

GABY PÉREZ ISLAS



ELIGE NO TENER MIEDO

Cómo aprender a vivir después de un gran dolor

DIANA

© 2013, María Gabriela Pérez Islas

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

Ilustración de portada: © Frida Solano

Fotografía de la autora: © Blanca Charolet

Diseño de interiores: Guadalupe González

Ilustraciones de interiores: Lourdes Pino Aznar

Derechos reservados

© 2023, 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: mayo de 2023

ISBN: 978-607-39-0042-3

Primera edición impresa en México: mayo de 2023

ISBN: 978-607-39-0037-9

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 CeMPro (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*

Índice

Notas para la edición de décimo aniversario	11
Prólogo	17
Introducción	23
1. Miedo al abandono	29
¿Por qué temo ser abandonado?.....	35
Codependencia	40
<i>Girar tu vida en torno de alguien es</i> <i>el oficio más desgastante del mundo</i>	41
Abandonar los ideales.....	43
2. El miedo a la muerte	47
¿Qué hay detrás del miedo a la muerte?	50
Reírse de la muerte.....	53
Vacuna contra el dolor.....	56
Perder la independencia y la autosuficiencia	57
La soledad de la muerte	60
¿Qué hay más allá?	61
3. La muerte de un hijo o una hija	73
Factores que complican el duelo.....	90

4. El suicidio	109
¿Qué pasa con nuestros jóvenes?	116
Suicidología	123
Tipos de agresión.....	129
Etapas por las que pasan quienes piensan quitarse la vida	134
Diez elementos importantes en el trabajo con pacientes en riesgo de suicidio	134
<i>Síntomas de la depresión</i>	136
Causas de suicidio.....	136
<i>Algunas posibles motivaciones</i>	136
<i>Casística</i>	140
<i>Intencionalidad</i>	142
Verdades sobre el suicidio	143
5. El secuestro	151
Duelo por desaparición y secuestros	156
La familia del secuestrado.....	163
Diez cosas que te serán de utilidad al enfrentar este proceso.....	187
6. Luz al final del túnel	191
Bibliografía recomendada	203



1

—

Miedo al abandono

*¿Qué representa mejor el respeto que
tenemos por quien murió: un NO al duelo
y me quedo con el dolor y el enojo
o un SÍ a la vida y doy espacio al amor?*



Tu presencia está conmigo fuera y dentro.
Es mi vida misma y no es mi vida.
Así como una hoja y otra hoja son la apariencia
del viento que las lleva.

LUIS CERNUDA



Eugenio se despertó otra vez sudando y agitado, es justo a mitad de la noche cuando su corazón se acelera y le recuerda que todo esto ha sido real. Ya no le funciona evadirse o entregarse al sueño, su dolor no tiene tregua y lo vive 24/7.

Hace tres meses su hijo fue a una fiesta, ese día él no quiso desvelarse pues a la mañana siguiente corría una carrera y por ello le prestó el automóvil para no tener que salir a recogerlo a medianoche. Fermín se fue con otros amigos; todo bien, un viernes como cualquier otro, hasta que dejó de serlo... Se acabó lo normal, se acabó para siempre.

El peor de los miedos de Eugenio se concretó con una llamada telefónica, a través de la cual le avisaban que

su hijo se hallaba involucrado en un accidente automovilístico y solicitaban su presencia en el Ministerio Público. Primero enojo, claro: «¡Ahora qué hizo este idiota!», pero en el fondo miedo, un miedo enorme y la falta de costumbre para poder rezar. Después todo cayó en cascada, nadie tuvo tacto ni consideración, en pocos minutos ya estaba identificando un cuerpo y rindiendo declaración. «No me dejes», pensaba. «No me dejes, por favor».

De todos los miedos que puede llegar a sentir el ser humano, solo tres son realmente innatos: miedo a caer (al vacío), miedo a los ruidos fuertes y miedo al abandono. Son miedos útiles para la sobrevivencia del individuo; el tema subyacente en todos ellos es miedo a morir, a dejar de existir. Todos los demás temores son construcciones mentales de lo que sentimos.

Jorge Bucay, psicoanalista y escritor argentino, aclara lo que es un susto:

El susto se podría definir entonces como el reflejo corporal y psíquico frente a la situación de peligro.

[Jorge Bucay, *De la autoestima al egoísmo*].



El susto es la sorpresa desagradable que te llevas y miedo es la construcción mental de ese susto; pasar de una emoción a un sentimiento prolongado.

