

*Todo pasa... y esto
también pasará*

Cómo superar las pérdidas de la vida

**MARTHA
ALICIA
CHÁVEZ**

*Autora de *Tu hijo, tu espejo**



Martha Alicia Chávez

TODO PASA...
Y ESTO TAMBIÉN PASARÁ
Cómo superar las pérdidas de la vida

Grijalbo

*A mis amados hijos Marcia y Francisco
A los maravillosos jóvenes de todo el mundo
A la joven que un día fui y que vibra todavía en mi interior*

INTRODUCCIÓN

La vida es un constante flujo, viene y va: las personas, las cosas, las situaciones, llegan para proporcionarnos toda clase de experiencias; algunas se quedan para siempre, pero otras se van inevitablemente y nos empujan a eso que todos hemos vivido de alguna manera: *la pérdida*. Esa vivencia de quedarse sin algo o alguien; la dolorosa realidad de perder un amigo, un familiar, una queridísima mascota, la salud, la pareja, la escuela, un objeto muy apreciado, la estabilidad económica, la seguridad, una parte de nosotros mismos.

La pérdida nos lleva a *contactar* con fuertes sentimientos de todo tipo, que si no sabemos manejar pueden dejar una huella profunda que contamina nuestra vida más allá de lo que nos imaginamos. Hablaremos de ellos, de cómo superarlos, de cómo andar el camino del duelo que necesariamente acompaña a la pér-

dida y de cómo recuperar la alegría, la confianza y la propia identidad sin eso tan apreciado que perdimos.

Conoceremos cómo algunos han salido adelante, jóvenes como tú que compartirán contigo su experiencia y te animarán a confiar en que vas a sobrevivir; en que a fin de cuentas todo pasa; en que aunque cueste trabajo entenderlo, todo es para bien; en que después de la tempestad viene la calma y que cuando algo se va de la vida siempre viene algo mejor.

Dijo un hombre sabio: “La única cosa que siempre es verdad es que todo pasa... y esto también pasará”.

Dicen por ahí que el tiempo lo cura todo, y es cierto, pero a veces no es suficiente. Con frecuencia necesitamos hacer *algo más*; debemos vivir nuestro duelo, sentir lo que haya que sentir, hacer lo que haya que hacer y, en ocasiones, buscar ayuda porque no podemos solos. En los últimos capítulos encontrarás algunas opciones concretas y útiles que te ayudarán a “cerrar” tu proceso de duelo. Existe un dicho que me encanta: “Con el tiempo y un ganchito”; el ganchito es todo eso.

Comencemos pues por entender qué es el duelo y caminemos por su sendero. ¿Estás listo?

CAPÍTULO I

EL DUELO

El duelo es el conjunto de sentimientos, pensamientos, estados de ánimo, comportamientos y reacciones fisiológicas que experimentamos cuando perdemos algo importante para nosotros. Está constituido por varias etapas que es necesario enfrentar; como si fuera un camino que nos condujera a ciertos lugares por los que debemos pasar; como un viaje que nos lleva a diferentes estaciones en las que hay que detenernos hasta llegar al final, pues de no hacerlo, no podremos continuar avanzando.

El final de ese viaje, de ese camino llamado “duelo”, llegará, y llegar al final significa volver a sentirse en paz, estar alegre, tener planes maravillosos para la vida, dejar de llorar, extrañar, sufrir. Sin embargo, cuando las personas no se dan la oportunidad de vivir

cada etapa de su duelo, pueden pasar años, o el resto de su vida, atrapadas en esos sentimientos dolorosos y limitantes producto de su pérdida, sin llegar al final del túnel y salir de nuevo a la luz.

Tengo 35 años. A los 16 conocí a quien todavía es “el amor de mi vida”. Dos años después de un hermoso noviazgo, mi novio falleció en un accidente. Aunque con la amorosa intención de ayudarme a superarlo, mi familia me hizo daño: cada vez que me veían llorar me decían que no lo hiciera, que si lloraba me enfermaría, que me aguantara y fuera fuerte. Me sacaban a distraerme, me llevaban de viaje, a fiestas, me compraban cosas para alegrarme, y hasta me consiguieron otro novio y me convencieron de que me casara con él porque así podría olvidar al otro. Yo accedí. Todavía en la actualidad sueño con mi antiguo novio varias veces por semana, lo extraño; a veces caigo en una profunda depresión que aparece en forma repentina y me limita la vida, impidiéndome incluso levantarme de la cama; siento un enorme deseo de llorar, pero no puedo hacerlo, como si tuviera enterrado en el pecho un pesado bloque de piedra construido de lágrimas retenidas durante años, como si mi cuerpo hubiera quedado programado para no dejarlas salir.

MAYRA¹

¹ Los nombres de las personas que se presentan en todos los casos han sido cambiados para proteger su intimidad.

Como podemos ver, han pasado 17 años y Mayra todavía no se recupera de esa pérdida de su adolescencia. Un duelo dura entre seis meses y un año y medio. Sin embargo, en muchos casos como éste, se prolonga a una gran cantidad de años.

