

**LOS ADOLESCENTES Y SUS DUELOS
EL DEATH CAFÉ COMO
HERRAMIENTA**



NOELIA CORREA LANDALUCE

INDICE DE CONTENIDOS PAGINADO

	Página
1. Abstracto o resumen y palabras clave	3
2. Introducción	4
3. Objeto del trabajo	5
4. Descripción de la metodología	6
5. Los adolescentes y sus duelos. El Death Cafe como herramienta	8
➤ Capítulo 1. ¿Qué es la adolescencia?	8
➤ Capítulo 2. El Death Café	15
➤ Capítulo 3. El Death Café como herramienta	16
6. Conclusiones	18
7. Bibliografía	19
8. Anexos	20

ABSTRACTO

Relación palabras clave: duelo, adolescente, acompañamiento, Death Cafe, emociones, suicidio, gestión emocional, adolescencia, muerte, cambio.

La vida es una sucesión de duelos continuos que nos van preparando para el duelo mayor, la propia muerte y el desapego al cuerpo físico.

Desde que nacemos, vivimos duelos constantes: mudanzas, cambios de colegio, pérdidas de trabajo, muerte de mascotas, fallecimiento de abuelos, progenitores, compañeros, familiares, amigos, divorcios...

Sin embargo, la sociedad actual no nos prepara de ninguna forma para gestionar duelos. Más bien lo contrario, nos distrae de mil formas posibles para **que no dirijamos nuestra mirada a lo importante de la vida, a lo esencial, a obtener aquellas herramientas que nos van a ayudar a transitar con serenidad y sabiduría todo lo que la vida nos vaya poniendo delante. Con dolor, pero sin sufrimiento.**

Y, en concreto, durante la adolescencia, donde a los duelos propios de la vida, se les añade los duelos específicos de esta etapa, este desamparo, esta falta de acompañamiento e información, es mucho más evidente. Los adolescentes viven cambios físicos y hormonales muy fuertes que les llevan a auténticas crisis de identidad, y que en el peor de los casos, les llevan incluso a acabar con su vida. Si tuvieran esas figuras de referencia con un trabajo personal profundo a sus espaldas, y con una comprensión del momento vital del adolescente, junto con espacios adecuados para que se expresen sin sentirse juzgados ni rechazados, quizás, solo quizás, seríamos capaces de vivir una vida más serena desde nuestro nacimiento a nuestra muerte.

INTRODUCCIÓN

Desde el principio, tuve claro que quería hacer el trabajo de fin de curso. Cuando llegó el momento de escoger el tema a desarrollar, me surgió la duda entre dos, las **experiencias cercanas a la muerte y el duelo**, concretamente el duelo en adolescentes por suicidio. Descarté el primero por falta de experiencia vital en ese tipo de procesos. Siempre me han fascinado los testimonios sobre las **ECM**, y he leído mucho sobre ellas, pero siento que me falta vivirlas para poder desarrollar este trabajo y aportar al lector algo más que un resumen de todo lo que pueda recabar a nivel intelectual.

Descartado este primer tema por la razón que acabo de explicar, me puse a reflexionar sobre el segundo, el duelo en adolescentes por suicidio. Los adolescentes me estimulan, me parecen unos seres con todo el potencial para transformar su entorno y transformarse a ellos mismos; y a la vez, seres que pueden ignorar ese poder, esa energía creadora y no alcanzar su potencial.

Existe mucha bibliografía sobre el duelo de los adolescentes, por lo que inicialmente pensé en centrarme en algún duelo, concretamente el duelo que atraviesa un adolescente cuando la causa de la muerte es el suicidio de alguna persona de su entorno, ya sea de un adulto o de otro adolescente. Sin embargo, me di cuenta de nuevo que no tengo ninguna experiencia con el suicidio. Lo que sí tengo es a dos adolescentes en casa, y me puse a reflexionar en todo lo que me estaban mostrando, la cantidad de duelos que han vivido y que hemos gestionado, unas veces mejor y otras peor, tanto ellos como yo de forma indirecta reviviendo alguno de mis duelos de adolescencia.

Por otro lado, soy facilitadora de Death Cafes desde abril del 2020, y cada vez soy más consciente de la necesidad de poner a disposición del público espacios como estos, en los que al hablar de la muerte, hablamos de la vida; y donde la mayoría de las veces, los asistentes comparten, sin darse cuenta, experiencias de duelos no gestionados, nombrados o ni siquiera conscientes. No son espacios de terapia ni de duelo, y a la vez, lo son... ¡y qué bueno sería ponerlos a disposición de los adolescentes!

Resumiendo, es un tema que me interesa profundamente, porque cada vez veo con más claridad que si desde niños nos enseñaran de verdad a vivir los duelos con sabiduría y una gestión emocional adecuada, el mundo sería totalmente diferente. Y además, está de **rabiosa actualidad** en mi vida en estos momentos.

Así que decidí dejar a un lado la especificidad de mi elección inicial sobre el duelo en adolescentes por suicidio; y hacer el trabajo sobre algo que aunque ya tiene mucha bibliografía, lo haré desde una perspectiva personal y totalmente experiencial, mi propia vivencia como madre de dos adolescentes y facilitadora de Death Cafes.

