

# EL DERECHO A LA TRISTEZA<sup>1</sup>

*Ps. Josefina Martínez Bernal*  
*Centro Metáfora*

24 DE JULIO DE 2020

---

**Desde hacía tiempo el pato notaba algo extraño.**

- **¿Quién eres? ¿por qué me sigues tan de cerca y sin hacer ruido?**

**La muerte le contestó:**

- **Me alegro de que por fin me hayas visto. Soy la muerte.**

**El pato se asustó. Quien no lo habría hecho.**

- **¿Ya vienes a buscarme?**
- **He estado cerca de ti desde el día en que naciste...**

**(Wolf Erlbruch, *El pato y la muerte*)**

---

Para muchos esta cita podría resultar de mal gusto, al menos incómoda... *¿Por qué me hablas de este tema! ¡No se puede vivir pensando en esto!*, protestarían varios. Para otros podría resultar casi escandaloso saber que éste es el comienzo de un libro para niños y niñas. Seguramente dirían que no es apropiado y que éste *no es un tema para ellos*. Definitivamente serían pocos los que se aventurarían a compartir la lectura de este libro con una niña o con un niño; la verdad sea dicha,

---

<sup>1</sup> Presentación realizada en el Seminario “Miradas sobre la niñez en un mundo con pandemia: Participación, violencias y duelo”, 24 de Julio de 2020, Infancias FACSO, Universidad de Chile.

los adultos no solemos ser muy diestros al momento de hablar con ellos sobre los grandes temas de la existencia.

Pero si nos fijamos bien, lo cierto es que el párrafo citado encierra una gran verdad y nos recuerda la mayor certeza que existe en nuestras vidas: que algún día vamos a morir.

La crisis sanitaria generada por el COVID-19 ha tenido un efecto similar al que produce la lectura de un libro como “El pato y la muerte”; la cifra de muertes por Coronavirus a lo largo del mundo nos ha hecho más visible un tema que siempre ha estado frente a nuestras narices. El día de ayer, 23 de julio, se entregó la cifra de 116 decesos ocurridos las últimas 24 horas y se dijo que, hasta la fecha, ya han fallecido 8.838 personas por Covid-19 en Chile ([www.gob.cl](http://www.gob.cl)). Seguramente antes de la pandemia ninguno de nosotros estuvo pendiente de cuántas personas fallecían cada día, a pesar de que es un hecho que, desde siempre, todos los días mueren personas en el mundo.

Pese a la evidencia, esta es una realidad que usualmente preferimos no mirar... Porque nos recuerda nuestra fragilidad, porque nos produce el intolerable dolor de pensar un mundo sin las personas a quienes más queremos; porque la muerte de un ser querido implica también la pérdida de un sentido de seguridad, la pérdida de los sueños y proyectos que involucraban a esa persona y la pérdida de una parte de nosotros mismos. La muerte de alguien que es importante para nosotros siempre impacta en nuestra identidad y empuja a una redefinición de la propia historia vital.

Se dice que la conciencia de nuestra fragilidad y de la finitud de la existencia suelen generar un mayor aprecio por la vida y un sentimiento de gratitud por tener cerca a quienes queremos. Para todos nosotros la muerte de un ser querido es una experiencia vital que tarde o temprano vamos a experimentar y que, junto con el dolor, nos va a provocar o, mejor dicho, nos debería provocar, una profunda reflexión sobre cómo estamos viviendo la vida.

Si es así, podría haber algo positivo en el hecho de tener ahora a la muerte más a la vista. Pero ¿estamos realmente siendo capaces de pensar de ella? ¿De verdad estamos pudiendo mirar de frente a la muerte a propósito de esta pandemia?

Al respecto, hay quienes tienen una mirada suspicaz. El escritor francés Michel Houellebecq, considerado un personaje polémico y provocador, en una carta publicada en mayo habla de las muertes “disimuladas” y dice: “(...) *la muerte nunca ha sido tan discreta como en estas últimas semanas*”. “*Las personas mueren solas en su hospital o en las habitaciones del geriátrico. Son inmediatamente enterradas (...), sin invitar a nadie, en secreto, muertos sin el más mínimo testimonio. Las víctimas se reducen a un número más en las estadísticas de muertes diarias, y la angustia que se propaga en la población a medida que aumenta el total, tiene algo extrañamente abstracto*” (diarioUchile.cl).

