

CÓMO
CURAR UN
CORAZÓN
ROTO

GABY PÉREZ ISLAS

CÓMO
CURAR UN
CORAZÓN
ROTO

Ideas para sanar
la aflicción y la pérdida

DIANA

Diseño de portada: Lizbeth Batta Fernández
Ilustraciones de portada e interiores: Felipe López de la Peña
Fotografía de la autora: Etzael Álvarez

© 2011, María Gabriela Pérez Islas

Derechos reservados

© 2011, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.
Bajo el sello editorial DIANA M.R.
Avenida Presidente Masarik núm. 111, 2o. piso
Colonia Chapultepec Morales
C.P. 11570 México, D.F.
www.editorialplaneta.com.mx

Primera edición: noviembre de 2011
ISBN: 978-607-07-0965-4

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.
Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, México, D.F.
Impreso y hecho en México - *Printed and made in Mexico*

Contenido

Introducción _____	9
I. La pérdida y el duelo _____	13
¿Qué es el duelo? _____	17
Duración _____	25
Etapas _____	30
Manifestaciones más comunes del duelo _____	44
Señales de alerta _____	44
Qué NO hacer _____	45
Qué NO decir _____	48
Lo que SÍ ayuda _____	51
II. La muerte y los niños _____	57
México, cultura no didáctica de la muerte _____	61
Incluirlos en el suceso y los funerales _____	63
Primeras pérdidas: la mascota _____	71
Abordar el tema según su edad y responder preguntas _____	75
De 1 a 4 años _____	75
De 5 a 8 años _____	80
De 9 a 11 años _____	82
De 12 a 14 años _____	86

III. Reacciones y manejo de pérdidas específicas _____	91
La muerte de los abuelos _____	95
La muerte de la madre _____	105
La muerte del padre _____	118
La pérdida de la pareja _____	125
Rompimientos, separación o divorcio _____	132
Infidelidades _____	140
La muerte de un hermano o amigo _____	145
Ante la discapacidad _____	153
Enfrentando la propia muerte _____	160
Hospitalizaciones y cirugías _____	167
Adicciones y trastornos alimenticios _____	174
Mudanza, cambio de residencia _____	178
Pérdida del empleo y cambio en la situación económica _____	181
IV. Recobrar el ritmo y las costumbres de familia _____	187
Cerrar círculos _____	197
Volver a ser felices _____	204
Fortalecidos para seguir adelante _____	208
Bibliografía sugerida _____	219

I

La pérdida y el duelo

¿Qué es el duelo?

Cuántas veces hemos escuchado de pérdidas ajenas, de catástrofes naturales, secuestros y suicidios. Basta encender el televisor 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. Es hasta que algo pasa en casa o con nosotros mismos cuando 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 automóvil o una joya, hasta la muerte de un ser querido, un divorcio, la pérdida de la salud o cambio en las condiciones de vida.

Si ya perdimos al objeto de nuestro afecto, es un duelo en proceso y si aún no ha llegado ese mo-

mento, 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 es 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 abarrotes, 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 apoyo social que requieren. Para esta situación en específico hay dos mil libros sobre maternidad, pero ninguno te acompaña en el duro trance de querer serlo y no conseguirlo. Citas, estudios, inseminaciones, fertilizaciones *in vitro* y todo el dolor y desgaste que esto conlleva son búsquedas en las cuales si no se obtienen los resultados esperados, no se validan como caminos de crecimiento en sí mismos.

Esta situación y otras por el estilo las encaramos 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 las colegiaturas imagino que tenía ciertos derechos. Cuando le comenté que quería estudiar arquitectura, se rió. Ella ya había considerado que en toda buena familia debe haber un doctor, un abogado y un sacerdote. Mis dos hermanos mayores estudiaban leyes y yo no iba a meterme al seminario, así que adivinen cuál camino me esperaba.

No voy a negar que el ser internista 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 eres exitoso", me dicen. "Si te va muy bien", me comentan otros y 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 lo que haya sido, te lleva a vivir un duelo. Es un proceso que deberemos de atravesar en cinco etapas que explico brevemente-

te más adelante. La duración e intensidad de cada una dependerá de nuestro apego al “objeto” perdido y del grado de satisfacción que sintamos respecto de la relación.

Si nos roban una computadora, 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 inclusive 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 esperado y normal. Es muy marcado que, justo a los tres meses después, la familia vuelve a su rutina y se quita un poco ese “marcaje personal” de llamadas de amigos y familiares todo el tiempo, 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 podamos apretarle por aquí

o cambiarle una pieza y listo. Hay comentarios que nos cargan de culpa y otros que nos enojan de 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 y 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 manejando y, por descuido o error, la llanta de nuestro automóvil toca la línea del carril siguiente. El conductor de al lado quiere matarnos, toca el claxon, nos insulta y sobrerreacciona ante esta situación porque trae mucho enojo consigo mismo. Nuestra acción poco contribuye a ello. Ahí vemos que tiene sus duelos no resueltos y va como camión de la basura, con la caja llena y solo esperando ver dónde puede depositar su carga.

Es muy difícil que alguien viva un duelo puro, siempre traemos atrás algo que no quedó bien de-

finido o resuelto y es hasta que nos enfrentamos a otro golpe que ambas situaciones buscan acomodarse en nuestra vida.

En México hay un dicho muy sabio y curioso: “Te jalan la cobija y se te destapan los pies”. Aplicado al duelo, yo diría que aterriza un nuevo dolor y despierta al que ya tenías latente en ti.

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, 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 mamá 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 que fue como si me quitaran el tapete 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

papá. Tengo miedo entonces de sufrir su muerte en dos o tres años, cuando algo más me ocurra.

Estoy asustada, desconcertada y quiero parar este ciclo de cuentas o lágrimas pendientes. Recorro a una consejería 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 bajada. Es muy intenso y requiere de nosotros un buen manejo de esto que sentimos. Utilizar las emociones de forma inteligente es saber ejercer gobierno sobre nosotros mismos.

Mientras más conscientes seamos de nuestra vida emocional, más capaces seremos de dirigir nuestra vida. Mientras más inconscientes seamos de nuestra vida emocional, 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 es permitido. La emoción no se limita, la acción sí.

Por ejemplo, si yo estoy enojada con mi papá por haberse ido de la casa, puedo sentir enojo 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 y frenar conductas que no sean positivas ni le aporten nada a nadie.

