todo aquello que pasa por la mente de un niño durante múltiples situaciones ante cualquier tipo de pérdida.

La autora explica que la propia inocencia de los niños guía el camino al cual quieren llegar, actuando con la madurez propia de la etapa adulta. Es por ello, que no tienen miedo a descubrir la verdad, necesitan saber qué está pasando a su alrededor para entender a que son debidos los cambios que están observando, para que así, se puedan adaptar de la mejor manera; siempre dándoles tiempo y mucho espacio para que se expresen.

En el libro se destaca la conexión que existe entre las vivencias de padres e hijos, por lo que esta conexión es el principal vehículo que utilizar entre

ambos. Lo más importante sería que los progenitores favorecieran la expresión de sentimientos mutuamente, para que el niño normalice la expresión de la tristeza y el compartirla.

Los niños se expresan de manera intermitente y tienen la capacidad de autoprotección ante pensamientos con gran carga emocional, lo que les permite transformar la tristeza en tranquilidad. Los niños recuerdan, y es necesario canalizar esos momentos de máxima intensidad emocional para evitar que se transformen en emociones desordenadas y descontroladas que pueden en el futuro agravándose durante la adolescencia. La autora explica que no atender o negar las manifestaciones del duelo puede provocar más tristeza, culpa, miedo y rabia, además de somatizaciones, regresiones, cambios de humor y/o conducta...

Para prevenir dichos problemas, la escritora repite que la mejor ayuda, una vez más, es la compañía, la conversación y preguntar qué es lo que necesitan, con una visión adaptada a la madurez del niño. Nuestros futuros adultos necesitan y quieren participar en los rituales, ya que es importante aprender a despedirse, tener su propio espacio donde expresar y vincular los sentimientos de amor producidos por la muerte de un ser querido.

En el libro también se expone que el silencio es el mejor amigo para la asimilación, el acompañamiento y la expresión emocional. Mantener vivo el recuerdo es el siguiente paso para preservar el amor, haciéndoles hincapié que cuando alguien muere no desaparece de la vida de los vivos.

En este contexto la expresión emocional es la mejor curación, llorar es un acto innato, la tristeza se aborda con lágrimas y es algo que debemos integrar, para de este modo naturalizar el proceso y evitar los pensamientos

de culpa que pueden llegar a sentir los más pequeños al relacionar el dolor como situaciones y expresiones anómalas.

El mensaje de la autora es transmitir que debemos olvidarnos de olvidar el dolor personal e íntimo buscando su desaparición y, al contrario simbolizarlo para sanar. La vulnerabilidad de los momentos difíciles no debe ser castigada, sino apoyada y respetada desde el más profundo silencio, acompañando las necesidades del otro. Xusa pretende que nos reencontremos con nuestros pensamientos más íntimos y así, abrir el caparazón que hemos ido construyendo con el paso de los años, aquellas experiencias que posiblemente nos sobrepasaron, que no expresamos y que preferimos guardar con el fin de no reencontrarnos más con un dolor producido tan intenso que nos dejó aturdidos. Aprender a enseñar, no ocultar ni restringir, dejar asimilar, dar espacio y contar con la voz y voto de la niña, es también lo que expresan unánimemente los pequeños participantes consultados en los talleres, lo que refuerza la veracidad y autenticidad del libro.

Este manual es de gran ayuda para todas aquellas personas que necesitan comprender de dónde nace el dolor debido a pérdidas, y cómo pueden ayudar especialmente a los niños y jóvenes a elaborar de forma adecuada y saludable el proceso de duelo, recorriéndolo de forma natural y real. Aporta herramientas aprobadas por la visión de los pequeños que ayudan a entender las necesidades no identificadas, las consecuencias asociadas al duelo y las respuestas óptimas para cada tipo de suceso y fase. Con ello busca diferenciar lo biológico de lo patológico, el convivir con el sobrevivir, y

asimilar frente a evitar, para identificar cuando se precisa la ayuda de un profesional especializado.

Finalmente, cabe destacar las reflexiones aportadas por parte de los infantes y jóvenes que acuden al taller impartido por Xusa “Ara sí que sé”, que reflejan que su mayor deseo es formar parte de todo el proceso de duelo: progreso de la enfermedad, rituales de despedida, y en definitiva información respecto a ello. Ellos mismos decidirán que necesitan, en cada momento, con qué forma se quieren expresar y cómo regalar su amor hacia los demás, ya sea con ofrendas como dibujos, cartas, objetos o como muy bien saben acompañar y recordar desde la dulce e inocente forma de amar inconmensurable de los niños.

Noelia Calvillo Nuñez

Enfermera

Escola Universitària d'Infermeria Gimbernat,

Adscrita a la Universitat Autònoma de Barcelona

noelia.calvillo@eug.es