Desde otro ángulo, vemos iniciativas esperanzadoras como la campaña **#ofrendasparaunadiós**, que el pasado domingo 19 de julio hizo un llamado en redes sociales a honrar a todos los fallecidos en esta pandemia y extendió una invitación a realizar un gesto colectivo o personal de condolencias a todos los que en Chile habían sufrido la pérdida de un ser querido a causa del coronavirus. Para esto, propusieron poner una corona de papel en alguna ventana de la casa, y así conectarse simbólicamente con todos aquellos que, estando en confinamiento, se detenían a dedicar un pensamiento a los muertos y sus deudos. Lo mismo ocurrió con la campaña **#minutodesilencio** por los que ya no están.

En definitiva, podemos discutir si los adultos estamos siendo capaces de pensar la muerte en medio de esta pandemia. Unos dirán que sí, otros dirán que no. Pero quienes de todas maneras sí lo están haciendo son muchos niños, niñas y adolescentes. Quienes trabajamos con personas de estos rangos etarios hemos recibido muchos testimonios de angustias, inquietudes, preguntas y cuestionamientos acerca de este tema trascendental.

Por ejemplo, al relatar cómo se ha sentido durante el confinamiento, Danilo, de 12 años, dice que le preocupa que sus abuelos se contagien de coronavirus y se mueran, pues sabe que las personas de la tercera edad son población de riesgo. Entiende que son mayores y que algún día van a morir, eso ya lo había pensado, pero no quiere que ese momento llegue todavía.

Juan, de 8 años, teme por su mamá, que debe salir a trabajar todos los días fuera de la casa. Teme que se contagie o que tenga un accidente. Dice que si esto último ocurre seguramente no podrán atenderla en un hospital pues los médicos están

demasiado ocupados y no habrá lugar para ella. En cualquiera de estos casos, le preocupa que ella muera, lo que le significaría quedarse solo ¿Quién cuidaría de él si ella no está?

María José, de 11 años, tuvo que ir a hacerse un examen médico que ya no podía postergar. Su madre dice que antes de entrar al laboratorio hizo un gran escándalo. Por medio de gritos y llantos se aferraba a la puerta negándose a entrar. María José se disculpa: tenía demasiado miedo de que ahí hubiesen estado pacientes Covid. No se quiere morir...

Juan Carlos, de 16 años, supo que una amiga y compañera de curso se había contagiado. Su mayor angustia es que ella muera...y no poder despedirse de ella...

Maite, a punto de cumplir 10 años, se ha desvelado pensando que ella podría contagiarse y morir, a pesar de no haber estado mayormente expuesta al virus ¿Qué pasará cuando uno muere?, se pregunta en medio del desvelo ¿Será verdad que uno se encuentra con los seres queridos que fallecieron antes que uno? ¿Y qué pasaría si nadie me espera en el cielo?, se pregunta... ¿Y si de pronto, me encontrara sola en la eternidad?

***“No seas tontita, no piense en leseras, nooo eso no va a pasar, piense en cosas lindas mijito, mira cambiemos de tema”***...pueden ser todas respuestas típicas de nosotros, adultos bienintencionados, que de manera errónea pretendemos evitar el sufrimiento de esos niños, de esas niñas, de esos jóvenes, a quienes tanto queremos...

