

Edición revisada y ampliada por la autora

GABY PÉREZ ISLAS



CÓMO CURAR UN CORAZÓN ROTO

Ideas para sanar la aflicción y la pérdida

DIANA

GABY PÉREZ ISLAS



CÓMO CURAR UN CORAZÓN ROTO

Ideas para sanar la aflicción y la pérdida

DIANA

Gaby, Pérez Islas

Cómo curar un corazón roto. 10 aniversario / Pérez Islas Gaby. -
1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Diana, 2021.
240 p. : 21 x 13 cm.

ISBN 978-987-1524-25-9

1. Autoayuda. I. Título.
CDD 158.1

© 2017, Gaby Pérez Islas

© 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

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 de esta edición

© 2021, Grupo Editorial Planeta S.A.I.C.

Publicado bajo el sello Diana®

Av. Independencia 1682, C1100ABQ, C.A.B.A.

www.editorialplaneta.com.ar

1ª edición: diciembre de 2021

1.600 ejemplares

ISBN 978-987-1524-25-9

Impreso en Latingráfica,

Rocamora 4161, Ciudad Autónoma de Buenos Aires,

en el mes de noviembre de 2021

Impreso en la Argentina / Printed in Argentina

Queda hecho el depósito que previene la ley 11.723

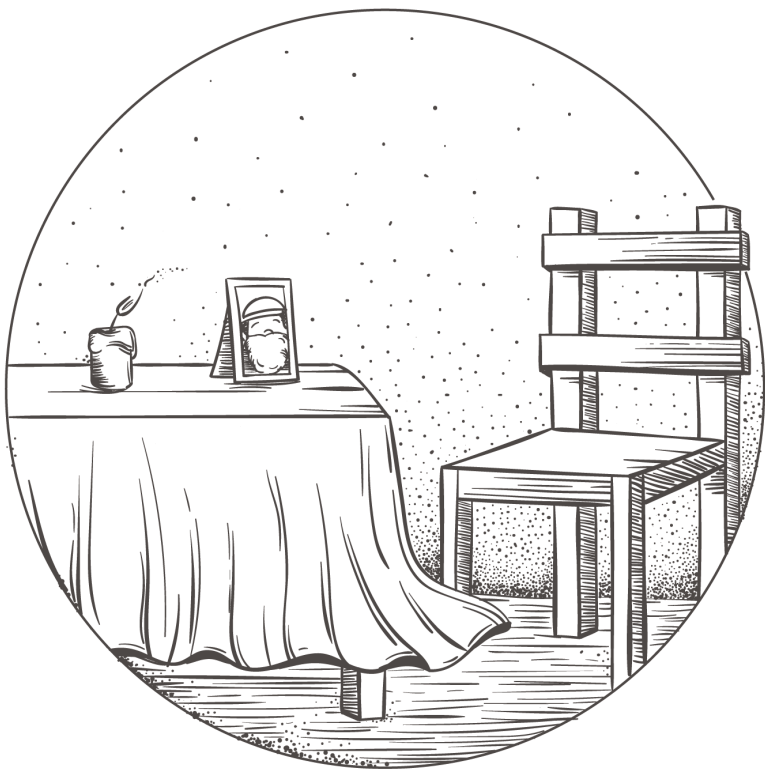
No se permite la reproducción parcial o total, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión o la transformación de este libro, en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del editor.

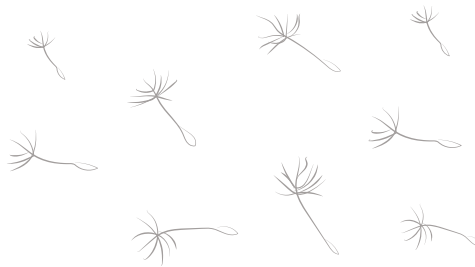
Su infracción está penada por las leyes 11.723 y 25.446 de la República Argentina.



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
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 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 jalan la cobija y se te destapan los pies». Aplicado al duelo, yo diría que aterrizas 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.

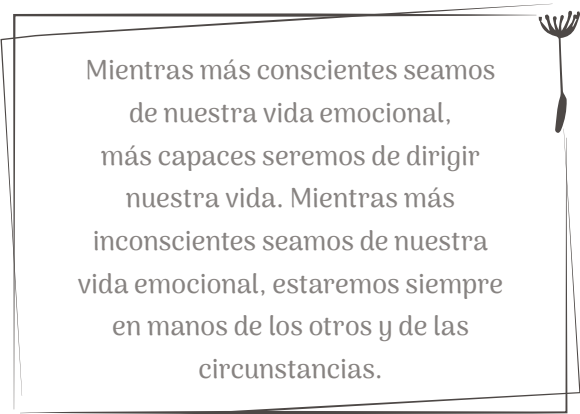
Hace unas semanas murió mi padre, un infarto cambió mi vida y la de mi mamá para siempre. Entonces me cayó de golpe el duelo por la muerte de Montse, mi amiga. Este nuevo dolor reactivó lo que yo no había sanado en mi pérdida anterior y ahora sí que fue como si me quitaran el tapete bajo los pies. Imposible 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.