Entre los miedos psicológicos reales está el del abandono. Es por ello que un niño pequeño sufre al vivir sus primeros días de escuela. Piensa que su mamá no va a regresar por él, que lo dejará ahí para siempre. Cómo pueden pensar esto si los amamos y creemos que saben que son lo más importante para nosotras; sin embargo, el niño no cesa su llanto hasta que se le deja un reloj o un accesorio de su madre. «Ahora sí que volverá por mí, no se va a quedar sin su reloj». Por irracional que pueda parecernos, este miedo se vive como real y se reactiva desde aquella etapa de angustia de separación por la que pasan los bebés entre los ocho y los nueve meses de nacidos. Si no tienen a su madre a la vista significa que literalmente desapareció y sufren por ello.

Es indudable que nos cuesta mucho separarnos de las personas que queremos, que necesitamos —o ambas cosas—, pero lo que yace en el fondo no es que no estés, es que me dejaste.

Tiene una connotación totalmente diferente. Pareciera, aunque no haya sido así, que había voluntad suya de partir, de dejarme aquí cumpliendo una misión que era nuestra y hoy solo me corresponde a mí.

Seguir con la crianza de los hijos cuando se trata de un divorcio, continuar su legado si se trata de la muerte de un padre, permanecer y cuidar a nuestros padres si se trata de un hermano o proseguir con un proyecto de vida cuando se trata de un hijo.

El enemigo a vencer es la depresión. Y es que caer en una depresión profunda sin atendernos, sin tratar de evitar la caída, constituye el mayor de los abandonos, ya que inhabilita la vida. La única persona que realmente necesitamos para vivir es uno mismo. Deprimirme es abandonarme, es la traición mayor.

Abandono no significa fin de un ciclo, significa renuncia, alejamiento, dejar sin concluir, y pocas cosas angustian tanto como pensar: y ahora ¿cómo le voy a hacer sin ti?

Edgardo, por ejemplo, cuya esposa tiene una enfermedad degenerativa, jamás esperó que el que muriera primero fuera su hijo de 16 años. «Él era mi compañero; su mamá ya no podía salir y él me acompañaba al cine y al fútbol. No sé qué voy a hacer sin él».

Surgen la rabia y la tristeza tomadas de la mano, es casi imposible desprenderlas y a veces gana una y otras gana la segunda. De hecho, esto es lo que siempre me dicen mis pacientes en un proceso de duelo: «No voy a poder con esto, Gaby, no voy a poder».

Yo sé que sí, pero por un tiempo tengo que prestarles mis ojos para que ellos mismos lo crean. Para que se vean a través de mi mirada y no tras esa catarata de dolor que nubla su visión.

¿En qué radicaría el miedo a ser abandonado si el amor debiera darse en absoluta libertad? A veces podemos decir: «si quieres irte, pues vete». ¿Por qué querer retener en vida a nuestro compañero o compañera a fuerza o en contra de su voluntad? Si bien el abandono no es voluntario, con mayor razón deberíamos poder soltar, creer en un destino,

y si hay fe, pues ponerla en práctica sabiendo que la persona que murió está lejos de nosotros, pero está cerca de Dios y cuidada por Él, allá donde nuestras alas ya no alcanzarían a cobijarla.

¿Por qué temo ser abandonado?

1. El juicio de los demás.
2. Mi triste realidad.
3. No me caigo bien y necesito compañía de otros porque la mía no me es agradable.

Estos son tres puntos importantes a considerar y los exploraremos a detalle.

- 1. El juicio de los demás.** Muchas veces vivimos una vida en función de las expectativas o los deseos de los otros, llámense nuestros padres, hermanos o sociedad misma. Por eso, cuando algo no sale de acuerdo con el plan original, pensamos que nuestra separación viene a demostrarles a los demás que ellos estaban en lo correcto y nosotros equivocados. Pareciera que nuestro dolor prueba que ellos estaban bien con respecto a lo que pensaban que iba a suceder y simplemente no queremos darles ese gusto.

Todos los seres humanos necesitamos sabernos buenos, valiosos, y si entendiéramos el abandono como que la persona que se fue se pierde de nosotros y no nosotros

de ella, todo sería mucho más llevadero. En el caso de la muerte, quien se va nunca pierde, pero yo debo haber aprendido a amar sin necesitar de la presencia del otro. Esto finalmente es el amor maduro.

Existe entonces un tema de ego implícito en este asunto del abandono: «Yo te necesitaba y tú me dejaste. ¿Cómo es posible que me hayas hecho esto a mí?».