DEFINICIÓN DE OBJETIVOS QUE SE PERSIGUEN Y DEL PROBLEMA PLANTEADO

El problema que viven los adolescentes es la falta de acompañamiento de sus figuras de referencia, generalmente el padre y la madre, pero también profesores y demás adultos que les rodean, para discernir y para aprender a transitar todos los duelos, físicos, emocionales y relacionales que se viven con una intensidad muy particular durante estos años. La falta de espacios en los que compartir sus inquietudes de forma sana y acompañada es un verdadero problema; y el otro es una gestión emocional completa y profunda desde la niñez.

El objetivo en esta disertación es dirigir la mirada, y con un poco de suerte, concienciar de la necesidad de una educación emocional profunda desde que el ser humano se encarna. Puntualizo profunda porque siento que hoy en día creemos que se educa en la gestión de las emociones, y que es suficiente con poner cuatro caritas a la entrada de las aulas y que cada niño señale al entrar en cuál de ellas está. Y a eso me refiero cuando hablo de profundizar, a no quedarnos en las caritas, e ir mucho más allá, aunque duela, y aunque no nos guste. Y es un trabajo personal de cada uno de nosotros, como padres, como niños, como adolescentes, como maestros, como abuelos... y de muchas horas, de un gran esfuerzo, de horas de terapia que nos ayuden a conocernos mejor y de una buena dosis de humildad para aceptar nuestras imperfecciones. Y si algún día lo conseguimos, la adolescencia será otra cosa, no la relacionaremos con el conflicto, ni se convertirá en la lucha de poder entre adultos y adolescentes, como sucede tan a menudo. Y si algún día lo conseguimos, todos los duelos se vivirán de otra forma, con mucha más sabiduría y sin tanto sufrimiento (que no dolor).

Y por otro lado, desarrollar el concepto de los Death Cafes como uno de los posibles espacios en los que los jóvenes puedan expresarse sin ser juzgados, únicamente escuchados y acompañados.

DESCRIPCIÓN METODOLOGÍA UTILIZADA

Por qué este trabajo... básicamente porque me ha parecido un reto: desde que acabé mi máster de Relaciones Internacionales en la Escuela Diplomática de Madrid en 1996, no he tenido la oportunidad de poner a prueba mis capacidades de investigación, síntesis y redacción, ni de elaborar una disertación de esta magnitud.

Un reto que me ha ayudado también a profundizar en las temáticas que me han resonado más, y me han parecido más interesantes y acordes con mi esencia, de forma que siento que he aprovechado, además de disfrutarlo enormemente, el curso de experto en acompañamiento durante el curso 2020-2021.

En cuanto a elección de la temática, y como ya he comentado en los apartados anteriores, ha sido una mezcla del momento vital que estoy viviendo como madre de dos adolescentes, y de mi interés desde siempre, y especialmente desde que comencé la crianza con el nacimiento de mis hijos, de la gestión emocional profunda y de ver el mundo a través del sentir de los niños, y de sus emociones. De cómo una educación emocional apropiada, sana y profunda nos aporta una serie de herramientas básicas para aceptar lo que la vida nos va trayendo, sin sufrir demasiado por todo aquello que inevitablemente duele.

En cuanto a la forma en la que he elaborado este TFC...

Gracias a la sugerencia de mi tutora de este TFC, me dediqué en un primer momento a recoger testimonios a través de una serie de entrevistas a doce adolescentes, amigos de mis hijos.

En primer lugar, a través de mis hijos, conseguí la respuesta positiva de doce de ellos, que aceptaron contribuir en el trabajo de fin de curso que estaba elaborando, contestando a unas preguntas.

Una vez el adolescente consintió, redacté una autorización, contacté con los padres de todos aquellos que se habían prestado para la entrevista, y les solicité que me la devolvieran firmada antes de la entrevista (ver autorización en Anexos). Debo añadir que ninguno de los progenitores puso impedimentos a dicha entrevista, y que tengo dichas autorizaciones archivadas.

Añadir que la muestra recoge los testimonios de 12 niños y niñas de entre 13 y 18 años, de diferentes nacionalidades (española, inglesa, francesa, brasileña, colombiana, holandesa y rusa), la mayoría de ellos del colegio británico de Málaga, y algunos de colegios concertados. Las entrevistas se llevaron a cabo en español y en inglés, aunque en este trabajo he traducido toda la información al español. Al inicio de cada una, les insistí en que no tenían que contestar a todas las preguntas, solo a las que ellos quisieran, y que sus respuestas eran confidenciales. Se percibe una gran diferencia en la madurez de las respuestas.

Transcribiré una de las entrevistas, transcripción que estará en azul, y en la cual añadiré información recabada del resto de los entrevistados y mis comentarios. Las entrevistas tuvieron una duración media de 10 minutos.