La causa es que, por alguna razón, la persona no se permite expresar sus sentimientos, como llorar, y enfrentar su coraje, su culpa y hacer las cosas que necesita hacer.

Hace tiempo acudió a consulta una señora de setenta años. Estaba muy deprimida. Comenzó a platicarme acerca de la muerte de su papá y lloraba y temblaba de una manera impresionante. Por esa fuerte reacción emocional, creí que el papá acababa de morir hacía poco y al preguntarle al respecto me dijo: “murió cuando yo tenía 18 años”.

¡Quedé impresionada! ¡Estaba frente a un duelo inconcluso de 52 años!

La doctora Elisabeth Kübler-Rose, quien ha trabajado a profundidad con enfermos terminales, es quizá la pionera y quien más ha aportado al estudio del proceso del duelo y sus etapas, las cuales, según ella, son básicamente cinco:

- Negación
- Ira
- Negociación

- Dolor o depresión
- Aceptación o resolución del duelo

Es importante aclarar que dividir este proceso en etapas es sólo para comprenderlo mejor, pues no significa que una vez que terminamos una etapa entramos a la siguiente, sino que éstas se entrelazan entre sí, por lo que a veces, aunque parezca que ya hemos salido de una etapa, podemos regresar luego a ella.

Ponerle palabras a los sentimientos y los estados internos es por sí misma una labor difícil y además incompleta, puesto que nunca serán suficientes las palabras para expresar en su totalidad algo tan subjetivo como los sentimientos. No obstante, las palabras son las herramientas con las que contamos para comunicarlos, y sé, sin duda alguna, que a menudo activan un paquete completo de información en muchos niveles, debido a que son parte de la experiencia humana.

CAPÍTULO 2

¡NO PUEDE ESTAR SUCEDIENDO! LA RESISTENCIA A ACEPTAR LA PÉRDIDA

La resistencia a aceptar la pérdida se conoce como *negación* y se manifiesta de diferentes maneras. Como su nombre lo dice, se refiere a la dificultad para aceptar una realidad que nos duele, que no nos gusta, que quisiéramos que no fuera así.

¿Te ha pasado, por ejemplo, que cuando has terminado una relación con tu pareja, que tanto amas y extrañas, a veces sueñas que están juntos, que regresan o que la separación no ocurrió en realidad? Lo mismo puede suceder cuando has perdido algo valioso para ti: tu motocicleta, tu cartera, tu estéreo, y sueñas que lo encuentras o que lo tienes aún contigo. Al morir un ser querido puedes soñar que está vivo, que

la supuesta muerte fue un error, mas al despertar te percatas de que sólo lo soñaste y te enfrentas con la cruda realidad, volviendo de golpe todos los sentimientos relacionados con tu pérdida.

Ésa es una forma de negación, pero existen otras. Por ejemplo, cuando no quieres reconocer que tu pérdida te duele, o que estás muy enojado, o que sientes culpa o miedo. En esos casos, estás negando los sentimientos que tu pérdida te causa porque no quieres sufrir; pero créeme, no basta con ignorar los sentimientos, siempre seguirán ahí y se manifestarán de una u otra manera. Así, si estás enojado empezarás a manejar la agresión pasiva, lo cual significa “cobrarte la que te deben” de formas indirectas que no parecen agresión, pero que sí lo son: olvidarte del cumpleaños de la persona con quien estás enojado, hacerle bromas pesadas o bromear a sus costillas para que los demás se rían, ridiculizarla, manchar “accidentalmente” su ropa o sus libros, dejarla plantada porque “se te olvidó”, etcétera.

El dolor y la tristeza que no reconoces y reprimes suelen expresarse en formas alternas, como trastornos del sueño (dormir mucho o no poder dormir), trastornos en los hábitos alimenticios (comer demasiado o por ansiedad o no tener hambre), o aislarte de los amigos. A veces la manera en que los sentimientos negados y reprimidos salen es somatizándolos, lo cual significa que te enfermas físicamente.

Otro caso de negación es decir: “Ya pasó, ya no me duele, ya lo superé”. O sea, cuando racionalizas o le das explicaciones lógicas al hecho; por ejemplo:

- No vale la pena sufrir por una persona así.
- Mejor que se haya ido, no me convenía esa relación.

Incluso, ciertas expresiones que en la etapa final del proceso de duelo reflejan esa paz que da haberlo superado, en la etapa de negación sólo reflejan que estás tratando de convencerte de que no está sucediendo y de que no estás sufriendo:

- Todo es para bien.
- Es la voluntad de Dios.
- Por algo pasan las cosas, es bueno para hacernos madurar y crecer.
- El sufrimiento nos fortalece.

Cuando se trata de la pérdida de la salud, es común que la persona que recibe el diagnóstico de su enfermedad manifieste dificultad para aceptarlo —su negación—, poniendo en duda los resultados: “ese doctor no sirve” o “seguramente se equivocó el laboratorio”, y consulte otros doctores o solicite estudios en otros laboratorios, hasta que tiene que aceptar que el diagnóstico inicial era correcto.

