

GABY PÉREZ ISLAS

CÓMO CURAR UN CORAZÓN ROTO

IDEAS PARA SANAR LA TRISTEZA DE UNA PÉRDIDA



DIANA

GABY PÉREZ ISLAS

CÓMO CURAR UN CORAZÓN ROTO

Ideas para sanar la tristeza de una pérdida

Autoconocimiento

DIANA

Nota: Este libro debe interpretarse como un volumen de referencia. La información que contiene está pensada para ayudarte a tomar decisiones adecuadas respecto a tu salud y bienestar. Ahora bien, si sospechas que tienes algún problema médico o de otra índole, la autora y la editorial te recomiendan que consultes a un profesional.

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Primera edición: abril de 2023

© 2017, Gaby Pérez Islas

© del diseño de interior, Guadalupe M. González Ruiz

© de las ilustraciones de interiores, Rebeca Hernández

© 2021, Editorial Planeta Mexicana, S. A. de C. V.

Bajo el sello editorial DIANA M. R.

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

ISBN 978-84-1119-070-1

Depósito legal: B. 4.953-2023

Maquetación: Toni Clapés

Impresión y encuadernación en Liberdúplex, S. L.

Impreso en España – *Printed in Spain*



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

SUMARIO

Introducción.	11
-----------------------	----

I. LA PÉRDIDA Y EL DUELO

¿Qué es el duelo?	17
Duración.	24
Etapas	27
Qué NO hacer	40
Qué NO decir.	41
Lo que SÍ ayuda	44

II. LA MUERTE Y LOS NIÑOS

Cultura no didáctica de la muerte	53
Incluirlos en el suceso y los funerales	55
Primeras pérdidas: la mascota	59
Abordar el tema según su edad y responder preguntas	62

III. REACCIONES Y MANEJO DE PÉRDIDAS ESPECÍFICAS

La muerte de los abuelos	79
La muerte de la madre	87
La muerte del padre.	96
La pérdida de la pareja.	100

Ruptura, separación o divorcio	104
Infidelidades	110
La muerte de un hermano o de un amigo	114
Ante la discapacidad	119
Enfrentarse a la propia muerte	123
Hospitalizaciones y cirugías	128
Adicciones y trastornos alimentarios	132
Mudanza, cambio de residencia	135
Pérdida del empleo y cambio en la situación económica	137

IV. MUERTES REPENTINAS POR ENFERMEDAD

Pérdida cercana	154
Pérdida colectiva	170

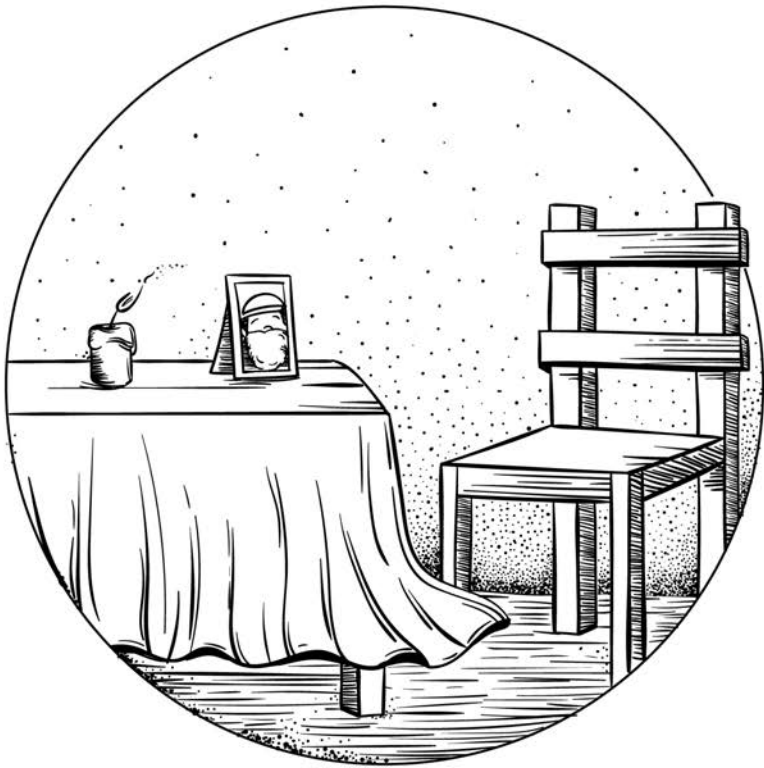
V. RECOBRAR EL RITMO Y LAS COSTUMBRES FAMILIARES