A la vez, reflexioné sobre la información que me interesaba obtener de todos ellos, y cuando tuve claro las tres cosas que necesitaba obtener, me puse a redactar las preguntas:

1. La definición de algunos conceptos y comprender cómo los entienden los adolescentes (adolescencia, duelo y muerte).
2. Aportarme cierta claridad respecto a la idea de tener un espacio como un Death Cafe para hablar y compartir con otros adolescentes, y con un facilitador o facilitadora presente.
3. Una pregunta cuantitativa, que me ayudara a medir, en este caso, la facilidad y comodidad con la que realizaron la entrevista y contestaron a preguntas que normalmente no les hacen, ni a menudo se plantean ellos mismos.

Encontraréis la entrevista con todas las preguntas en el Anexo.

En cuanto a las conclusiones que pude obtener después de las entrevistas, las desarrollaré en el cuerpo del trabajo.

Para finalizar este apartado, me gustaría añadir que una parte de este trabajo está escrito desde mi propia experiencia, con mis hijos, los amigos de mis hijos, y el viaje a través de mis propios duelos pasados y presentes. Mención especial a mis hijos, por existir.

Otra parte importante para el seguimiento y el desarrollo del trabajo han sido las tutorías que hemos tenido a lo largo de estos 6 meses con Marta Morente, a la que agradezco de corazón su tiempo y sus aportaciones.

Y por supuesto, toda la bibliografía, cursos realizados, horas de terapia y trabajo personal que está en los distintos rincones de mi ser, y que han surgido de una forma u otra a medida que redactaba este trabajo.

LOS ADOLESCENTES Y SUS DUELOS. EL DEATH CAFE COMO UNA HERRAMIENTA MÁS.

CAPÍTULO 1. ¿QUÉ ES LA ADOLESCENCIA?

La adolescencia es un término que solo existe en los países desarrollados, en lo denominado primer mundo.

Hay bastante unanimidad sobre la definición de la adolescencia, aunque según la corriente, descubrimos diferencias sutiles.

Etimológicamente, “adolescencia” proviene del verbo latino “adolecer” que significa crecer, desarrollarse. De este modo, el adolescente (presente) es aquel que está creciendo y el adulto (pasado) quien ya ha crecido.

Voy describir de forma general lo que afirman un par de autores y a la vez ofreceré mi propia visión, basada en mi conocimiento y en mi propia experiencia.

Según la *Antroposofía de Rudolf Steiner*, la adolescencia engloba el tercer septenio, de los 14 a los 21 años.

Durante este período, después del primer septenio (físico) y el segundo (emocional), da inicio el despertar del cuerpo astral, que les dirigen a hacerse las primeras preguntas existenciales, que provocan en el adolescente entusiasmo y a la vez inestabilidad: ¿quién soy? ¿de dónde vengo?

Con ellas, la necesidad de separarse de sus padres y de convertirse en individuos, con los correspondientes conflictos y primeros sufrimientos, que deben empezar a gestionar y equilibrar.

El adolescente intenta encontrar un puente entre su vida interior y el mundo exterior en una relación que debe definirse a través del juicio y de la capacidad de hacerlos.

A pesar del conflicto, los padres deberían estar siempre a lado de este “yo” en formación. Para ello, deben comprender el tiempo que le ha tocado vivir al adolescente: deben conocer la música, los juegos online, las aplicaciones de los móviles, las series de televisión, para acompañarlos en esta salida a la sociedad.

Se desarrollan los denominados cuatro sentidos superiores:

El sentido del oído, donde lo más importante es la música; el de la palabra, que se desarrolla escribiendo un diario; el del pensar, que empuja al adolescente a filosofar y discutir con el adulto, y a idealizar; y el del Yo, lo que permite percibir al otro, o no, y de eso dependerá nuestro respeto o la falta de él, y de nuestros posteriores actos.

Y si los adolescentes no encuentran respuestas a sus preguntas, ni espacios para que los sentidos se desarrollen de forma constructiva y amable, esta energía vital tan potente se dirigirá hacia el erotismo y una sensualidad instintiva.

Hay una maduración física evidente, proceso que tengo muy fresco en mi memoria, pues lo estoy viviendo. Crecer 30 cm en un año, pasar de un 37 a un 43 de pie en meses, la voz que se agrava, aunque de vez en cuando se escapa un gallo; nuevas formas para la mujer, olores nuevos, menstruación...

Laura Gutman

Autora argentina controvertida pero con unas ideas que merecen reflexión.

Opina que los adolescentes están reprimidos por los adultos, que frenan los impulsos vitales, subyugan, reprimen, prohíben e impiden que desarrollen todo su potencial.

Aboga por un mundo organizado por jóvenes para que desplieguen este segundo nacimiento, lleno de poder, libertad, alegría, sexualidad y deseo de hacer el bien. Un mundo donde las relaciones amorosas no se basen en el miedo ni en la necesidad de apropiarse del otro para el beneficio propio.

Según Laura, la adolescencia es una segunda oportunidad para que recibir todo aquello que los adolescentes no recibieron como niños, el momento adecuado para que nosotros los padres y los adultos, ofrezcamos un espacio razonable a la escucha, la disponibilidad emocional, el contacto corporal, la entrega, la admiración y el aliento para seguir en esta vida.