¿Y qué será lo que ocurre cuando la muerte realmente golpea nuestra puerta y el Covid arrebatara la vida de algún ser querido? ¿Será que, mientras más pequeños son los niños postergamos la noticia, con la vana ilusión de que llegará un momento en que será menos duro comunicarla? ¿Será que aquí también nos topamos con la dificultad de nombrar la palabra MUERTE con todas sus letras, pues su sola formulación nos suena a estar diciendo un insulto? ¿Será que al tratarse de una palabra prohibida, le decimos a los niños que su ser querido *se fue, lo perdimos, ha emprendido el largo viaje o ahora está en el sueño eterno?*

¿A quien protegemos cuando evitamos nombrar la muerte o usamos eufemismos para referirnos a ella? ¿Pretendemos proteger a los niños o nos protegemos a

nosotros mismos del temor que nos produce su abordaje? ¿No es acaso cierto que carecemos de lenguaje para enunciar la muerte y los sentimientos que nos provoca? ¿No es esa la razón para valernos de clichés sociales al momento de acercarnos a un deudo, pues la verdad sea dicha, no sabemos qué decirle? “Ayudándote a sentir”, “mis sinceras condolencias” o “mi más sentido pésame”, son fórmulas, palabras de buena crianza que salvan la situación y nos libran de la imposibilidad de poner palabras a lo que estamos sintiendo. Palabras, que se nos hacen aun más aun esquivas cuando nos toca hablar con niños y niñas...

A nadie le gusta ser portador de malas noticias, menos cuando sabemos que estas van a acarrear pesar a aquellos por quienes daríamos la vida con tal de no verlos sufrir. Sin embargo, sabemos también que el silencio no borra la realidad, sino que, por el contrario, la hace mucho más dolorosa de lo que ya puede ser. Sabemos que no podemos ni debemos esconder la ocurrencia de hechos que afectan la vida de una niña, de un niño o de un joven, puesto que en el errado afán por edulcorar las cosas, los dejamos solos con sus pensamientos, dudas, fantasías, angustias y preocupaciones...

El duelo se define como la vivencia de pérdida y, en ese sentido, no debiésemos referirlo sólo a la muerte (Worden, 1996). No podemos desconocer que, como todos, en condiciones de confinamiento niños, niñas y adolescentes han sufrido diversas pérdidas. Catalogaremos algunas de importantes, de tremendas, mientras seguro consideraremos que otras son pequeñeces, “cosas de niños” o “cosas de adolescentes caprichosos”.

El papá de Pedro y José, que tienen 8 y 6 años respectivamente, perdió su trabajo en marzo, cuando comenzó la cuarentena...Los dos están preocupados...ven a sus papás nerviosos y temen que empiece a faltar la plata para comer.

Alicia, de 6 años, protesta por no poder ver a sus abuelos. Ya no quiere verlos a través de una pantalla, quiere poder tocarlos y abrazarlos. También quisiera tener la libertad de ir a jugar afuera, con los vecinos, pero tampoco se puede.

María siente que no tiene derecho a estar triste por haber perdido el paseo que los 6os básicos hacen en su colegio todos los años...cree que es una tontera al lado de lo que viven otros, pero lo cierto es que esperó este paseo con mucha ilusión,

pues era la primera vez que iba a alojar fuera de su casa, con personas que no eran de su familia...eso la hacía sentir grande...pero no pudo ser...

Samuel de 11 años suspira resignado y señala extrañar a sus amigos. Dice que nunca se había detenido a pensar en lo importante que era el contacto con las personas...pensativo agrega que tampoco se había dado cuenta que en realidad sí le gusta ir al colegio.

Patricia no puede creer estar viviendo su 4º medio, último año de colegio, en cuarentena. Le apena sentir que ya se fue la mitad de un año que iba a estar lleno de emociones para ella, un año que sólo se vive una vez en la vida...

Por último y aunque no se conocen, ni han conversado, Maite de casi 10 y Danilo de 12, comparten un temor: que esto nunca se acabe... ¿Qué pasaría si la cuarentena es para siempre? ¿Cómo va a ser la vida si las cosas nunca vuelven a ser como antes?