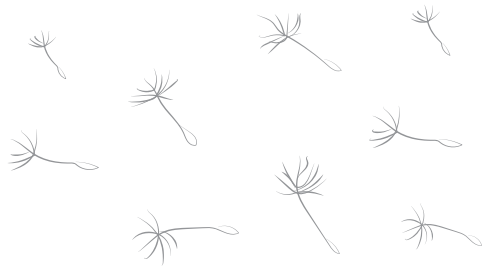
Cerrar círculos	189
Volver a ser felices	193
Fortalecidos para seguir adelante	196
 Bibliografía sugerida	 207



|

La pérdida y el duelo





¿QUÉ ES EL DUELO?

Cuántas veces hemos escuchado hablar de pérdidas ajenas, de catástrofes naturales, secuestros y suicidios. Basta encender la televisión para convertirnos en testigos implícitos, pasivos, de cientos de crímenes impunes y muertes que nos parecen sin sentido. Todo esto nos toca, claro, somos seres emotivos y sensibles, pero jamás comprenderemos lo que es un duelo a partir de los dolores ajenos. Solo cuando algo pasa en casa o con nosotros mismos comprendemos la magnitud y también las bondades ocultas de un duelo bien elaborado.

Pérdida es algo que teníamos y dejamos o vamos a dejar de tener. Abarca desde algo simple y material, como las llaves del coche o una joya, hasta la muerte de un ser querido, un divorcio, la pérdida de la salud o un cambio en las condiciones de vida.

Si ya perdimos el objeto de nuestro afecto, es un duelo en proceso, y si aún no ha llegado ese momento, se vive un duelo anticipatorio, como cuando tenemos un diagnóstico de enfermedad terminal. El diagnóstico no es la sentencia, pero a partir de que lo recibimos, empezamos a perder cosas, entre ellas el pensamiento mágico de que la muerte o el dolor son algo que les ocurre a otros.

Pero *pérdida* es también algo que yo deseaba y nunca pude alcanzar. Por ejemplo, si yo quería ser un pianista famoso y resulta que soy un empleado en una tienda de comestibles, estoy viviendo una pérdida. También aquella mujer que quería ser madre y por diferentes circunstancias no logra serlo se enfrenta a un tremendo duelo.

No siempre estas pérdidas tienen el reconocimiento y el apoyo social que requieren. Para esta situación específica hay dos mil libros sobre maternidad, pero ninguno te acompaña en el duro trance de querer ser madre y no conseguirlo. Citas, estudios, inseminaciones, fecundaciones *in vitro*, y todo el dolor y desgaste que esto conlleva, son búsquedas que, si no se obtienen los resultados esperados, no se validan como caminos de crecimiento en sí mismos.

Encaramos esta situación y otras por el estilo como problemas por resolver y no como experiencias por vivir.

EL CASO DE MARCO

Soy el tercero de cinco hermanos, todos con carrera, todos trabajando. Mi padre no opinaba mucho en la familia, la que verdaderamente movía los hilos era mi abuela. Ella aprobaba o desaprobaba nuestras elecciones de carrera; como también pagaba nuestras licenciaturas, imagino que tenía ciertos derechos. Cuando le comenté que quería estudiar Arquitectura, se rio. Ella ya había considerado que en toda buena familia debe haber un doctor, un abogado y un sacerdote. Mis dos hermanos mayores estudiaban Derecho y yo no iba a meterme al seminario, así que adivinen qué camino me esperaba.

No voy a negar que ser médico me ha dado grandes satisfacciones, pero tuve que suplir la falta de vocación inicial con mucha disciplina y fuerza de voluntad. Esta profesión me ha permitido tener una vida cómoda y viajar. En cada ciudad que visito, contemplo durante horas edificios y construcciones.

Siento melancolía y nadie puede entender este sentir. «Pero si has logrado el éxito», me dicen. «Si te va muy bien», me comentan otros. Pero no se trata de eso: es simplemente que ahora me dedico a salvar vidas, pero dejé morir al arquitecto que vivía en mí.

