

Cuarta tarea del duelo:

Establecer una conexión perdurable con la persona fallecida al embarcarse a una nueva vida



Las cuatro tareas del duelo constituyen un modelo de comprensión del dolor para integrar el duelo en la vida cotidiana. Las tareas del duelo se basan en la investigación y experiencia práctica del terapeuta y doctor en psicología William Worden. Aunque la cuarta tarea, *establecer una conexión duradera con la persona fallecida mientras emprendemos una nueva vida*, no tiene por qué ser la última, el objetivo colectivo de todas las tareas se pone de manifiesto en esta última tarea. Las palabras que definen esta tarea han sido bien elegidas. Worden las revisó varias veces porque quiso transmitir el mensaje con toda claridad. Quería subrayar que no se trata de superar el dolor puesto que nunca terminamos de llorar la pérdida de un ser querido, sino que emprendemos una nueva fase de la vida sin nuestro ser querido.

La cuarta tarea consiste en establecer una nueva relación con la persona fallecida. El doctor Alan D. Wolfelt, especialista en acompañamiento de duelo, explica esta transición como “transformar la relación con la persona fallecida en una relación de recuerdo y no de presencia” (Wolfelt, 2012). La parte fundamental de la cuarta tarea es que vamos a seguir viviendo. Tras la muerte de un ser querido es posible sentir que nuestra vida también se ha parado, que ha dejado de tener sentido, sin embargo se puede encontrar y establecer una conexión adecuada y continuada con la persona fallecida y a la vez seguir viviendo la vida. Recuerde que esta tarea no consiste en desprenderse del ser querido sino en buscar una manera saludable de desarrollar un vínculo continuo. Buscar actividades y relaciones estimulantes que nos ayuden a dar sentido a la vida forma parte de la tarea de construir una vida nueva. A continuación exponemos algunas ideas que pueden ayudarlo cuando contemple la cuarta tarea.

- **Resérvese un momento para reflexionar todos los días.** Recuerde al ser querido que ha fallecido. De este modo tendrá un momento diario para dedicarse por completo al recuerdo y el resto del día podrá dirigir la energía a otras responsabilidades y personas.
- **Escriba cartas a la persona fallecida.** Cuente las novedades de su vida a su ser querido regularmente y deje que fluyan todos sus sentimientos y pensamientos sobre el papel. Así podrá expresar sus emociones manteniendo una sensación de comunicación y conexión con la persona fallecida.
- **Lleve consigo una fotografía o un objeto de la persona fallecida.** Es un recuerdo físico de su presencia, algo que nos recuerda que todavía están con nosotros, sólo que de otra manera, y nos permite vivir la vida cotidiana sin sentir que los hemos abandonado. Considere llevar una fotografía de su ser querido en la billetera o en el coche, o una pieza de joyería que le perteneciera.
- **Deje que sus hijos establezcan su propia conexión.** Los niños a menudo se conectan con la persona fallecida hablando o soñando con ella, o sintiéndose observados por ella. Anime estas interacciones de sus hijos porque es probable que sean la opción elegida para seguir manteniendo la relación.
- **Acepte sus emociones.** En realidad, el trayecto del duelo no se acaba nunca. Cuando fallece un ser querido, lloramos su pérdida de algún modo durante toda la vida. La esperanza es poder incorporar ese dolor a nuestra vida cotidiana y que con el tiempo sea menos doloroso. Permítase expresar sus emociones sin juzgarlas.
- **Realice actividades que le gusten.** Piense todo aquello que siempre le gustó hacer, ya sea artesanía, ir al cine, reuniones de lectura de libros, deportes, etc. Tome de nuevo una de estas actividades y recuerde lo que es capaz de disfrutar. Esto también puede servirle de recordatorio de que puede seguir viviendo sin su ser querido. Invierta su energía en cosas que le den placer.





- **Tenga nuevas aficiones.** Dado que la cuarta tarea consiste en emprender una nueva vida, considere la posibilidad de comenzar alguna actividad nueva, ya sea una nueva afición, una nueva amistad o incorpórese a una nueva organización como símbolo de la nueva vida y recuerde que está bien seguir viviendo sin la persona fallecida.
- **Agradezca los cambios.** Es inevitable que la vida después de la muerte de un ser querido le presente muchos cambios. Intente aceptarlos sin sentir que por ello abandona a la persona fallecida. Busque nuevos modos de amar y honrar a su ser querido. Como decimos en varias de las actividades grupales de Bo's Place, los cambios pueden ser incómodos, pero de ellos puede surgir algo hermoso. La mejor conexión que se puede tener con una persona -viva o muerta- es la que nos alienta a crecer y cambiar con los rumbos que va tomando nuestra propia vida.

Emprender una nueva vida consiste en buscar nuestro propio camino de satisfacer las necesidades sociales, emocionales y prácticas desarrollando nuevas actividades o relaciones, o cambiándolas. Esto no significa deshonrar el recuerdo de la persona fallecida, sino recordarnos que también hay otras personas y actividades que merecen la pena y que aún somos capaces de llevar una vida plena y beneficiosa.

Recuerde que aunque las cuatro tareas están numeradas no es necesario realizarlas en orden. Si se siente "paralizado" en alguna tarea, siempre puede probar a comenzar cualquiera de las otras. Todos vivimos el duelo de una manera diferente y es un proceso constante

Lectura adicional:

- *Closure*, de Nancy Berns
- *Grandma's Scrapbook* y *Grandpa Loved*, de Josephine Nobisso
- *How to Go On Living When Someone You Love Dies*, de Therese A. Rando, Ph.D.
- *There Will Come a Time*, de Carrie Arcos

Referencias:

- Moorey, J. (1995). *Living with grief and mourning*. Manchester: Manchester University Press.
- Stang, D. (2012, July 7). *The 4 Tasks of Grief*. Retrieved July 7, 2015, from http://www.allianceofhope.org/blog_/2012/07/the-4-tasks-of-grief.html
- Wolfelt, Ph.D., A. (2012). *Companioning the Grieving Child*. Fort Collins, CO: Companion 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.whatsourgrief.com/wordens-four-tasks-of-mourning/>