Los niños, las niñas y los jóvenes son inquisitivos por naturaleza y se hacen miles de preguntas. Aunque los adultos a veces reprimamos su curiosidad, ellos se interrogan acerca de temas existenciales pues, como todos, necesitan comprender y dotar de sentido sus experiencias. El duelo no es un estado, no es una enfermedad sino un proceso normativo; no es una dolencia que se padece, donde solo hay que dejar paso al tiempo para que se pase o donde sólo baste un simple parche curita o un "*sana, sana, colita de rana*" para aliviar la herida...no al menos antes de ventilarla y permitir que esta sangre. El duelo es un proceso dinámico y el niño doliente es un agente, un sujeto activo, que tiene que llevar a cabo la tarea de construir el significado que para él o ella tiene la pérdida sufrida (Silverman, 2000).

¿Qué necesitan de nosotros? Que dejemos de lado las estrategias de evitación, pues sólo de esa manera ellas y ellos tendrán más posibilidades de embarcarse en esta tarea de búsqueda de sentido, para así integrar las pérdidas dentro de su propia biografía.

La construcción de significado, empresa difícil cuando se trata de comprender algo que nos impacta, se trata de un proceso relacional, que no ocurre a solas. Los otros se convierten en aquella tribuna que nos permite mirarnos y explorar lo

vivido; los otros se convierten en co-exploradores de sentido con nosotros, donde por el solo hecho de escucharnos, de permitirnos testimoniar y de entablar una conversación, nos permiten contrastar nuestras visiones y enriquecer nuestra perspectiva.

Para convertirnos en esos otros, en esa tribuna para las niñas, niños y jóvenes que atraviesan por vivencias de duelo, tenemos que saber acompañar. Acompañar es *saber estar*, algo infinitamente más complejo que saber qué hacer (de hecho podemos hacer, sin estar). La contención sin duda es muy importante, pero no es aquella represa que ataja o reprime el paso del agua, sino que posibilita que esta fluya de un modo constructivo.

¿Cómo pueden fluir el sentir, las opiniones y reflexiones de niños, niñas y jóvenes si jamás abrimos las compuertas? ¿Cómo podrían expresarse si no nos ponemos en una disposición de real escucha o si nunca nos detenemos a preguntar, en la creencia de que es la pregunta la que puede crear la inquietud? ¿Cómo podríamos saber lo que realmente están sintiendo si en lugar de dialogar nos afanamos en monólogos que pretenden prescribir formas de reaccionar? ¿O si nos exigimos entregar lecciones vitales pretendiendo brindar LA explicación correcta sobre la vida, sobre las pérdidas o sobre la muerte?

Probablemente no haya tema que nos obligue tanto a la humildad como éste...tal vez no sea tan malo que no tengamos la palabra precisa, que no tengamos todas las respuestas, pues así permitimos que emerjan también las que niños, niñas y jóvenes se van dando.

Tal vez no haya otro tema donde tengamos tanto derecho como en éste, de reconocer que, si bien como adultos tenemos algunas ideas y alguna experiencia, no somos infalibles; todo ello con la tranquilidad de saber que juntos podremos co-construir las respuestas que vayamos necesitando; respuestas que seguro en algún momento dejarán de ser satisfactorias y tendremos que ir reelaborándolas.

Tenemos derecho a no saber todo, así como niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la tristeza, el derecho de no ser sacados prematuramente de la emoción que cabe sentir. Y ahí sí, recién ahí sí puede venir bien un conjuro del tipo "*sana, sana, colita de rana*"; porque en estas circunstancias todos necesitamos un

consuelo, a todos nos vienen bien las palabras pronunciadas por la voz arrulladora de alguien que nos quiere.

Alan Wolfelt (1996), reconocido autor norteamericano en temas de duelo, director del Center of Loss & Life Transition, desarrolló un decálogo de los derechos de los niños, niñas y jóvenes en duelo. Quisiera compartir una adaptación con ustedes pues, a través de las vivencias de niños que asisten a su centro, Wolfelt se dirige a nosotros los adultos:

