

# Tercera tarea del duelo:

## Adaptarse a un mundo sin la persona fallecida



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. La manera en que cada persona realiza estas tareas será diferente, sobre todo en lo que respecta a la tercera tarea, *adaptarse a un mundo sin la persona fallecida*, porque depende de la relación que hayamos tenido con él/ella. La adaptación de una madre que ha perdido a un hijo joven será diferente a la de una persona de treinta años que ha perdido a un hermano adulto o a la de un adolescente que ha perdido a su padre o su madre. La vida familiar “normal” vivida hasta este momento ha cambiado radicalmente a partir del fallecimiento, por lo que es necesario que la familia se adapte a una “nueva normalidad” en ausencia del ser querido. Para entender mejor el alcance de esta tarea, Worden señala tres adaptaciones distintas: externa, interna y espiritual.

- **Externa:** La adaptación externa consiste en asumir nuevas funciones y tareas tras la muerte de un ser querido. Por ejemplo, cuando fallece el padre o la madre, el hermano mayor tal vez se sienta obligado a representar la figura paterna o materna. El cónyuge que ha sobrevivido de pronto es responsable de tareas que antes hacía la persona fallecida. Estas adaptaciones se relacionan con el modo en que la familia interactúa con el mundo exterior, tareas como quién lleva el carro o a nombre de quién está la cuenta del banco y demás cuestiones de logística cotidiana.
- **Interna:** La adaptación interna se refiere a los cambios en la imagen que tenemos de nosotros mismos o nuestra percepción como personas. Por ejemplo, tras la muerte de un esposo o esposa, el cónyuge que sobrevive puede sufrir porque ya no se le identifica como parte de una pareja sino como viudo o viuda. Puede sentir que su “identidad” ha desaparecido, y como resultado puede atravesar un periodo de falta de autoestima o de seguridad en sí mismo. También es frecuente que surjan muchas dudas respecto a nuestra capacidad de superar dificultades: “¿Podré desempeñar bien esta nueva tarea? ¿Puedo salir adelante sin él/ella?”
- **Espiritual:** La adaptación espiritual se refiere a cómo influye la muerte del ser querido en nuestras creencias, nuestros valores o las ideas y suposiciones que tenemos del mundo. La vida puede parecernos cruel, injusta o sin sentido. Todo ello puede desafiar nuestras creencias del mundo o nuestra fe. Sin embargo, adaptarse a la vida con la ausencia del ser querido también consiste en buscar nuevas creencias y talentos que tal vez surjan a raíz de la muerte, por ejemplo mejorar la fortaleza emocional y la resiliencia.

Como todas las tareas del duelo, la tercera tarea lleva su tiempo. Quizá haya pensado en las grandes adaptaciones que tendrá que hacer, sin embargo puede haber pequeños detalles que nunca imaginó y a los que tendrá que adaptarse todos los días. Es probable que la persona fallecida desempeñara funciones o tareas que usted nunca pensó hasta que ya no hay nadie que las haga. Ofrecemos a continuación algunas ideas que pueden ayudarle a adaptarse con mayor facilidad.

- **Sea paciente consigo mismo.** No es probable que la adaptación sea rápida. Recuerde que el proceso necesita importantes adaptaciones externas, internas y espirituales. Adaptarse a un entorno en el que ya no está nuestro ser querido puede ser particularmente difícil para viudos o viudas que tengan que aprender nuevas tareas y capacidades que antes hacía el cónyuge fallecido, ya sea pagar las facturas de los servicios, preparar las comidas o cuidar la casa. Sea amable y paciente consigo mismo, como lo sería con un amigo o con un hijo. Si ve que sigue haciendo cosas para la persona fallecida como si siguiera viva, sepa que esto es absolutamente normal. Las madres que atraviesan un duelo cuentan que más de una vez han preparado subconscientemente comida para el hijo fallecido o conducido hasta el colegio a la hora de la salida. La memoria muscular es muy poderosa y a muchas veces actúa con independencia de nuestros pensamientos conscientes.



Bo's Place

Bo's Place existe para mejorar las vidas de aquellos que han experimentado la muerte de un ser querido.

10050 Buffalo Speedway, Houston, TX 77054 • 713.942.8339 • info@bosplace.org • www.bosplace.org



- **Busque la compañía de personas que lo quieran.** Es probable que la mayor adaptación sea la ausencia física de la persona fallecida, sobre todo si era parte de su familia inmediata o si vivía con ustedes. No podemos sustituir a la persona fallecida, pero sí podemos llenar el vacío que nos deja rodeándonos de buenos amigos y familiares.
- **Pida ayuda.** Saque energía y recurra a todos los recursos que tenga a su alcance, ya sea a nivel emocional como jurídico y económico. Si la persona fallecida era su cónyuge, que por lo general se ocupaba de todos los asuntos jurídicos y económicos, tal vez se sienta perdido y abrumado. Intente pedir ayuda a un amigo o persona de confianza que pueda ayudarlo en el corto plazo y enseñarle a manejar esos temas a la larga.
- **Busque tiempo para usted una vez por semana.** Trate de ir a que le den un masaje, o a cenar con amigos o a caminar por donde más le guste. Tal vez sienta que tiene menos tiempo para usted desde la muerte de su ser querido, pero es importante cuidarse mientras se adapta a la nueva dinámica familiar. Sólo podemos cuidar a los demás si somos capaces de cuidarnos a nosotros mismos. Dedíquese aunque sólo sea una hora a la semana y trate de hacer algo que le haga bien.
- **Prepárese para una nueva realidad económica.** Quizá su familia tenga que adaptarse a nuevos presupuestos y gastos, sobre todo si la persona fallecida era quien aportaba mayores ingresos al hogar. En tal caso tal vez tenga que volver a trabajar o mudarse a una casa nueva. Si es posible retrase la toma de grandes decisiones económicas durante el primer año tras la muerte del ser querido, pero sepa que quizá más adelante sea un paso inevitable.
- **Prepárese para los aniversarios, cumpleaños y fechas señaladas.** Se trata de fechas muy emotivas, sobre todo el primer año tras el fallecimiento. Si se planean con tiempo tal vez se logre suavizar las dificultades inherentes del día. Considere ir de visita al cementerio, comer en el restaurante favorito de la persona fallecida o ver una película en honor a su ser querido.
- **Establezca nuevas pautas familiares.** En lugar de limitarse a vivir con ese vacío, cree nuevas tradiciones: distribuya tareas, intercambie los asientos de cada uno en la mesa familiar, pruebe algún restaurante nuevo, etc. Adaptarse a la pérdida no significa olvidar el pasado, pero redefinir las tareas y tradiciones familiares puede ser sanador.

Nos acabamos adaptando al nuevo entorno con el tiempo, pero hay maneras de facilitar la adaptación. Sea paciente consigo mismo y con sus familiares, todos nos adaptamos de forma diferente y con tiempos distintos.

### Lectura adicional:

- *If Nathan Were Here*, de Mary Bahr Fritts
- *Grieving Mindfully*, de Sameet M. Kumar, Ph.D.
- *What To Do When a Loved One Dies*, de Eva Shaw

### Referencias:

- Moorey, J. (1995). *Living with grief and mourning*. Manchester: Manchester University Press.
- 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/>



**Bo's Place existe para mejorar las vidas de aquellos que han experimentado la muerte de un ser querido.**

10050 Buffalo Speedway, Houston, TX 77054 • 713.942.8339 • [info@bosplace.org](mailto:info@bosplace.org) • [www.bosplace.org](http://www.bosplace.org)