



COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS
DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

HOY HA VUELTO A PASAR...

...hoy te vuelves a enfrentar a algo que ni yo mismo puedo entender. Te miro mientras miras las imágenes con las que nos bombardean, y la primera decisión a la que me enfrento no es fácil, y sólo es la primera. Te aílo, te alejo de la ventana sobreinformada de la televisión, te oculto el dolor y la sangre, las lágrimas y el sufrimiento, o dejo que te enfrentes a la realidad que tarde o temprano te llegará, te llegará en el colegio o en el parque, te llegará en los comentarios de quien te rodea. No, tú, como todos, también tienes derecho a que se te informe, también tienes derecho a saber qué pasa y de qué hablan, también tienes derecho a conocer y a formarte una opinión, una idea, un concepto de lo que es el mundo, y también tienes derecho a descubrir que el mundo no siempre nos gusta. Y yo debería tener derecho a una información sin exceso de sangre, ni de lágrimas, ni de dolor, ni de sufrimiento, debería tener el derecho de compartir contigo la misma información que me llega, a sentarme delante del televisor y compartir contigo el dolor que siento y que sienten las otras personas. Pero, al menos de momento, a ambos nos niegan ese derecho y convierten la información en un *reality show*, sin distinguir la *reality* del *show*, show que se convierte en más macabro que la propia realidad, y que veo cómo va generando inquietud, desconcierto y miedo en tu cara.

Aun así decido y quiero que sepas, aun así compartiré la información, compartiré todo lo que sé, seré honesto contigo, porque mereces saber, comprender, valorar. Así que te miro mientras tu miras sin comprender lo que ves, intento mirar todas las preguntas y dudas que se agolpan en tu cabeza, intento comprender tu incomprensión y me enfrento a mi miedo, miedo a que comprendas de verdad qué ha pasado. Lucho con mi impulso de sobreprotegerte, a ti, a tu inocencia, y por fin me doy cuenta de que la mejor forma de hacerlo es evitando el miedo del no comprender o, aún peor, evitando que tu descubras solo, que tú te enfrentes solo al mundo. Así que sí, doy un paso al frente y decido estar contigo. Eso sí, de momento solos tú y yo, sin imágenes, sin noticias, empecemos los dos a solas. Espero tus preguntas, ojalá lleguen, eso haría mucho más fácil todo, me dirías qué necesitas saber, me dirías que tengo que contarte, el cómo ya es cosa mía. Pero a veces esas preguntas no llegan, quizá porque son tan grandes que entiendo que es difícil traducirlas a palabras. Te ayudo a ello, ya sabes, esto es cosa de dos, tú y yo de nuevo, tan natural como otras cuestiones que ya hemos superado juntos. “¿Qué crees que ha pasado?”, cuéntame lo que sabes, lo que ves, lo que percibes, cuéntame que te escucho, que te ayudo, que te explico. Sigo contándote, sigo lo que me dices y matizo tus palabras, a veces las amplío. “Muchas personas han muerto, por eso la gente está triste, es normal que cuando alguien muere, sobre todo si es alguien

querido, nos pongamos tristes y tengamos ganas de llorar, porque a las personas que mueren no las volveremos a ver". Adoro tu naturalidad compartida, que respondas con naturalidad a mi naturalidad, eso nos hace sentirnos cómodos, seguros, aunque lo que hablemos sea todo lo contrario. Gracias por preguntarme, gracias por guiarme, gracias por conversar, ¿qué es morir? ¿qué es un atentado?, ¿los heridos se van a sus casas? Te contesto, sincera y honestamente, nada de mentiras. Morirse es no volver más, atentado es que alguien mata a otras personas para que los demás nos asustemos, algunos heridos irán a casa, otros al hospital... Me aseguro que me entiendas y de que yo te estoy entendiendo, que respondo exactamente a lo que preguntas, que no hay tabús, aunque sí que la información sea la justa para que puedas asimilarla, que nos acompañemos el uno al otro. Te miro, casi puedo ver cómo crece tu comprensión del mundo, incluida la parte que no nos gusta, y que eso te hace más fuerte para poder preservar tu inocencia con tus armas, con tus herramientas, con mi ayuda. Sé que sabrás mantenerla a salvo, sé que volverás a jugar y a reír, porque el miedo no invadirá ese territorio, porque los terroristas no ganarán esa batalla en tu interior.

Al fin llega la pregunta, la que no tiene respuesta, la que ni yo sé responder "¿Por qué las personas hacen atentados?" Sólo puedo compartir mi propia ignorancia, no lo sé. Vuelves a ser generoso conmigo y hablas, comentas, dices, y por fin comprendemos que no sabemos por qué, que quizá no haya una respuesta que nos valga, porque nada vale cuando se mata a otra persona.

Y también llega la pregunta que incluso a mí me da miedo contestar "¿Había niños en el atentado?". No sé qué me da más miedo, si la pregunta o la respuesta, no sé quién tendrá más miedo después, si tú al descubrir que quizá también estás en peligro o yo, que descubro que algo así te puede pasar. Vaya, otra cosa que compartimos, un mismo miedo. En este caso no lo sé, pero puede haberlos y cuando los haya te lo diré, y también te diré que tú estás a salvo, que estás conmigo.

Ahora sí, ahora podemos sentarnos y compartir las mismas imágenes sobrecargadas, ahora puedo compartir contigo mi dolor por las más de cien personas muertas, por los familiares que lloran, por los vecinos asustados. Ahora sé que cuando te hablen de los atentados de París, o cuando escuches hablar de ellos, no sentirás miedo por no saber qué es, por no saber si te pasará a ti, por no saber por qué yo no te hablé de ello. Ahora podrás sentir lo que quieras sentir por los más de cien muertos: pena, tristeza, rabia, incredulidad, estupor, o lo que sea que sientas. Pero también sabré que te sentirás seguro y que si no es así, vendrás a mí a preguntarme, a decirme, a compartir conmigo.

A modo de resumen:

- Ni debemos ni podemos proteger a nuestros niños¹ de esas imágenes y de esas informaciones.
- Para abordar el tema, debemos intentar que las niñas nos hagan las preguntas que necesiten hacer. Para ello podemos dar pie a una conversación diciendo algo como: ¿Has visto algo en la tele que te haya llamado mucho la atención?
- Dar a los niños a posibilidad de hablar.
- Escucharles y transmitirles que nos interesan sus opiniones.
- Dejar que expresen sus sentimientos y animarles a hacerlo.

- Responderles siempre de forma sincera, honesta, sin rodeos y sin mentiras.
- Utilizar un lenguaje sencillo y sin exceso de dramatismo.
- No decir expresiones del tipo: “Tranquila, que esto nunca va a suceder aquí”
- No siempre tenemos que tener la respuesta a sus preguntas. Ante una pregunta del tipo “¿Por qué unas personas matan a otras?”, hay que ser honestos y responder algo como “Yo eso te lo puedo responder, porque tampoco lo entiendo”.
- No ir más allá de lo que los niños quieran saber.

¹ Para que la lectura del documento resulte más sencilla, se ha evitado utilizar conjuntamente el género femenino y masculino en aquellos términos que admiten ambas posibilidades. Así, cuando se habla de “niño”, se entiende que se refiere al niño y a la niña, y aludir a la “niña” no excluye la existencia de “niños”.

Daniel Fernández Moreno (Psicólogo)

Angélica Rodríguez García (Psicóloga)

Natalia Lorenzo Ruiz (Psicóloga)

Grupo de Intervención Psicológica en Emergencias y Catástrofes (GIPEC)

del Colegio Oficial de Psicólogos del Principado de Asturias