

GABY PÉREZ ISLAS



**CÓMO CURAR
UN CORAZÓN
ROTO**

Ideas para sanar la aflicción y la pérdida

DIANA

© 2017, Gaby Pérez Islas

Diseño de portada: Planeta Arte & Diseño / Estudio la fe ciega /
Domingo Martínez

Imagen de portada: © iStock

Fotografía de la autora: © Blanca Charolet

Diseño de interiores: Guadalupe M. González Ruiz

Ilustraciones de interiores: Rebeca Hernández

Derechos reservados

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

Bajo el sello editorial DIANA M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111,

Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

www.planetadelibros.com.mx

Primera edición en formato epub: agosto de 2021

ISBN: 978-607-07-7827-8

Primera edición en tapa dura en México: agosto de 2021

ISBN: 978-607-07-7896-4

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 este 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).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeM-Pro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.

Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México

Impreso y hecho en México – *Printed and made in Mexico*

CONTENIDO

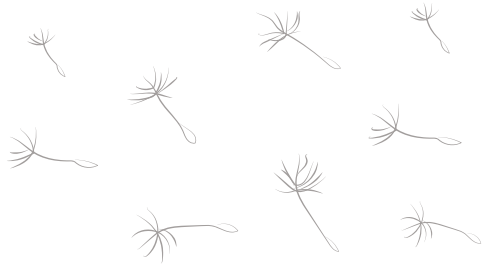
Introducción	9
I. La pérdida y el duelo.....	13
¿Qué es el duelo?	15
Duración	23
Etapas	27
Qué NO hacer	41
Qué NO decir	43
Lo que SÍ ayuda.....	45
II. La muerte y los niños	53
México, cultura no didáctica de la muerte.....	55
Incluirlos en el suceso y los funerales.....	57
Primeras pérdidas: la mascota.....	62
Abordar el tema según su edad y responder preguntas	66
De 1 a 4 años	66
De 5 a 8 años	70
De 9 a 11 años	72
De 12 a 14 años	74
III. Reacciones y manejo de pérdidas específicas.....	83
La muerte de los abuelos	85
La muerte de la madre	95
La muerte del padre	107
La pérdida de la pareja.....	112

Rompimientos, separación o divorcio	117
Infidelidades	124
La muerte de un hermano o amigo.....	129
Ante la discapacidad.....	137
Enfrentando la propia muerte	142
Hospitalizaciones y cirugías.....	148
Adicciones y trastornos alimentarios	154
Mudanza, cambio de residencia	157
Pérdida del empleo y cambio en la situación económica.....	160
IV. Muertes repentinas por enfermedad	169
Pérdida cercana.....	177
Particularidades del duelo por una enfermedad repentina y mortal.....	179
Consejos cálidos para realizar rituales de cierre y despedida	193
Ejercicio que ayuda a borrar escenas de dolor para sustituirlas por un cierre de amor	195
Pérdida colectiva.....	197
Consejos para vivir un duelo de esta índole.....	204
V. Recobrar el ritmo y las costumbres de familia	213
Cerrar círculos.....	220
Volver a ser felices.....	225
Fortalecidos para seguir adelante.....	228
Bibliografía sugerida.....	239



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 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. 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 un 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 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 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 rio. 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 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 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 esperado y normal. Es muy común que, justo a los tres meses, 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 ajustarles una pieza y listo.



Hay comentarios que nos cargan de culpa y otros que nos enojan sobremedida; 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 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 sobre-reacciona 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 definido 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 jala 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; pensar antes de hablar, respirar, enfriarnos antes de reaccionar y, sobre todo, hablar desde el amor y no desde el enojo. Sí podemos frenar conductas que no sean positivas ni le 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 serlo nunca, pero puede ser muy buena y en ocasiones incluso mejor.

Es terrible y hasta ofensivo
que la gente se te acerque para
decirte: «Todo va a estar bien»,
porque no es así.



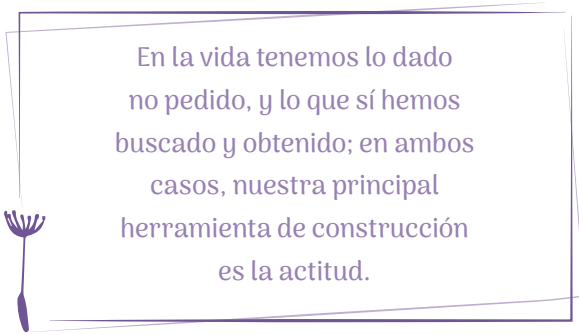
Vendrán tormentas y tu mundo, como lo conocías, puede no volver jamás, pero eso no significa que tendrás una mala vida o que estás acabado. Si trabajas por ello, habrá una reconstrucción.

El tiempo que esto tome es difícil de determinar, dependerá de muchos factores y, sobre todo, de nuestra 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 enfrentarlo. Esto es tan cierto como que mañana habrá de amanecer. Aunque no sepas cómo vas a lograrlo, vienes equipado con lo que se necesita para salir adelante.