Por su parte, los adolescentes ensayan formas de amar, descubren sus recursos, y de esta forma se dirigen hacia una autonomía e individuación, que les permitirá alcanzar la madurez y la independencia emocional, algo que les acompañará el resto de su vida.

Y deberíamos acompañarlos, protegerlos y actuar como guías en el descubrimiento de su potencial para que puedan atreverse a volar.

Para mí, una de las preguntas que nos deberían ayudar en ese acompañamiento es qué implica la pérdida y la muerte en uno de los momentos más vitales e “inmortales” de la vida. Cómo lo perciben, se enfrentan con miedo, con reservas, con motivación, con ilusión...

Al mismo tiempo, creo sinceramente que los progenitores revivimos duelos pasados a través de los duelos de nuestros hijos, y que si prestamos un mínimo de atención, podemos acompañar a nuestros hijos y a la vez, sanar nuestros propios duelos.

Hay muchas otras teorías sobre la adolescencia, pero qué mejor forma de definirla que a través de los propios adolescentes.

Tal y como ya he comentado, a continuación, la transcripción de una de las entrevistas, transcripción que está en azul, y en la cual añado la información recabada del resto de los entrevistados, y mis comentarios.

Quiero hacer un inciso antes de comenzar: uno de los adolescentes perdió a su madre hace dos años, y sus respuestas son bastante diferentes a las del resto. Claramente, hay una

percepción totalmente diferente en las personas que han perdido a un ser querido a una edad temprana, y los que no. Y eso se observa con claridad en las respuestas de unos y de otros, y en la forma de tratar la muerte y el duelo.

Entrevistadora: Estoy entrevistando a Ana, que tiene 16 años y es domingo 14 de marzo. Bueno, Ana, lo primero que agradecerte que hayas aceptado que te haga esta entrevista. Hay dos cosas que creo son importantes aclarar: la primera es que no tienes que contestar a todas las preguntas que te haga, si con alguna no te sientes cómoda. En segundo lugar, que esta entrevista es confidencial.

Esto ha sido el inicio a todas las entrevistas.

Entrevistadora: Primera pregunta: **¿Qué supone para ti ser adolescente?**

A: Menuda pregunta. Una etapa rara, entre niñez y adultez. Es la parte mala de envejecer porque te tratan como un niño, pero esperan que te comportes como un adulto. Y no tiene sentido, que te exijan las responsabilidades del adulto, pero a la vez solo tengas los derechos de un niño.

Para los más jóvenes, entre los 13 y los 14 años, la adolescencia se relaciona con hacerse maduros, con la responsabilidad (por ejemplo, ir al cole andando solos); con hacer cosas con amigos, y ya no tanto con los padres; y con el cambio hormonal y físico, del cual son muy conscientes. Hay un sentimiento de temor, y a la vez de excitación ante la incertidumbre del futuro.

Los adolescentes en los 15 – 16 años lo ven como una etapa más dura, de extremos (no hay grises, solo blancos y negros); con toma de decisiones importantes (asignaturas de bachillerato); de incomprensión por parte de los adultos ante la presión que supone la madurez y los nuevos retos a los que se enfrentan; y de asumir mucha responsabilidad, cuando a menudo ni ellos ni los adultos los consideran suficientemente maduros.

Para los adolescentes que ya están en los 18 años, lo describen como una experiencia fundamental para el conocimiento personal.

Podríamos resumirlo en unos pocos conceptos: cambio físico, emocional e intelectual, responsabilidad y madurez.

Como anécdota, quiero compartir mi vivencia más cercana con mi hijo, que en el último año y medio ha crecido 30 centímetros, ha pasado de un 37 a un 44 de pie, y de vez en cuando todavía suelta algún gallo que, afortunadamente, le hace reír... y recuerdo cuando, no hace mucho, le hacía masajes en sus pequeños pies de 10 cm. ¿Cómo no van a necesitar estos seres nuestro apoyo para llevar a cabo esa transición tan dura a infinitos niveles?

Entrevistadora: Muchas gracias. Sigiente pregunta: **¿Qué entiendes por duelo?**

A: Pues cuando algo pasa, el proceso de asimilarlo.

Los más pequeños definieron duelo como lucha, como un duelo a muerte, influencia de videojuegos. Una vez les expliqué lo que era, el proceso de adaptación a una nueva situación, varias de las respuestas se dirigieron hacia el ámbito escolar, pasar de primaria a secundaria, y la mayor carga de trabajo, de intensidad, de responsabilidad y de exigencia que eso implica.

Hubo un par de casos especiales: el primero, habló del duelo anticipado sin ser consciente de ello. Debido a la pandemia de la covid, llegó a pensar que nunca más vería a sus abuelos que viven en el extranjero, algo que le entristecía profundamente. Y una segunda persona, cuya madre falleció hace dos años, habló del duelo con más profundidad, y su conclusión era que las etapas no eran consecutivas, y que cada persona y cada duelo es diferente... y personalmente, no puedo estar más de acuerdo.