Creamos historias complicadísimas para justificar frente a los demás que estemos solos, que nuestro compañero se haya ido; o bien, si se trata de un abandono por muerte, no queremos que nos juzguen, que los demás opinen si hicimos algo o dejamos de hacer alguna cosa que hubiera podido evitar lo que pasó.

Cabe aclarar aquí que la muerte siempre se vive como un abandono, aunque no haya sido voluntad de quien fallece morirse. Por las razones que sean, no estás aquí a mi lado y mis emociones lo viven como un abandono, me dejaste.

El trabajo de un tanatólogo es muy noble, pero de vez en cuando nos topamos con alguna persona muy enojada con la vida. Ve en nosotros un costal de box con el que puede desquitarse. Duele; aunque entiendes lo que le pasa, no dejas de ser receptor de mucha energía negativa. La persona no está pudiendo lidiar con lo que le ocurre. Comparto con ustedes esta anécdota que ayudará también a ilustrar el campo real de acción de la profesión:

Marcia estaba seriamente enferma con un cáncer muy agresivo que la tenía postrada en una silla de ruedas, sin energía alguna y con un cuerpo que no le respondía, pero con una fe y una voluntad de vivir inquebrantable. Me contactó su esposo y quería que la visitara y hablara con ella. Nunca me lo dijo abiertamente, pero con el tiempo entendí que me buscó para que yo la hiciera entender que iba a morir, que ya no quería someterla a más quimioterapias ni tratamientos tan extenuantes y costosos que no estaban surtiendo efecto.

Un día después de varias visitas mías a su ejemplar mujer me llamó furioso diciendo que mi trabajo no estaba sirviendo para nada. Me gritó por el teléfono; me expresó que su mujer seguía sin aceptar que iba a morir y que aún no se despedía. Él estaba aterrado de ser abandonado, de quedarse aquí a cargo de una casa, un negocio y tres hijos que se negaban a aceptar que su madre iba a morir.

Marcia había hecho su proceso de duelo, había cerrado círculos, perdonado todo, incluyendo las infidelidades de su esposo, y su frialdad, pero esperaba un milagro, un avance de la ciencia, amaba la vida. ¿Quién era yo para quitarle esa esperanza?

¿Quién era nadie para hacerlo? Un tanatólogo no te prepara para morir, como si ello significara agarrar

pista para despegar; te habilita para vivir en paz y con calidad hasta el último aliento que te sea concedido. Irte sin enojos, sin exceso de equipaje y con la satisfacción del deber cumplido.

Yo seguí viéndola porque ella así lo dispuso; se sentía bien con nuestro trabajo y yo finalmente estoy al servicio de quien me necesita, no de quien paga mis servicios. Marcia murió meses después, una guerrera hasta el final, y la recuerdo con cariño. Murió en su momento, no a conveniencia de nadie más ni cuando otros consideraban que ya estaban listos para su partida.

En ocasiones pienso en su marido: ¿cómo estará viviendo su duelo?, ¿habrá sentido paz y alivio de que haya terminado su agonía, o le quedará el sentimiento de haber sido tan cerebral, frío y calculador (tan poco afectivo y práctico con ella en los últimos momentos)? Incapaz soy de juzgar, porque atrás de todo esto el verdadero grito en silencio de Gilberto hacia su mujer era: «No me abandones, no sé cómo hacerlo sin ti».

- 2. Mi triste realidad.** Es una gran ironía que siendo mía, si no me gusta no haga algo por transformarla. En cambio, me rodeo de personas que adornan mi realidad, la complementan, la ocultan, y así hacen más llevadera mi existencia. Eso suena a que usamos a los demás, ¿no es

así? Pues en parte esto es cierto, los usamos como cortina de humo para no ver lo que tenemos que cambiar o modificar en nuestra vida. Nos mantienen ocupados, nos distraen de lo que deberíamos de estar haciendo. Por eso pesa tanto el abandono, porque nos pone frente al espejo de quien somos realmente.

3. No me caigo bien. Hay ciertos trances en nuestra vida que debemos vivir solos: una enfermedad, el dolor, la experiencia que te hace crecer, etcétera. Uno se siente desolado. Aunque estés rodeado de personas, hay una parte que se experimenta en total soledad.

¿Qué mejor que encontrar en nosotros mismos un aliado? Si me caigo bien, si no me juzgo severamente y me ayudo a transitar las noches oscuras que se me presentan, entonces el que no haya alguien junto a mí no parece tan atemorizante. Pero si sé que al quedarme solo voy a estar torturándome, recriminándome y siendo mi detractor número uno, entonces lo que vivo se vuelve insoportable.

