

Alba Payás Puigarnau, *Las tareas del duelo. Psicoterapia de duelo desde un modelo integrativo-relacional*, Barcelona, Paidós Ibérica, 2010, 447 pp. ISBN: 978-84-493-2423-9.

JACQUELINE CARDOZO OCHOA

Cuando hablamos de duelo nos referimos al dolor que sentimos ante cualquier tipo de pérdida. Alba Payás, en su libro *Las tareas del duelo*, se centra en el duelo que vivimos tras el fallecimiento de un ser querido. Este duelo es una experiencia global que afecta a todas las dimensiones de la persona, tal y como apunta el autor J. Montoya Carrasquilla¹, “En ninguna otra situación como en el duelo, el dolor producido es TOTAL: es un dolor biológico (duele el cuerpo), psicológico (duele la personalidad), social (duele la sociedad y su forma de ser), familiar (nos duele el dolor de otros) y espiritual (duele el alma). En la pérdida de un ser querido duele el pasado, el presente y especialmente el futuro. Toda la vida, en su conjunto, duele”.

Las palabras duelo y muerte suelen tener un sentido ambiguo para los seres humanos. Por un lado, es una respuesta natural, individual y universal por la que todos hemos pasado o tenemos que pasar en algún momento, y a su vez es un tema censurado y estigmatizado, del que se habla y se conoce poco. Esto deriva que en nuestra cultura estemos poco familiarizados con la muerte, favoreciendo así que un proceso natural se convierta en patológico. En este sentido la autora expone que el duelo es un proceso que generalmente no necesita ayuda psicológica especializada, puesto que con el tiempo y un adecuado acompañamiento la persona suele adaptarse y sobrevivir. Sin embargo ella añade que los estudios señalan que aproximadamente entre un 8 y 10% de las personas en duelo, acaban presentando complicaciones o una patología en el duelo.

Cuando abordamos profesionalmente el duelo lo podemos hacer desde dos amplias perspectivas teóricas. Por una parte tenemos las teorías tradicionales, que categorizan el duelo por etapas o fases, en la que el doliente se concibe como un agente pasivo, que pasa por un estado en el que no tiene ningún trabajo a realizar ni control sobre lo que le ocurre. Y por otra parte están las teorías constructivas,

¹ Montoya Carrasquilla, J. “El Duelo: sobre cómo ayudarnos y ayudar a otros a enfrentar la muerte de un ser querido”. Biblioteca básica de tanatología. <http://montedeoya.homestead.com/duelos.html>.

que giran en torno a las tareas o dimensiones del duelo, en donde se le otorga un papel activo al doliente, puesto que se concibe el duelo como un proceso o trabajo dinámico que la persona debe realizar. En esta última perspectiva teórica, se encuentra encuadrado el libro aquí reseñado.

Las tareas del duelo nos ofrece ejemplos claros de cómo intervenir eficazmente en torno a este fenómeno humano, y a su vez explica los errores de intervenir desde un modelo clásico de intervención psicológica; no porque no sean modelos válidos, sino que por las características del duelo, esta intervención requiere un planteamiento más específico. Payás nos ofrece una serie de recomendaciones de actuación dirigidas a los profesionales y acompañantes, que nos orienta sobre el uso de las técnicas, sugiriéndonos cuándo emplearlas o abstenernos de usarlas. En sentido, este libro además de guiarnos en una práctica efectiva, disminuye la probabilidad del daño provocado a los dolientes por una inadecuada intervención.

La autora nos muestra como se hizo consciente de la necesidad de plantear este nuevo modelo de intervención, donde nos deja ver su recorrido profesional y además nos traslada las principales preocupaciones en el abordaje del duelo, como los son las dificultades en la detección y tratamiento del duelo por parte de los profesionales sanitarios, la carencia por parte de éstos tanto de formación específica como de criterios claros de modelos de intervención en el duelo, y el uso indiscriminado de técnicas que son aplicadas sin tener en cuenta la vivencia individual de los dolientes en su proceso de duelo. La autora apunta que todo esto demuestra la inexistencia de un modelo claro de intervención que oriente el diagnóstico y la práctica clínica, y por estas razones el principal objetivo del libro es favorecer que se atenúe la iatrogenia psicológica originada por una praxis errónea de los profesionales en el tratamiento del duelo.