Entrevistadora: Muy bien. Tercera pregunta **¿Qué es lo que más miedo te da en la vida?**

A: El mar

Entrevistadora: El mar... físicamente. ¿Y algo que no sea físico?

A: Pues, como estar sola en mitad de la nada... sola... sin nada alrededor, pero de una forma psicológica

Entrevistadora: La soledad, entonces? **En cierto modo, el mar simboliza la soledad.**

Curiosamente, la soledad fue una de las cosas que repitieron varios de ellos, así como el miedo a perder a la familia y a los amigos. También se mencionó no tener ningún propósito en la vida, cosa que me pareció muy interesante; lanzarse a la vida fuera de la esfera de protección de los padres; y morir con arrepentimientos.

Parece que la soledad es algo de adultos. Sin embargo, a pesar de lo conectados que se supone están los jóvenes hoy en día, la soledad sigue teniendo una gran presencia.

Y la falta de motivación y de propósito también es algo palpable y generalizado entre nuestros jóvenes, que se pierden entre la cantidad de opciones que se les presenta cada minuto, bombardeados constantemente por las redes sociales, cada vez más polarizados, y con muy poca energía y claridad mental para hacer cierta introspección, tomar una decisión y enfocarse en avanzar hacia ella. Siempre hay excepciones, y espero que la balanza se invierta en un futuro no muy lejano, pero la realidad actual es bastante cruda.

Entrevistadora: Siguiendo pregunta: **Ahora piensa en una situación complicada y explícame primero cómo te sentiste, luego cómo lo gestionaste y para acabar, si realmente has aceptado lo que pasó.**

A: No sé, no he tenido situaciones muy complicadas en mi vida.

Entrevistadora: Que para ti haya sido muy complicado. La gestión con algún amigo, con el padre, la madre, algún tío...

A: ¿Cuál es la pregunta de nuevo?

Entrevistadora: Que pienses en una situación que para ti haya sido dura, complicada y la idea es que me digas cómo te sentiste, cómo lo gestionaste, es decir, el proceso mental que seguiste para solucionarlo, y si aceptaste lo que pasó, o todavía está ahí.

A: Vale, por ejemplo... no es una situación concreta, es una situación general. Cuando mis amigas tienen problemas y esperan tener a alguien que las consuele. Eso puedo hacerlo bien pero no me gusta, y no quiero hacerlo, porque es incómodo, pero lo esperan de mí y no quiero darlo. Pero podría darlo, así que tengo un pequeño dilema. Pero ya saben que yo no soy la persona que puede ayudarles a solucionarlo. Y no es culpa mía que se sientan así.

Entrevistadora: ¿Qué te hace sentir esto?

A: Al principio, que era una mala amiga. Ahora ya no, yo soluciono mis problemas y tú solucionas los tuyos.

Entrevistadora: Vale, una forma de decir que cada uno acepte su responsabilidad.

Varios de ellos explicaron distintos conflictos (con sus hermanos o progenitores) y curiosamente todos lo gestionaron de forma parecida, dejando que las cosas se enfriaran, e intentando alcanzar un acuerdo para el futuro. Las emociones que más se mencionaron fueron la ira/enfado y la tristeza. Gestionan esas emociones a través del deporte, la escritura o ver al ser querido. En un solo caso, la huida de la situación fue la solución, y comprensible en cierto modo, por la cantidad de duelos acumulados que este adolescente ha sufrido en muy poco tiempo (mudanza de su país natal a España, cambio de casa, de entorno, de colegio, fallecimiento de su madre...).

Me sorprendió la paciencia que varios mostraron a la hora de esperar a que las cosas se calmen para hablarlas desde otro lugar. Y cómo buscan herramientas para gestionar sus emociones, sus frustraciones. Recuerdo un día, cuando mi hija tenía unos 7 años, que me dijo que ella “para que se le fuera la tristeza, dibujaba”. A lo mejor otra niña lo gestionaba bailando o cantando... y lanzo reflexión: ¿cuántos padres habremos capado ese tipo de dones y capacidades, esa forma de desahogarse, porque hacen mucho ruido y molestan? Qué poca sensibilidad mostramos hacia nuestros hijos y sus emociones. Y a la vez, qué poca sensibilidad podemos mostrar cuando ni nosotros mismos somos conscientes de lo que hacemos para gestionar un enfado.

Entrevistadora: Siguiente pregunta: **¿Hablas de la muerte con tus padres, tus hermanos, tus abuelos o tus amigos?**

A: Sí

La mayoría de las respuestas fueron negativas, que no hablan de la muerte con sus familiares. Y si se habla, suele ser de forma muy superficial, pues siguen sintiendo que es un tema tabú. Sin embargo, y esto fue interesante, no tienen problema con hablar de la

muerte con los amigos, aunque de forma muy curiosa: en tono de humor, y generalmente, muy negro.

De nuevo, el adolescente que ha perdido a su madre comentó que antes de que falleciera, solo recordaba haber pensado en la muerte a raíz del fallecimiento del padre de una de sus compañeras de clase, pero sin mucha más reflexión. Y que antes de la muerte de su madre, salvo en esa ocasión, nunca hablaba de ello, ni sentía ningún interés al respecto.

