

# Segunda tarea del duelo: elaborar el dolor de la pérdida



Las cuatro tareas del duelo constituyen un marco de comprensión del dolor basado en la investigación y experiencia práctica del terapeuta y doctor en psicología William Worden. Una parte fundamental de la teoría de Worden es que el *dolor es trabajo*. Se requiere el compromiso de la persona que atraviesa el duelo, y de todo el que esté dispuesto a ayudar, a afrontar los desafíos que se plantean. Dado que Worden subraya que no hay un plazo determinado para superar el dolor, estas tareas exigen participación activa, no el simple paso del tiempo. La necesidad de participar se pone de manifiesto en la segunda tarea: *elaborar el dolor de la pérdida*. Es una tarea que reconoce que todos elaboramos el dolor y atravesamos el duelo de maneras diferentes.

Después de una muerte es frecuente que nos distraigamos o que queramos distraernos. A veces la distracción es natural porque hay que ocuparse de innumerables detalles tras la muerte de una persona. Aunque la distracción nos ayude a descansar un rato del dolor y el duelo, tapar o alejar el dolor continuamente puede dificultar más el proceso de elaboración del duelo a largo plazo.

Reprimir el dolor, o cualquier sentimiento, puede acabar siendo una carga difícil de llevar porque causa agotamiento tanto físico como emocional. Para elaborar el dolor del duelo es necesario “exteriorizar” lo que sentimos. Si no lo expresamos, el dolor emocional permanece atrapado en nuestro interior y aflora adoptando otra modalidad: el dolor de depresión, explosiones de ira o rabia que no parecen estar relacionadas con el momento, síntomas físicos como dolores de cabeza, problemas de estómago o demás trastornos. A continuación exponemos una serie de consejos para exteriorizar el dolor y elaborar el duelo.

- **Permítase llorar.** Elaborar la pérdida consiste en permitirse sentir dolor, lo que incluye llorar. Los padres suelen creer que tienen que “ser fuertes” por sus hijos, pero hay maneras de apoyar a la familia y a la vez procesar el dolor. Si a los hijos les inquieta, dídeles que a veces los adultos también lloran y explíqueles por qué está triste.
- **Resérvese un momento para reflexionar todos los días.** Tanto es lo que acontece después de la pérdida de un ser querido que parece imposible encontrar un momento para conectarse con su dolor. Programar un momento tranquilo, íntimo, una vez por día para recordar a la persona fallecida y permitir que afloren los sentimientos puede ayudar a elaborar mejor el dolor de la pérdida. Quizá sea el único momento del día en el que no tenga que hacer nada más y pueda concentrarse en sus emociones. Considere la posibilidad de hacer meditación y ejercicios de plena conciencia.
- **Escriba un diario.** Si aún no se siente cómodo compartiendo sus sentimientos con nadie, trate a escribirlos. Tal vez le resulte más fácil escribir lo que siente que decirlo en voz alta. Si se siente confundido, el hecho de escribir sus pensamientos aunque le parezca que no tienen sentido en el momento, puede ayudarle a interpretarlos mejor. Active la alarma del reloj para dentro de 5 o 10 minutos y escriba todo lo que se le ocurre hasta que suene la alarma. Esto ayuda a veces a que afloren pensamientos que de otro modo no abordaría. Exteriorizar los sentimientos mediante la expresión escrita puede ayudar a darles sentido.
- **Las artes creativas como vehículo de autoexpresión.** Dibujar, colorear o pintar son herramientas que pueden ayudarle a identificar y expresar sus sentimientos. A veces una imagen capta lo que resulta muy difícil decir con palabras. Repita algunas de las actividades grupales realizadas en Bo's Place si le resultaron útiles. La música, la danza y la composición de canciones también pueden ser actividades terapéuticas.
- **Haga ejercicio.** El duelo es una experiencia que afecta a todo el organismo: tanto en el plano emocional como





en el físico. Si está inactivo y se deja abrumar físicamente por las emociones puede resultar más difícil procesarlas. Por lo tanto, si está enojado, pruebe a practicar *kickboxing*. Si está estresado, considere la práctica del yoga. Salir a caminar aunque sólo sean 20 minutos reduce la tensión física y aclara la mente. Y nunca está de más tratar de establecer pautas de alimentación sana y hábitos de sueño saludables.

- **Identifique los disparadores.** Los disparadores son una parte inevitable del duelo. Siempre habrá algo, alguien o algún lugar que le recuerde a la persona fallecida. Elaborar el dolor de la pérdida lo ayudará a suavizar el efecto de los disparadores. Ante la presencia de disparadores del dolor, trátese bien e intente recordar tanto los malos como los buenos momentos de la persona fallecida. Con el tiempo, ver algo que le recuerde a su ser querido dejará de ser una circunstancia temida y se transformará en un momento placentero.
- **Sanar en compañía.** Alentamos a las familias a que hablen de su dolor, se escuchen y lloren juntos. Ayudar a un ser querido a atravesar el duelo significa estar presente, aunque sólo sea sentarse con ellos y no decir nada. Respete el hecho de que el dolor de cada uno es diferente. Busque la compañía de personas comprensivas, amigos o familiares, que puedan ofrecer un entorno cómodo para que pueda elaborar el dolor de la pérdida. Consultar a un terapeuta también puede ayudar a validar sus sentimientos y abordar el dolor. Hable regularmente de su dolor y sus recuerdos con una persona de confianza.

En Bo's Place nos gusta decir, "Si se puede mencionar, se puede manejar." Creemos que hablar de las emociones nos da la capacidad de manejarlas en lugar de vivir condicionados por ellas.

### Lectura adicional:

- *25 Things to Do When Grandpa Passes Away, Mom and Dad Get Divorced, or the Dog Dies: Activities to Help Children Heal After a Loss or Change* de Laurie Kanyer
- *Healing Your Grieving Heart: 100 Practical Ideas* de Alan D. Wolfelt, Ph.D.
- *Guiding Your Child Through Grief* de Mary Ann Emswiler and James P. Emswiler

### Referencias:

- Healthy Grieving. (2015). Retrieved June 24, 2015, from <http://www.washington.edu/counseling/resources/resources-for-students/healthy-grieving/>
- Tartakovsky, M. (2013, November 7). Healthy Ways to Navigate Grief. Retrieved June 24, 2015, from <http://psychcentral.com/blog/archives/2013/11/07/healthy-ways-to-navigate-grief/>
- Worden, J. (2008). *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner* (4th ed.). New York, New York: Springer Publishing.
- Worden's Four Tasks of Mourning. (2013, June 24). Retrieved June 22, 2015, from <http://www.whatsyourgrief.com/wordens-four-tasks-of-mourning/>