En un bebé o un niño pequeño es normal este miedo al abandono porque responde a un instinto de supervivencia. «Sin ti no puedo sobrevivir, te necesito para comer, vestir y cubrir todas mis necesidades afectivas, emocionales y físicas», pero en un adulto ya no se trata de sobrevivir, sino de codependencia, falta de autoestima y miedo.

El miedo estorba, es como manejar un carro deportivo muy veloz, pero con el freno de mano puesto, lo cual en algún punto

acabará descomponiéndole la caja de velocidades. Como dijo Mario Benedetti en su novela *La tregua*: «Un éxito malgastado es mucho peor que un fracaso».

Debemos pasar el miedo al asiento del copiloto y no al del conductor, porque puesto ahí de seguro nos llevará a estrellarnos. El miedo muchas veces paraliza; vemos situaciones irresueltas por años, suspendidas en el tiempo, como malos matrimonios, amistades superficiales y trabajos insatisfactorios.

El cambio es necesario para el crecimiento y la evolución, por eso hay que escuchar nuestra voz interior y desoír el miedo.

Codependencia

Las investigaciones de la medicina actual ponen de relieve la profunda correlación entre la incidencia del estrés y la salud de las personas. La codependencia es una modalidad de comportamiento vincular que conlleva un alto nivel de estrés. Las enfermedades de carácter orgánico, así como las emocionales, quedan asociadas tanto al sufrimiento padecido dentro del vínculo como al descuido y el abandono de su propia persona, característico de la personalidad codependiente.

Muchas veces, al desempeñar una profesión por un tiempo prolongado, empiezas a dejar de rendir de la misma manera, no disfrutas lo que estás haciendo. Tu paciencia y tu tolerancia se ven disminuidas y tu cuerpo comienza a manifestar síntomas de que necesita un cambio. Ya nada te llena, dudas de si escogiste la profesión correcta y no das calidad de

tiempo a quienes prestas el servicio. Pierdes tus ideales. No te reconoces en lo que ahora eres y puedes empezar a sentirte explotado.

El codependiente realiza su tarea de manera controladora, obsesiva, compulsiva y perfeccionista, igual que si fuera su profesión. Esta modalidad con el tiempo acarrea una cantidad de estrés que puede culminar en lo que se denomina síndrome de *burnout* (o del quemado), que se caracteriza por diferentes síntomas y afecta todas las áreas de desarrollo de una persona. Este síndrome se manifiesta ante el desempeño ininterrumpido de una profesión o una actividad muy demandante.

Girar tu vida en torno de alguien es el oficio más desgastante del mundo

Las áreas en las que afecta son:

- a. Afectiva; siento...
 - Miedo.
 - Depresión.
 - Fatiga.
 - Culpabilidad.
 - Nulos deseos de encontrarme con colegas.

- b. En el área conductual manifiesto...
 - Baja productividad.
 - Aburrimiento.
 - Excesos en cafeína, alcohol, cigarro y drogas.

- c. En el área física presento...
 - Alteraciones en el sueño.
 - Jaquecas frecuentes.
 - Tensión muscular.

- d. En el área de relación con los demás...
 - Los procesos de comunicación se dificultan.
 - Busco aislamiento.
 - Conflictos interpersonales.

Y así, desgastados en nuestra profesión o en una relación (ya que el término *agotamiento* bien puede emplearse para las fórmulas familiares de relación), vivimos el abandono como lo peor que pudiera ocurrirnos, ya que nos asumimos como víctimas. Técnicamente solo puede abandonarse a un bebé indefenso, a un niño pequeño, a un anciano o a un animalito que depende de nosotros, pero a un adulto sano y funcional ¿cómo podría abandonársele? La gente se va, nos deja.

Sentirte abandonado tiene más
que ver contigo que con lo que
hagan los demás.



Es una sensación que obedece a miedos internos, que se conecta con este miedo primario de «sin ti no puedo sobrevivir».

La estrategia de muchas personas es volverse muy indispensables en la vida de otros para que así no las dejen. Esta no

es la base del verdadero amor o la verdadera amistad o fraternidad. Yo debo estar contigo porque te quiero y no porque te necesito, lo cual responde más a un amor infantil. A este respecto recomiendo la lectura del poema «Táctica y estrategia» de Mario Benedetti.

Abandonar los ideales

Nuestros sueños y metas nunca nos abandonan, somos nosotros quienes nos olvidamos de ellos. Los traicionamos con conformismos y renunciaciones, y sin embargo, somos nosotros los que nos sentimos abandonados.