Entrevistadora: Otra pregunta **¿Ha fallecido alguien cercano a ti?**

A: Mi gato

Los abuelos y abuelas son claramente la primera experiencia que los adolescentes tienen con la muerte; y las mascotas.

Entrevistadora: Nueva pregunta, **¿Cómo lo viviste?**

A: Es que desapareció durante una semana, y cuando desapareció, aún pensábamos que podía volver, y era triste porque no volvía. Pero un día antes de encontrarlo, ya sabía que estaba muerto. Así que cuando lo encontramos, lloré mucho, pero ya está. Ahora lo tengo como fondo de pantalla en mi móvil.

Entrevistadora: ¿Y por qué sabías que estaba muerto? ¿Lo sentiste?

A: Sí, iluminación divina

Entrevistadora: ¿Cómo se llamaba tu gato?

A: Ikay.

Entrevistadora: **¿Te despediste de Ikay? ¿Cómo te despediste?**

A: Sí... pues le hablé por la noche.

Entrevistadora: **¿Te hubiese gustado haber hecho otro tipo de despedida,** o crees que lo hiciste como tenías que hacerlo?

A: Me hubiera hecho ilusión que me hubiera advertido de que se iba a morir, pero como no es posible, pues está bien.

Parece que el fallecimiento de los abuelos se vive de forma bastante serena y con relativa normalidad. Influye también el tipo de relación que tenían con ellos, y la mayoría vivían en países distintos, lo que explica en cierto modo la actitud ante dichos fallecimientos. Sentían la tristeza de sus padres, pero poco más.

Ninguno fue al tanatorio ni al entierro, pero tampoco les supone un problema. Algunos mencionaron que si pasara hoy, les gustaría que les dejaran escoger, y que probablemente, irían, especialmente para recordar la despedida.

Tres casos que merecen una mención especial:

Para el adolescente que perdió a su madre, se centró en el sufrimiento que le provocaba ver a su madre sufrir durante sus últimos días, y cómo hubiera deseado que no sufriera tanto antes de partir. Eso es lo que habría cambiado. Además, es curioso cómo no habla de la muerte, sino de la pérdida y la no aceptación.

Otro de ellos comentó que vivió como una gran pérdida cuando su abuelo abandonó a su familia, ella incluida, y que echa de menos esa figura en su vida, pues le hubiera gustado un abuelo más presente.

Un tercero, con una relación muy cercana a su abuela fallecida, con serenidad porque pasó la última tarde con ella, y se siente que se despidió. Además, fue un proceso rápido, y se siente aliviada porque la abuela no sufrió.

El miedo al sufrimiento y el miedo al dolor. Humano, razonable. Cuánta paz da a los que se van, y cuánta paz nos da a los que nos quedamos, partir sin dolor ni sufrimiento, o saber que nuestro ser querido no ha sufrido. Y cómo se complican los duelos cuando pasa lo contrario.

Entrevistadora: ¿Si tuvieras un espacio una vez al mes para hablar de todos estos temas, ¿te apuntarías? ¿Cómo te gustaría que fuera? ¿Físico, online?

A: Sí, presencial... online es una mierda. Y que no se ponga la cosa muy seria porque si no, es incómodo.

Entrevistadora: Que haya humor...

A: Sí.

Las respuestas a la penúltima pregunta del cuestionario se resumen en que un 70% estaría dispuesto a probar, en parte por curiosidad, y siempre y cuando los asistentes fueran jóvenes. Las razones para no ir eran básicamente porque no consideraban que necesitaran un espacio así, porque no les gusta hablar y porque sería extraño y triste.

Entrevistadora: Vale. Del 1 al 10, ¿cómo te has sentido de cómoda respondiendo a estas preguntas?

A: Nueve, diez.

La media es de 8,95. Creo que fueron bastante generosos, aunque estoy de acuerdo en que la mayoría, por no decir todos, después de la primera pregunta, relajaron su lenguaje corporal, y contestaban con honestidad y curiosidad a la vez a todas las preguntas. Se les veía la cara de sorpresa al escuchar algunas de las preguntas, y disfrutaron con el proceso de reflexionar sobre ellas y expresar su sentir, aunque solo fuera por la novedad en la temática de la conversación, y en la atención exclusiva en interés de un adulto en saber lo que piensan, lo que sienten, en conocer sus miedos.

Entrevistadora: Muchísimas gracias.

CAPÍTULO 2. EL DEATH CAFE

Una de las herramientas que considero fundamentales para crear espacios de confianza y poder hablar de los temas que todo ser humano se plantea a lo largo de su vida son los Death Cafes. ¿Qué es un Death Cafe?

Tal y como escribí en su momento en el blog de mi página web Amani, las miradas de la gente la primera vez que oyen el nombre de este movimiento global se muestran cuanto menos curiosas. Y muchos suelen decirme que habría que cambiarle el nombre, porque eso no vende. Y ese es el problema de base, a la muerte no hay que venderla, está ahí. Lo que hay que hacer es darle visibilidad, y quitarle esa gran carga de tabú que tiene, y que nos impide a menudo vivir con cierta serenidad y plenitud.