La negación siempre será la primera reacción ante lo que no nos gusta de nuestra realidad, sean o no pérdidas muy dolorosas o dramáticas. Por ejemplo, cuando perdiste tus lentes. Los buscas en todos los rincones del coche, o del cajón donde los sueles guardar; no los encuentras; los vuelves a buscar una y otra vez, 5, 10, 15 veces en los mismos lugares hasta que llegas a convencerte: ¡¡¡no están, se perdieron, se fueron!!! y después de aceptar tu realidad, vienen los sentimientos de culpa, enojo y tristeza.

Por lo tanto, para avanzar en el proceso de duelo, es necesario dejar la negación a un lado, aunque resulte tentador quedarnos ahí, puesto que no soluciona nada y sí complica más las cosas. Tarde o temprano esos sentimientos que negamos y esas realidades que no queremos ver serán tan grandes que TENDREMOS que verlos: ya no podrán seguir ocultándose, ya no podremos seguirlos reprimiendo, y resultará más doloroso y más difícil, aunque nunca imposible, llegar al final del camino.

En mi experiencia de catorce años como psicoterapeuta he conocido muy de cerca los estragos que causa la negación en la vida. Si la negación sirviera para resolver los problemas, me especializaría en ayudar a la gente a construir y fortalecer sus mecanismos de negación, en encontrar formas de disfrazar la realidad y autoengañarse. Pero hago exactamente lo contrario porque estoy convencida de la importancia de reconocer la verdad para poder sanarnos y vivir felices y en paz.

CAPÍTULO 3

¿POR QUÉ A MÍ? LA IRA POR LA PÉRDIDA

- ¡No me merezco esto!
- ¡Hay tanta gente mala en el mundo y a ellos sólo les pasan cosas buenas!
- ¡Dios, ¿por qué a veces eres tan cruel?! ¡Me tienes que compensar lo que me quitaste!
- ¡Malditos doctores, por su culpa y su ineficiencia murió!
- ¡Tú te mueres y te vas muy a gusto, y me dejas aquí sufriendo!
- ¡Por qué fuiste tan irresponsable de fumar toda la vida y ahora te enfermas y te vas a morir por eso!
- ¡Vas a pagar por esto!
- ¡Por su culpa perdí mis lentes!

- ¡Ojalá nunca seas feliz por lo que me hiciste!
- ¡Qué tonto fui!

Todas estas expresiones reflejan la rabia y la indignación que en alguna medida sentimos cuando perdemos algo o a alguien.

La ira es un sentimiento muy difícil de reconocer porque es muy “mal visto” socialmente. Desde niños se nos enseña que enojarnos está mal, y en lugar de enseñarnos a manejar y canalizar nuestro enojo, se nos rechaza, regaña, golpea o desaprueba cada vez que lo mostramos.

En el proceso de duelo, la ira es una parte muy difícil de afrontar, pues nos sentimos culpables al estar enojados con Dios, con el ser amado que se muere y nos deja, con nosotros mismos, con el buen doctor que hizo todo lo que pudo, con la vida, con la pareja que tanto amamos y nos deja, o con el amigo que culpamos de nuestra pérdida. En ese momento buscamos culpables, necesitamos encarnar en alguien nuestra impotencia, frustración y rabia por lo que perdimos.

Mi papá murió cuando yo tenía catorce años. Tuvo un paro cardíaco, dijeron los doctores que por tanto estrés en su forma de vida, aunado a que siempre fumó mucho y se alimentó muy mal. Me sentí muy desamparada y con un miedo horrible por el futuro. Además, no teníamos casa propia y pagábamos renta; mi mamá nunca había trabajado y mi hermano mayor estaba apenas en primer semestre

de la carrera de administración de empresas. Después de unos días del funeral, mi tristeza y mi miedo se transformaron en un coraje bárbaro hacia mi papá. Pensaba que había sido un irresponsable porque nunca se preocupó por comprar una casa, por haber fumado tanto sin importarle que podía morir y dejarnos como lo hizo, con tantos problemas; él ya estaba muy cómodo liberado de problemas, y con su muerte, se había quitado de encima todas sus responsabilidades hacia nosotros que éramos su familia. También tenía mucho coraje con Dios. Le reclamaba que si existía, seguramente era malo, puesto que nos había quitado a mi papá. Luego de un rato de reprocharles a Dios y a mi papá en mi mente, me sentía tan culpable y tan mala que les pedía perdón a los dos llorando, pero un día o dos después volvía a sentir todo ese coraje contra ellos y volvía a reclamarles, y otra vez sentía mucha culpa. Poco a poco fui aceptando y teniendo paz. Ahora sé que de eso aprendí algo muy importante: que cada uno somos responsables de lo que nos pasa porque Dios nunca obligó a mi papá a fumar, a alimentarse tan mal y a vivir tan estresado; ésa fue su decisión, por lo que yo ahora trato, lo más que puedo, de vivir una vida sana.

LUISA

A la mayoría de las personas les es prácticamente inaceptable reconocer que sienten y piensan como Luisa; sienten una gran culpa cuando eso sucede, pero es un paso necesario para seguir adelante en el proceso. Por fortuna, hay formas sanas y efectivas de procesar esos sentimientos, de los cuales hablaremos más adelante.