Una pérdida, sin importar cuál, te lleva a vivir un duelo. Es un proceso que deberemos atravesar en cinco etapas que explico brevemente más adelante. La duración e intensidad de cada una dependerá de nuestro apego al «objeto» perdido y del grado de satisfacción que sintamos respecto a la relación.

Si nos roban el ordenador portátil, por ejemplo, nos dolerá e implicará un gasto inesperado, pero no vamos a recordarlo durante un año, al menos no con el mismo sentimiento. Sin embargo, ante la muerte de un ser querido, pueden pasar uno o dos años y, por momentos, sentimos que el sufrimiento es igual de agudo o incluso peor que el primer día. Con frecuencia, mis pacientes me comentan, al pasar unos tres meses del suceso doloroso: «Estoy peor que al principio», y esto es totalmente esperable y normal. Es muy común que, justo a los tres meses, la familia vuelva a su rutina y se quite un poco ese «marcaje personal» de llamadas de amigos y familiares todo el tiempo, de visitas y preguntas. Todos esperarían que estuviéramos mejor, pero no es así.

No permitas que la gente te indique cómo vivir tu vida, ya que, como por acto de magia, al sufrir una pérdida, las personas a nuestro alrededor se vuelven expertas en el tema. Todos nos aconsejan, todos saben qué nos conviene, pero, aunque puedan ser bien intencionados, las vidas no son coches averiados a los cuales podemos ajustar una pieza y listo.

**Hay comentarios que nos cargan de culpa
y otros que nos enojan sobremanera;
tenemos que desarrollar un escudo protector
que nos haga impermeables a todos
los mensajes del exterior que tanto
nos confunden.**



Esta es una ecuación mucho más complicada. Escucha solo la opinión de quien admires y a quien le reconozcas congruencia y triunfo en su propia persona.

El asunto es que un duelo puede ser una oportunidad de llenarte de empatía y sabiduría, si optas por transitarlo peldaño a peldaño, en conciencia; si extraes significados y eres honesto contigo mismo y con lo que estás sintiendo. Pero un duelo evadido puede llenarnos de basura emocional. Un ejemplo de esto es cuando vamos conduciendo y, por descuido o error, la llanta de nuestro coche toca la línea del carril siguiente. El conductor de al lado quiere matarnos, toca el claxon, nos insulta y sobrereacciona ante esta situación porque lleva mucha ira consigo. Nuestra acción poco contribuye a ello. Ahí vemos que tiene sus duelos no resueltos y va como un camión de la basura, con el remolque lleno, esperando solo ver dónde puede depositar su carga.

Es muy difícil que alguien viva un duelo puro, siempre cargamos con algo que no quedó bien definido o resuelto, y hasta que nos enfrentamos a otro golpe no logramos que ambas situaciones encuentren acomodo en nuestra vida.

En España existe un dicho popular muy sabio: «a perro flaco todo son pulgas», y aplicado al duelo, diría que un nuevo dolor

aterriza en un cuerpo y una mente ya muy mermados. Este dolor despierta lo que ya había latente de duelos pasados.

Es como una ola que llega y revuelve la arena que ya se había asentado bajo tus pies.

EL CASO DE VANESSA

Mi mejor amiga murió hace un par de años, y la lloré poco. Sentía que si me ponía a llorar no iba a parar nunca, y por eso decidí no hacerlo. Estaba ocupada, tenía que acabar la carrera, titularme, buscar empleo y empezar a ganar dinero. Eso hice y caí en mucha actividad, pero todo con el afán de no sentir.

