

Primera tarea del duelo: aceptar la realidad 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. Toda persona que atraviesa un duelo da fe de lo que Worden ha demostrado con sus investigaciones: el dolor no es un camino lineal, sino sinuoso. Worden identificó cuatro tareas que ayudan a integrar por completo la experiencia del duelo a la vida y a restablecer el equilibrio. No es necesario abordar las tareas en orden y no hay ningún plazo de tiempo establecido para ellas, se pueden volver a abordar cuantas veces sea preciso a lo largo del tiempo.

La primera tarea es *aceptar la realidad de la pérdida*. La negación suele ser el primer “efecto colateral” de la muerte para la familia y los amigos que sobreviven a ella. A menudo nos preguntamos cómo es posible que alguien que ayer estaba con nosotros se haya ido para siempre. Aceptar que un ser querido se ha ido físicamente es una parte fundamental del comienzo de el del duelo. A continuación exponemos algunos consejos que pueden ayudarle a aceptar la realidad de la pérdida.

- **Acepte que tal vez no halle una explicación de lo que le ha ocurrido a su ser querido.** A veces no podemos responder “¿por qué?” Sobre todo en casos de muerte repentina o cuando el fallecido era una persona joven. Tratando de hallar una explicación, es probable que la familia se pregunte: “¿Por qué nos ha sucedido esto? ¿Por qué, con todas las personas que hay en el mundo, ha tenido que morir mi ser querido? ¿Qué podríamos haber hecho para impedirlo?” Tal vez no halle respuestas para el “por qué”, pero lo que sí puede preguntarse es: “¿Qué significa para mí que esto haya ocurrido? ¿Cómo me siento con esta experiencia? ¿Cómo puedo incorporar esta muerte a la historia de mi vida?” Explorar su experiencia de la muerte puede, con el tiempo, ayudarle a crear su propio entendimiento de la experiencia.
- **Participe en rituales y actividades que reconozcan la muerte.** Ver el cuerpo sin vida puede darle la oportunidad de despedirse y ayudarle a aceptar la realidad de la pérdida. Ver físicamente que la persona está muerta puede ayudarle a solidificar el hecho de que la persona se ha ido. Rituales como entierros, funerales, servicios fúnebres, obituarios, echar pétalos al agua de un río o esparcir las cenizas también pueden contribuir a asimilar la realidad de la muerte.
- **Reconozca la importancia de la pérdida.** Hay quien minimiza el dolor con la esperanza de que le resulte más fácil aceptar la muerte, pero es importante recordar lo que la persona significó para usted
- **Establecer un sistema de apoyo.** Esto puede ayudar mucho sobre todo los primeros días y las primeras semanas. Las personas de su sistema de apoyo, ya sean familiares, amigos, practicantes de su fe o colegas, pueden ayudarle a aceptar, tanto intelectual como emocionalmente, que la persona ha fallecido y no va a regresar.
- **Hable de ello.** Hable con su familia, sus amigos, orientadores, terapeutas, incluso con personas desconocidas, si eso lo ayuda. Busque a alguien que sepa escuchar. Oírse a sí mismo hablar de la muerte y de su dolor puede contribuir a asimilar la realidad de la pérdida. Hay quien necesita contar la misma historia una y otra vez para poder asimilarla de verdad. Cuando esté preparado, considere la posibilidad de dar un paso más y hablar en pasado de la persona fallecida, incluso pensar en ella en el pasado.
- **Busque a alguien que pueda identificarse con usted.** Si la causa de la muerte ha sido suicidio, sobredosis u otras causas traumatizantes, la aceptación puede resultar más difícil. Al igual que ocurre con los abortos





espontáneos, son muchos los padres que sufren el duelo de un hijo que no tuvieron oportunidad de conocer. Busque a alguien que pueda recordarle que su dolor es normal y válido. Si no encuentra a nadie que pueda identificarse con usted, pida ayuda a un buen amigo que sepa escuchar.

- **Busque una manera y momentos adecuados para conmemorar a su ser querido.** Todos reaccionamos de forma distinta en lo que respecta al recuerdo de la persona fallecida. Hay familias que se consuelan colgando en una parte especial de la casa fotografías y objetos del ser querido. A otras les resulta doloroso tener esos objetos y fotografías en lugares visibles y rápidamente guardan todas sus cosas. Hable con su familia para saber cuáles son las preferencias. Si hay diferencias de opinión, tal vez se pueda llegar a un acuerdo que satisfaga a todos. Por ejemplo, si hay alguien que no se siente cómodo al ver sus cosas en las zonas comunes, quizá se pueda meter algo en el dormitorio de alguien.

Cuando considere alguno de estos consejos, recuerde que no hay dos pérdidas iguales. Que alguien sea capaz de aceptar la muerte rápidamente no significa que esto tenga que ser su caso. Cumplirá la primera tarea del duelo a su manera y a su debido tiempo.

Lectura adicional:

- *Is Daddy Coming Back in a Minute?: Explaining sudden death to very young children in words they can understand* de Elke and Alex Barber
- *Healing Through the Dark Emotions* de Miriam Greenspan
- *Life After Loss* de Bob Deits
- *How To Go On Living When Someone You Love Dies* de Therese Rando

Referencias:

- 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 February 24, 2016, from <http://www.whatsyourgrief.com/wordens-four-tasks-of-mourning/>