### **Derechos de los niños, niñas y jóvenes en duelo**

- 1. Tengo derecho a tener mis propios sentimientos frente a las pérdidas que yo sufra.** Mis sentimientos son únicos y no tengo por qué reaccionar una manera determinada. Todas mis reacciones son válidas.
- 2. Tengo derecho a expresar cómo me siento ante las pérdidas cuando yo quiera y con quien quiera hacerlo.** Puedo necesitar encontrar a alguien que me escuche y me entienda. Si yo no quiero hablar sobre el tema, es importante que respetes mi silencio.
- 3. Tengo derecho a mostrar mis sentimientos de duelo a mi manera.** A algunos niños cuando están sufriendo o lo están pasando mal, les gusta jugar por un rato para sentirse mejor. Yo puedo reírme y jugar también. Quizás me pueda enojar y gritar. Esto no significa que yo sea malo o mala, sino que tengo sentimientos que me asustan o me preocupan y necesito ayuda con ellos.
- 4. Tengo derecho a recibir ayuda con mis vivencias de duelo, especialmente de parte de los adultos que me quieren.** Más que nada, necesito que ustedes pongan atención a lo que estoy diciendo y sintiendo, y que me quieran por sobre todas las cosas.
- 5. Tengo derecho a molestarme por problemas normales del día a día.** Puede ser que me sienta gruñón o gruñona y a veces me cueste llevarme bien con la gente.
- 6. Tengo derecho a tener “explosiones de pena”.** Estos son sentimientos repentinos e inesperados de tristeza que simplemente me llegan de golpe y, a veces, incluso mucho después de la pérdida sufrida.

7. **Tengo derecho a apoyarme en mis creencias para ayudarme a lidiar con los sentimientos que tengo sobre las pérdidas.** Rezar, orar, meditar, por ejemplo, quizás me hagan sentir mejor.
8. **En caso de que un ser querido muera, tengo derecho a enterarme de esto y a tratar de averiguar por qué falleció.** Pero está bien si no encuentro la respuesta. Las preguntas sobre el “por qué” de la vida y la muerte son las más difíciles del mundo.
9. **Tengo derecho a pensar y a hablar sobre los recuerdos que tengo de la persona que murió.** Esos recuerdos a veces serán felices y otras, puede ser que sean tristes. De todas maneras, estos recuerdos me ayudarán a mantener el amor que tengo por la persona que murió.
10. **Tengo derecho a vivir mi duelo.** Las pérdidas, así como las muertes de mis seres queridos, siempre serán parte de mi vida.

Vida y muerte caminan juntas. A veces le tememos a la muerte, pero también a veces le tememos a la vida. Si caminamos estos senderos acompañados por alguien, seguramente el camino se nos hará más llevadero.

---

**Algo había ocurrido. La muerte miró al pato.**

**Había dejado de respirar. Se había quedado muy quieto.**

**Lo acarició para colocar un par de plumas ligeramente alborotadas, lo cogió en brazos y se lo llevó al gran río.**

**Allí, lo acostó con mucho cuidado sobre el agua y le dio un suave empujoncito.**

**Se quedó mucho tiempo mirando como se alejaba.**

**Cuando lo perdió de vista, la muerte incluso se sintió un poco triste.**

**Pero así era la vida...**

**(Wolf Erlbruch, *El pato y la muerte*)**

---

## Referencias

- Diario Uchile (5 de mayo de 2020). *Michel Houellebecq: “El mundo después de la pandemia será exactamente igual”*. Recuperado de <https://radio.uchile.cl/2020/05/05/michel-houellebecq-el-mundo-despues-de-la-pandemia-sera-exactamente-igual/>
- Gobierno de Chile (2020). *Cifras oficiales COVID-19*. Recuperado el 23 de Julio de 2020 de <https://www.gob.cl/coronavirus/cifrasoficiales/>
- Erlbruch, W. (2007). *El pato y la muerte*. Albolote, España: Bárbara Fiore Editora.
- Silverman, Ph. (2000). *Never too young to know. Death in children's lives*. New York, U.S.A.: Oxford University Press.
- Wolfelt, A. (1996). *Healing the bereaved child. Grief gardening, growth through grief and other touchstones for caregivers*. Colorado, U.S.A.: Companion Press.
- Worden, W. (1996). *Children and grief*. New York, U.S.A.: The Guilford Press.