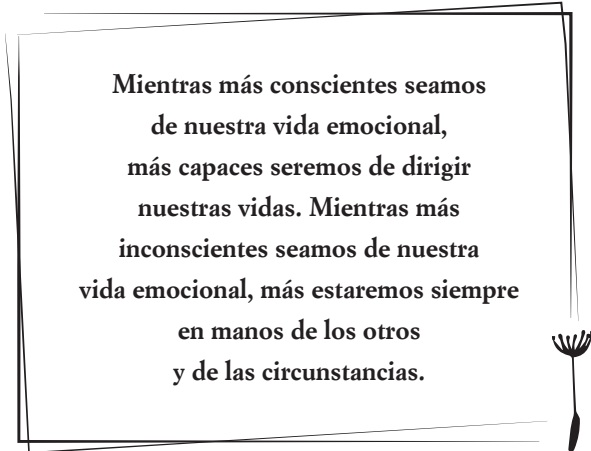
Hace unas semanas murió mi padre, un infarto cambió mi vida y la de mi madre para siempre. Entonces me cayó de golpe el duelo por la muerte de Montse, mi amiga. Este nuevo dolor reactivó lo que yo no había sanado en mi pérdida anterior, y ahora sí fue como si me quitaran el suelo bajo los pies. Imposible seguir actuando como si nada hubiera pasado. No hay manera de escapar de lo que duele. Me siento fatal porque algo dentro de mí me dice que le estoy robando protagonismo a lo que le pasó a mi padre. Tengo miedo, entonces, de sufrir su muerte dentro de dos o tres años, cuando algo más me ocurra.

Estoy asustada, desconcertada y quiero parar este ciclo de cuentas o lágrimas pendientes. Recorro a un consejero, porque hoy veo que lo que estoy viviendo me rebasa y necesito ayuda.

Gaby dice que la verdadera autoestima es expresar: «Yo lo puedo todo, pero no puedo sola».

Estar en un duelo es como haberse subido a una montaña rusa de emociones, no tienes el freno y tampoco sabes dónde vendrá una curva o una nueva bajada. Es muy intenso y requiere de nosotros un buen manejo de esto que sentimos. Utilizar las emociones

de forma inteligente es saber ejercer el gobierno sobre nosotros mismos.



**Mientras más conscientes seamos
de nuestra vida emocional,
más capaces seremos de dirigir
nuestras vidas. Mientras más
inconscientes seamos de nuestra
vida emocional, más estaremos siempre
en manos de los otros
y de las circunstancias.**

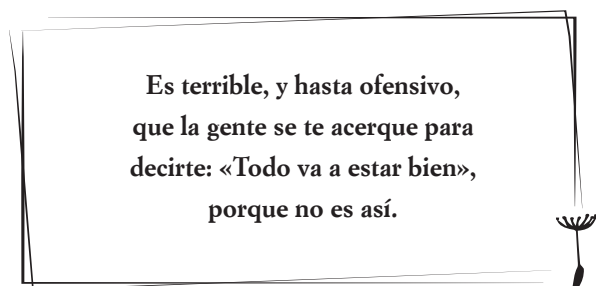
Las emociones, en sí mismas, no son ni buenas ni malas, simplemente son. Todo lo que sentimos está bien y es válido, pero no todo lo que hagamos con lo que sentimos está permitido. La emoción no se limita, la acción sí.

Por ejemplo, si yo estoy enojada con mi padre por haberse ido de casa, puedo sentir ira y frustración, incluso deseos de que alguien pague por todo este sufrimiento. Sentirlo está bien, pero si yo lo insulto, lo trato mal y hago cosas para que él sufra, eso solo irá en detrimento de mí misma. Las acciones tienen que modularse; pensar antes de hablar, de respirar, enfriarnos antes de reaccionar y, sobre todo, hablar desde el amor y no desde el enojo. Podemos frenar aquellas conductas que no sean positivas ni aporten nada a nadie.



DURACIÓN

Una de las preguntas más frecuentes que como tanatóloga recibo es: «¿En cuánto tiempo mi vida volverá a ser la de antes?» Si se trata de hablar con la verdad, diré que como antes no volverá a ser nunca, pero puede ser muy buena y en ocasiones incluso mejor.



Vendrán tormentas y tu mundo, como lo conocías, puede no volver jamás, pero eso no significa que vayas a tener una mala vida o que estés acabado. Si trabajas por ello, habrá una reconstrucción.

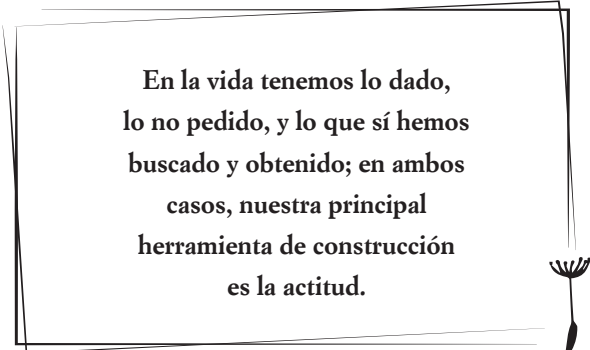
El tiempo que te tome es difícil de determinar, dependerá de muchos factores y, sobre todo, de tu actitud frente a la pérdida.