El Death Café es un espacio que nos invita a expresar y compartir las inquietudes sobre la vida y la muerte en un entorno distendido, confidencial y respetuoso con todo tipo de ideas y creencias, sin juicios ni imposiciones, algo de lo que el mundo adolescente suele carecer.

Inspirado por el sociólogo suizo Bernard Crettaz y sus cafés du Mort, Jon Underwood y su madre Sue Barsky iniciaron los Death Cafes en el garaje de su vivienda de Londres en 2010. Desde entonces, se han llevado a cabo más de 14.000 Death Cafes en 81 países.

Las reglas de este movimiento global son sencillas:

- No se puede cobrar por llevar a cabo un Death Cafe, aunque se aceptan donativos.
- No hay un orden del día. Este punto puede sorprendernos, pero si participas en algún Death Cafe, entenderás que no es necesario, y que son los propios participantes los que van marcando la agenda del encuentro. Y por eso, cada Death Cafe es único y especial.
- Nadie es experto, lo que nos coloca en una situación de total igualdad. No hay nada más democrático que la muerte.

Es importante especificar que no son espacios de terapia ni de duelo. El facilitador o facilitadora, que no siempre es psicólogo o terapeuta, se limita a presentar el proyecto, hacer la apertura de la sesión de dos horas tras una pequeña relajación de un par de minutos, asegurarse de que todos los asistentes tienen su espacio para expresarse, y procurar el cierre de forma amable y adecuada.

Mi sentir cada vez más claro después de cierto tiempo facilitando Death Cafes es que el ser humano necesita hablar de la muerte, pero la sociedad ha creado un tabú alrededor de ella. Y cuando la muerte nos visita de alguna forma en algún momento de nuestra vida, el conflicto que todos acabamos viviendo nos lleva a un gran sufrimiento.

Hablar de la muerte es hablar de la vida: cuanto más presente tengo mi mortalidad, con más intensidad vivo cada momento de mi vida. Yo quiero hacerme amiga de la muerte

para que cuando venga a buscarme, al menos pueda mirarla de frente sin miedo. Y solamente podemos enfrentarnos a las cosas sin miedo cuando las conocemos. En los Death Cafes nos acercamos más a la muerte, nos hacemos conscientes de nuestra mortalidad física, y muy a menudo, con mucho sentido del humor (algo que, debo añadir, sorprende a menudo a los asistentes).

Y no solo compartimos en estos Death Cafes conversaciones transcendentales y filosóficas, sino también charlas sobre cosas muy mundanas. ¿Cuántos de nosotros sabemos qué es, o hemos hecho un testamento vital? ¿Cuántos hemos informado a nuestros familiares de nuestra preferencia en cuanto a entierro, incineración u otras alternativas, una vez ya no estemos aquí? ¿Cuántos de nosotros podemos hablar abiertamente de este tema con nuestros familiares más cercanos? ¿Cuántos sabemos que hay otras opciones a la ceremonia religiosa, y a los cementerios tradicionales? ¿Es bueno llevar a los niños a los funerales, o es mejor dejarlos en casa?

Estas y muchas otras preguntas surgen en estos espacios en los que se brinda la oportunidad de compartirlas. No hay respuestas correctas ni incorrectas; aquí no tiene nadie razón, o la tenemos todos; no existe el blanco y el negro, y pronto descubrimos las infinitas tonalidades del gris. Y lo más importante, te vas del Death Cafe sabiendo que no estás solo, y descubriendo alternativas y otras formas de pensar que te enriquecen y te dan cierta paz.

CAPÍTULO 3. EL DEATH CAFÉ COMO HERRAMIENTA

Después de las entrevistas a los adolescentes, y de que un 70% han manifestado que al menos estarían dispuestos a probar participar en un espacio con otros adolescentes, Así que, ¿por qué no plantear el espacio del Death Café a los jóvenes, para que puedan compartir todo aquello que les inquiete, o les preocupe, sabiendo que es un espacio respetuoso y confidencial?

Seguiríamos el concepto del movimiento del Death Café, con un facilitador que no tiene que ser psicólogo, terapeuta o experto. Él o ella sería el encargado de facilitar la sesión, y acompañaría a los jóvenes en su compartir.

Es cierto que puede surgir la duda respecto a que una persona no experta pueda gestionar la profundidad de los temas que puedan surgir durante esas dos horas, y cómo gestionarlos. Sin embargo, el Death Café lleva más de 10 años facilitándose, y el movimiento sigue creciendo cada día más, por lo que la capacidad de los facilitadores que se ciñen a las reglas del Death Café no debería cuestionarse para tratar cualquiera de los temas que surjan en los encuentros.

Uno de los primeros inconvenientes a esta propuesta es el permiso de los padres, pues estamos hablando de menores. Y eso implica romper el tabú y la barrera de la muerte en ellos primero, algo que no es obvio. Una forma de salvar esa barrera sería preparar un escrito describiendo la actividad de la forma más clara y sencilla posible, y que los

adolescentes interesados se lo entregaran a sus padres, junto con la autorización, que deberán traer firmada antes de asistir a cualquier Death Café.