No digo arma porque la vida no debe ser una guerra, es una obra en proceso y entre 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 12 meses el dolor se acabó. No, la ausencia duele y esa cicatriz que se forma luego de una herida emocional tan severa, 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 buena pareja, el proceso suele durar dos años y después de ello las cosas van siendo menos difíciles, no más fáciles.

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

En México decimos 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 primaria 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 podamos 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 lo que debes enfrentar.

Todos los seres sobre la Tierra cuentan con la riqueza del tiempo. El hombre posee 24 horas todos los días. Durante ese periodo, puedes llevar a cabo acciones que te traigan felicidad o 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 enfermedades, dolor y sufrimiento para nuestros seres queridos.

Casi todos sabemos la importancia de una alimentación sana y balanceada, 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 olvidársenos es el uso adecuado del tiempo.

El tiempo no se puede ahorrar ni evitar, solo puede emplearse para bien o para mal. Tú decides si lo usas para:

1. Asuntos importantes.
2. Asuntos urgentes.
3. Asuntos urgentes e importantes.
4. Asuntos que no son ni importantes ni urgentes.

En la atención a enfermos terminales uno se encuentra con grandes maestros. Esa etapa final de la existencia nos ofrece, en ocasiones, una claridad muy especial sobre la vida y cómo podría haberse vivido.

En mi experiencia me he topado con muchas personas que me dicen: «Debí haber trabajado menos y estar más con mi familia»,

o «Me arrepiento de no haber hecho ese viaje que tanto soñaba mi mamá», y con muy pocas que realmente se arrepienten de lo que hicieron. Pesa más en la recta final de la vida lo que no se hizo, lo que quedó pendiente en el tintero.

Probablemente la jerarquía de tiempo de los cuatro tipos de asuntos antes mencionados nos ayude a poner cada cosa en su sitio y a minimizar esa sensación de que el tiempo se nos ha ido volando o no nos fue suficiente.

Etapas



El transitar por el duelo no es un camino en línea recta, tiene retrocesos, retornos, curvas y giros inesperados, pero, sin duda, es un recorrido que vale la pena andar sin atajos.

Como solía decir uno de mis maestros: «No hay duelos instantáneos o de microondas, esta maduración es y debe ser a fuego lento». No por masoquistas, sino porque, como dicen en Japón, debemos dejar pasar las cuatro estaciones del año y todas las festividades que cada una de ellas conlleva (Navidad, Día del Amor y la Amistad, Día de las Madres, vacaciones de verano, fiestas patrias, Día de Muertos, etcétera), para saber que hemos sanado desde adentro y no superficialmente.

Es muy dolorosa la primera Navidad sin el ser amado, recordar el día del aniversario de su nacimiento (ya no de su cumpleaños), el primer Día de las Madres sin ella, fecha que antes considerábamos totalmente comercial y que ahora cala hasta los huesos. Pero nadie dice «esta es la decimoquinta Pascua sin mi abuelo».



La depresión de aniversario va cediendo conforme pasan los años, pero es importante saber que al acercarse la fecha de la muerte o nacimiento del ser que hemos perdido, nos invadirá una especie de nostalgia que no necesariamente tiene que considerarse una regresión en el proceso.

Saber que esto es así nos ayudará a no pensar que hemos recaído en nuestro trabajo de duelo y a tomar las medidas necesarias para evitar fricciones y conflictos con nuestros familiares en esos días tan sensibles.

Son cinco las etapas que deben recorrerse. Se conocen también como las etapas Kübler-Ross, en honor de Elisabeth Kübler-Ross, doctora suiza, considerada la madre de la tanatología. Fue una mujer excepcional que, hasta el último día de su vida, mostró congruencia, temple y profundidad para levantarse, una y otra vez dentro de un cuerpo que, al final, ya no le respondía. Ha sido sin duda quien más estudió la muerte y sus procesos. Al principio, trabajó con pacientes psiquiátricos; luego, con enfermos terminales y, después, descubrió que las mismas etapas por las que atraviesa un moribundo son las que pasa un familiar o un doliente.

La tanatología empezó a aplicarse para ellos también. Años después se abrió el campo de trabajo a todo tipo de pérdidas, sin olvidar jamás cuál es la función del tanatólogo: formar parte de una ayuda interdisciplinaria junto con:

- Médicos
- Psicólogos
- Trabajadoras sociales
- Sacerdotes, pastores, o guías espirituales
- Familia
- Amigos
- Redes de apoyo

La misión del tanatólogo es expandir la mirada selectiva que tenemos ante lo perdido; es un puente entre la medicina-psicología y el usuario.

El tanatólogo trabaja con pérdidas, pero no está facultado para recetar absolutamente nada. Su intervención es únicamente en crisis y de corta duración, un máximo de 10 sesiones, aunque, a veces, cuando se trabaja con enfermos terminales, el momento del *Hola* puede estar siendo ya el mismo de la despedida, puede ser una sola vez. En tanatología, el momento del hola puede ser también el momento del adiós.

Es importante considerar desde ahora que las etapas Kübler-Ross no se recorren de manera lineal, ni se pasa por ellas una sola vez. Es un ir y venir en cada una hasta llegar a la verdadera aceptación.