Por medio de la actitud, las personas:

- Se relacionan con el medio físico y social que las rodea.
- Controlándola, pueden autodirigirse y relacionarse correctamente con los demás.
- Crecen.
- Hacen compromisos serios. Salen de su zona de confort.

Hay pérdidas más naturales que otras, como la supuesta «ley de vida», según la cual se asume que los padres morirán antes que sus hijos. Pero para cualquier pérdida que ocurra, recuerda lo siguiente: tienes lo necesario para hacerle frente. Esto es tan cierto como

que mañana amanecerá. Aunque no sepas cómo vas a lograrlo, vienes equipado con lo que se necesita para salir adelante.



**En la vida tenemos lo dado,
lo no pedido, y lo que sí hemos
buscado y obtenido; en ambos
casos, nuestra principal
herramienta de construcción
es la actitud.**

No digo arma, porque la vida no debe ser una guerra, es una obra en proceso, y mientras más herramientas emocionales tengamos para levantar este templo, mejor será nuestro resultado.

En términos generales, diré que la pérdida de un amigo, un padre, un hermano o un abuelo toma aproximadamente un año en sanar. Esto no significa que después de doce meses el dolor se acabe. No, la ausencia duele y esa cicatriz que se forma después de una herida emocional es tan severa que siempre será una piel más sensible que la del resto del cuerpo. Pero el primer año es como si hubiera pasado un tsunami: lo destruyó todo, fue la devastación. El segundo año comienza la reconstrucción.

En el caso de la muerte de un hijo, un divorcio o la muerte de una pareja a la que amábamos, el proceso suele durar dos años, y después las cosas van siendo menos difíciles, que no más fáciles.

Las adicciones, por su parte, son en sí mismas un cúmulo de pérdidas que pueden durar años en intermitencia de consumo.

Solemos decir que el tiempo lo cura todo, pero si se lo dejamos solo al tiempo, pueden pasar dos cosas, como con los vinos: si las condiciones son adecuadas (temperatura, posición, embotellado),

el tiempo hace que un vino se añeje, tome cuerpo y alcance su mejor sabor. Si las condiciones no son favorables y no esperamos a que el tiempo haga su magia, solo obtendremos un vino rancio.

Hay una parte de responsabilidad que debemos asumir frente al duelo: necesito trabajar mi proceso, convertirme en mi mejor amigo y salir fortalecido de este dolor. La decisión primera que debe tomarse es decir: «Esto no va a acabar conmigo ni con mis ganas de ser feliz». Esa, finalmente, es nuestra misión en esta vida: ser felices.

- La felicidad es un precursor del éxito, no su resultado.
- La felicidad y el optimismo son la gasolina para el desempeño y el logro.
- Esperar a ser feliz limita el potencial de nuestro cerebro para el éxito.

Un duelo es un encuentro con nosotros mismos, y para ello echaremos mano de todos los recursos interiores con los cuales podemos contar. Sobra decir que para eso necesitas comer bien, dormir lo suficiente y estar en forma (hacer ejercicio); sin estos pilares, tu estructura será muy débil para hacerle frente.

Todos los seres sobre la Tierra cuentan con la riqueza del tiempo. El hombre posee veinticuatro horas todos los días. Durante ese periodo, puedes llevar a cabo acciones que te traigan la felicidad o la tristeza. Puede haber engaños, atajos para sentirse bien momentáneamente, como el alcohol y las drogas, pero, a la larga, esos son caminos que conducen a la enfermedad, y al dolor y al sufrimiento para nuestros seres queridos.

Casi todos sabemos la importancia de una alimentación sana y equilibrada, lo crucial de hacer ejercicio para mantener nuestra movilidad en la tercera edad, el gran peso que tiene sobre nuestra salud el descanso apropiado..., en fin, lo que parece olvidárenos es el uso adecuado del tiempo.