La propuesta es difundir la idea del Death Café en los institutos y colegios. A través de las redes sociales y de los primeros adolescentes que se animen a participar, serían ellos mismos los promotores del encuentro o encuentros.

Siento y creo que el Death Café puede ser una gran herramienta para que los adolescentes se acerquen al mundo de las emociones, de la escucha y del respeto. Y aprendan a nombrar las emociones sin juicio, y descubran el concepto del duelo, y se zambullan en los posibles duelos que les va a tocar vivir a lo largo de toda su existencia, a través de sus compañeros o de sus propias experiencias.

Aquí acaba este trabajo, que es solo el comienzo de uno mayor, y que en algún momento acabaré integrando en estas páginas.

CONCLUSIONES

Creo que el futuro es desesperanzador, aunque no hay que perder la esperanza. Nos quedamos en los mensajes superficiales, y nos cuesta llegar a profundizar en nuestros duelos, en nuestra vida, en nuestro dolor y en nuestra ineptitud a la hora de gestionar nuestro mundo emocional. Y únicamente los adultos seremos capaces de romper este círculo vicioso, algo que requiere mucha introspección, mucha energía, mucha motivación y mucha humildad. ¿Complicado? Mucho, muchísimo. ¿Imposible? Ciertamente, soy de las que siento que no hay nada imposible, creo que todo es empezar, y que hay que hacerlo por nosotros, sin aspirar a cambiar el mundo, solo nuestro círculo más cercano. Poco a poco, paso a paso...

BIBLIOGRAFIA UTILIZADA

Sobre Death Cafes:

<https://amani.es/que-es-un-death-cafe/>

<https://deathcafe.com/>

<http://madrilanea.com/2020/11/12/un-cafe-negro-como-la-muerte-2/>

<https://www.diariosur.es/malaga-capital/death-cafe-tertulia-muerte-malaga-20201027143157-nt.html>

Crottogini, R. “La tierra como escuela”, 2004, Ed. Antroposófica

De la Torre Calvo, P. “Taller de Comunicación no violenta de Iniciación” y “Taller de Comunicación no violenta para padres y profesores”, Madrid 2019

“La Biografía humana y sus leyes: un camino de conocimiento”. Sociedad Antroposófica en Valencia. Monográficos, nº 3. Rama Micael. Primavera 2011.

“La pedagogía Waldorf y el juego en el jardín de infancia. Una propuesta teórica singular”. Patricia Quiroga Uceda; Jon Igelmo Zaldívar. 92 • Bordón 65 (1), 2013, 79-92, ISSN: 0210-5934

ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario creado para entrevistar a los adolescentes



ENTREVISTA PARA TFC SOBRE LOS ADOLESCENTES Y SUS DUELOS

Nombre:

Edad:

Día y hora de la entrevista:

¿Qué es para ti ser adolescente?

¿Sabes lo que es el duelo? Explicame algún duelo que hayas vivido en estos últimos meses.

¿Qué es lo que más miedo te da de la vida?

Piensa en una situación complicada y explicame cómo te sentiste y cómo la gestionaste y si aceptaste lo que pasó (¿Cómo aceptas y gestionas los cambios?)

¿Hablas de la muerte con tus padres, tus hermanos, tus abuelos o tus amigos?

¿Ha fallecido alguien cercano a ti?

¿Cómo lo viviste? ¿Fuiste al tanatorio? ¿Te despediste de esa persona?
¿Cómo fue esa despedida?

¿Cómo te habría gustado que fuera?

Si tuvieras un espacio una vez al mes para hablar de todos estos temas, ¿te apuntarías? ¿Cómo te gustaría que fuera?

Del 1 al 10, ¿cómo te has sentido de cómodo/a al responder a este tipo de preguntas?

Directrices:

1. Escuchar lo que no se dice (lenguaje no verbal)
2. Si no se graba, redactar entrevista inmediatamente.

Anexo 2. Autorización creada para que los padres den su permiso para entrevistar a sus hijos



**AUTORIZACIÓN ENTREVISTA
PARA TRABAJO FIN DE CURSO DUELO Y ADOLESCENTES**

Yo, y con DNI
autorizo a Noelia Correa Landaluce a entrevistar a mi hijo/a
....., para utilizar dicho testimonio en el
Trabajo de Fin de Curso que Noelia está elaborando sobre la
adolescencia y los duelos.

La entrevista será grabada o se tomarán apuntes; el adolescente
decidirá el formato, según se sienta más cómodo con una u otra
alternativa.

Dichos testimonios son confidenciales, el adolescente no está
obligado a responder a las preguntas, y en todos los casos, se
cambiará el nombre del entrevistado cuando se le haga referencia
en el trabajo.

Firmado:

Anexo 3. Portada



Ilustración de la portada dibujada por Anouk García Correa, mi hija adolescente, quien me ha cedido su uso para utilizarla en mi trabajo de fin de curso.

Me gustaría añadir la interpretación de Anouk a su dibujo: la desesperanza del ángel cuando habla con el ser humano.