En el sentimiento de abandono uno cree que pierde todo lo bueno que produce la compañía de otras personas. Además, también utilizamos la palabra *desamparo* para nombrar el sentimiento de no recibir de los demás ayuda o amparo y protección. Esto se percibe en situaciones en las que alguien vive sumido en el abandono y en el aislamiento.

Aquí pongo a su consideración un ejercicio que desarrollamos siempre en mis diplomados de tanatología y que sirve para acompañarte a ti mismo. Se llama *Misión board*:

Toma una cartulina blanca y un montón de revistas viejas que puedas conseguir. Con tijeras en mano ponte a recorrer las páginas y recorta todo aquello que te llame la atención. Deja que escoja tu corazón o tu intuición, más que la razón; es decir, no pienses para qué te va a servir, o qué vas a hacer con esto, solo déjate llevar. Después divide en ocho grandes grupos tus recortes:

1. Lo relacionado con tu físico y tu salud
2. Cosas materiales que quieras poseer (relacionado con el dinero)
3. Espiritualidad
4. Vida social
5. Amor y sexo
6. Laboral; qué te gustaría lograr
7. Familiar
8. Lo intelectual

Ahora, pega en la cartulina los recortes (agrupados), de manera que te quede un *collage* con todas estas áreas de oportunidad; fírmalo y ponle la fecha. Comprométete con tus deseos y hazlos realidad; dales forma de proyecto de vida y no arrumbes la cartulina en el armario; pégala en algún lugar en donde la veas todos los días y, como si fuera una hoja de ruta, dirígete hacia ella. Te sorprenderás de los resultados. No es una carta a Santa Claus, es una visualización, una tabla visionaria de hacia dónde te diriges.

En la situación de abandono, uno se nota indefenso; valora que no es suficientemente fuerte como para defenderse a sí mismo; se siente desamparado, huérfano, desvalido... Este sentimiento también puede ligarse con el de soledad. Quien se siente abandonado también suele sentirse afligido, rechazado y triste. Cambia su sensación de seguridad por la de inseguridad.

Otra connotación de este sentimiento de abandono tiene que ver con la cesión de control, cuando una persona valora que los acontecimientos le resultan incontrolables. Esto implicaría

una claudicación, ceder, rendirse o someterse, lo cual, a su vez, inhibe la motivación y hace que el sujeto deje de actuar y se introduzca en una fase de pasividad desesperada. Así les sucede a las personas mayores que han sido patriarcas o jefas de familia y ahora tienen que dejar el «poder» porque ya no es posible continuar su mandato. Se encuentran terriblemente tristes y asustadas. Cuando alguien se siente impotente para cambiar una determinada situación o un estado de ánimo, esto puede desembocar en una sensación de desesperanza y orillararlo a una depresión.

Sentirse abandonado por el marido, la mujer, el hijo, la madre, el padre, la comunidad o los amigos significa apreciarse aislado, dejado a su suerte. Es importante subrayar que este sentimiento no es una emoción. Mal llevada, la sensación de abandono se traduce en una serie de manifestaciones físicas y psíquicas que pueden ir desde la simple impresión de tener el corazón encogido de ansiedad hasta tornarse en agresividad. Pero lo que predomina, sobre todo, es la renuncia y el repliegue en uno mismo. La persona que ha sido abandonada siente culpabilidad y una gran desvalorización. Esta, aunque no sea más que una manera de ver las cosas debido a la mente, provoca que quien se advierte abandonado deduzca que no es digno de ser querido.

Eugenio, el personaje central de la historia inicial de este capítulo, tiene que enfrentarse a la realidad de que su hijo ha muerto; no lo ha abandonado, simplemente cumplió su destino. Tiene que trabajar esta sensación

de abandono que experimenta y asumirse como adulto a cargo de su propia existencia, con una misión propia que cumplir y no con un destino de terminar la historia comenzada por quien ahora no está a su lado. No ser víctima, no ser niño, ser responsable y vivir su duelo y su dolor con absoluto protagonismo. Esta es su vida y no puede renunciar a su aprendizaje.

Amar a alguien enormemente no debe ser motivo para no seguir adelante sin esa persona que, como decimos en México, se nos adelantó en el camino. Debo continuar con la frente en alto, con el corazón abierto para que le quepan más personas, recordando a quien murió con una sonrisa en los labios porque finalmente tuvimos el privilegio de tenerlo en nuestra vida.

Te pregunto: de haber sabido que dolería tanto perderlo, ¿hubieras preferido no conocerlo nunca? Si este sufrimiento es ahora el precio que debes pagar por haberlo conocido, ¿lo pagarías? Yo sí; es parte del riesgo de vivir y lo asumo.