Este obra está dirigida a un público académico, profesional y a toda persona interesada en conocer más acerca del duelo y como ayudar a las personas que viven este proceso. Su contenido esta estructurado en cinco capítulos que sucesivamente exponen las teorías sobre el fenómeno, su desarrollo, la intervención y el proceso en sí del duelo, otorgando una especial relevancia a la urgencia de mejorar la actuación de ayuda de todos los profesionales con las personas dolientes. *Las tareas del duelo*, es un libro enriquecedor que nos proporciona un marco teórico sólido, donde se integran las distintas teorías clásicas y contemporáneas en el campo de la psicología y otras áreas relacionadas, con el proceso del duelo. Además nos ofrece un recorrido por las distintas teorías específicas sobre el duelo, llevándonos desde el porqué y el cómo del duelo, hasta el para qué del duelo. Este despliegue que nos hace la autora resulta de gran utilidad para el ejercicio de los profesionales y acompañantes de las personas dolientes, puesto que proporciona una visión amplia, clarificadora y práctica de la complejidad del proceso de duelo, que a su vez nos servirá de guía en nuestro trabajo, permitiéndonos comprender mejor a los dolientes y entender cuándo un duelo puede llegar a complicarse.

La autora nos hace la propuesta del proceso del duelo mediante tareas en vez de fases, al igual que proponen otros autores, como Worden, Bowlby y Murray, Asimismo nos habla de la necesidad de comprender las diferentes formas en la que los dolientes afrontan el duelo, para contribuir a una práctica más eficaz, respetando siempre el componente individual. En la particularidad de cada proceso, juegan un papel importante los factores internos, relacionales y circunstanciales del doliente. Payás hace hincapié en la idea de que conocer las necesidades y tareas que debe realizar el doliente nos orienta en la intervención y comprensión de personas en duelo, pero siempre debemos saber que el proceso de duelo es único: cada persona lo vivencia de una forma particular. Por tanto es de gran importancia respetar el ritmo y la capacidad de cada doliente, teniendo en cuenta siempre el momento del proceso que se encuentre. En conjunto el libro nos señala las necesidades que le surgen a una persona en duelo y asimismo las tareas que debe realizar la persona para responder a estas necesidades a las que se enfrenta, haciendo hincapié en que debido al componente individual, no podemos hablar de un orden secuencial en las tareas que el proceso de duelo va suscitando en las personas.

El valor primordial de este libro está en la invitación que nos hace la autora a reflexionar sobre la iatrogenia en el campo de intervención del duelo, tanto a niveles profesionales como coloquiales, puesto que en nuestro afán de ayudar, si se carece de formación específica y se tiende al uso indiscriminado de técnicas, podemos añadir más dolor a las personas afectadas e incidir negativamente en el curso natural del proceso, llegando incluso a complicar el duelo. En esta misma línea la autora nos invita a realizar una intervención más humana, a través del uso de habilidades elementales y útiles en todo tipo de intervención, como la empatía, escucha, validación, comprensión, acompañamiento y respeto; puesto que aunque tengamos una buena y amplia formación en el duelo, si no trabajamos estas habilidades no va a ser viable el acompañamiento, e incluso podemos causar un dolor añadido a estas personas que ya viven un dolor por su pérdida.

En resumen la lectura de esta obra puede resultar útil para todas aquellas personas que quieran profundizar sus conocimientos en el duelo. Es un libro de lectura amena, de fácil comprensión por su contenido práctico, que a su vez complementa la formación del lector e invita a reflexionar en un tema que por su naturaleza es cotidiano pero particularmente complejo.