

## RESEÑAS

ALBA PAYÀS PUIGARNAU

«EL MENSAJE DE LAS LÁGRIMAS»

Barcelona, Paidós, 2014

Alba Payàs (Manresa, 1956) es una especialista en el tratamiento del duelo, reconocida tanto a escala nacional como internacional. Payàs realizó su formación, entre otros, con Kübler-Ross, de cuya fundación es miembro docente. También estudió Psicoterapia Integrativa en el Reino Unido, y actualmente es la responsable del Instituto de Psicoterapia Integrativa Relacional (IPIR) en Barcelona.

La autora contribuye con este nuevo libro a ampliar la numerosa literatura que existe en el ámbito del duelo y las pérdidas. En una de sus obras anteriores, «Las tareas del duelo», Payàs ya exponía su terapia de duelo desde un modelo integrativo-relacional, basada en la teoría del vínculo de Bowlby, aunque era un manual dirigido preferentemente a profesionales. La obra, motivo de esta reseña, es un manual en forma de guía ordenada en el tiempo, que permite identificar distintos momentos del proceso de duelo. Por ello, con un lenguaje sencillo y un formato práctico, este libro puede resultar especialmente útil

para personas que estén en proceso de duelo. En palabras de la propia autora, el libro pretende ser una guía útil para el viaje de una experiencia de duelo, pero nunca será el viaje, ya que el camino del duelo debe hacerse en soledad.

En su libro, Payàs define el duelo como una respuesta normal a un acontecimiento natural que afecta a diferentes niveles: físico, emocional, intelectual, relacional, conductual y espiritual, y que es una situación emocional normal, más o menos desagradable, pero al fin una respuesta humana y adaptativa a una pérdida. La autora expone que el duelo se desarrolla en cuatro fases, que se dan secuencialmente aunque a menudo se superponen entre ellas: fase de trauma-choque, fase de protección-negación, fase de integración-conexión y fase de crecimiento-transformación.

En el transcurso del libro la autora explica algunos de los mitos sobre el duelo. Entre ellos, la importancia de romper los muros de silencio ante los temas de muerte y duelo, ya que permitirse hablar de ello evita el aislamiento

del doliente y favorece la capacidad de anticipación para afrontar retos y amenazas. Payàs destaca que nuestras primeras experiencias en pérdidas, sean leves o graves, construyen el terreno de aprendizaje en el que nuestros adultos cercanos nos transmiten modelos que influirán en nuestra futura gestión emocional ante las pérdidas. Por ello, la autora rechaza mitos como que el tiempo lo cura todo, ya que, explica, depende de lo que uno haga con el tiempo de su duelo. También rechaza la creencia de que expresar tu dolor te daña a ti mismo y a los demás. En este sentido la autora expone que la expresión emocional no solo es necesaria, sino también curativa; llorar a un ser querido muerto expresa nuestra humanidad y un amor que sigue vivo, a pesar del dolor que provoca la ruptura del vínculo.

Por otra parte, las circunstancias que rodean la muerte del ser querido, así como los momentos anteriores e inmediatamente posteriores a la muerte, pueden condicionar las tareas del duelo. Así, no es lo mismo la vivencia de una muerte súbita, que la experiencia de una muerte debida a una enfermedad larga y hasta cierto punto esperada.

Otro tema que trata la autora es la importancia de los rituales y ceremonias de despedida, ya que permiten la

expresión del dolor y además compartir este significado con el grupo, ayudando a la integración de la pérdida, y en ocasiones a darle cierto sentido. En este contexto la autora, cuando explica la fase de integración, refiere que esta etapa se corresponde a cuando se da un pequeño paso en el camino al aceptar racionalmente la muerte del ser querido, y se da un paso de gigante cuando uno es capaz de aceptarlo emocionalmente. Así, el duelo empieza a integrarse cuando uno se da permiso para conectar con las emociones y sentimientos que despierta la muerte del ser querido y cuando está abierto a expresarlos y explorarlos.

La resolución de los asuntos pendientes es otra de las tareas que la autora propone para facilitar el trabajo de duelo. Así, poder perdonar o perdonarse, expresar gratitud y despedirse, son tareas que ayudan en la integración de la pérdida. En este contexto, se explica lo terapéutico que puede ser para el doliente, resolver mediante técnicas concretas los asuntos pendientes con la persona ya fallecida. Para ello Payàs propone diferentes técnicas expresivas, como la escritura, pequeños rituales de recuerdo, expresiones artísticas y creativas, y/o hablar de ello con otras personas.

Por último, la autora en los dos últimos capítulos habla de «volver a casa» y del despertar espiritual. Con ello hace referencia a las dos últimas fases del trabajo del duelo: la integración-conexión y la fase de crecimiento-transformación. En este sentido la autora propone rendirse a la experiencia del duelo, rendición que se nutre de un acto de confianza total con la vida, con el compromiso de hacer el camino con toda la conciencia posible. Así, el duelo puede provocar cambios profundos en nuestra identidad, en nuestras relaciones y en nuestra manera de amar, situando en el eje de nuestras vidas aquello que es más esencial.

Por último, cabe destacar que el libro de Payàs rezuma una intensa mirada humana, que va desde la aceptación incondicional del ser humano doliente, a la total confianza en su capacidad resiliente y transformadora. Desde esta mirada rica y profunda el libro, escrito con notable sencillez, es un manual excelente de ayuda para las personas que están sufriendo el duelo por la muerte de una persona querida.

Montserrat EDO-GUAL  
Escola Univeristària d'Infermeria  
Gimbernat. Universitat Autònoma  
de Barcelona. España.