

# Prefacio

por David Kessler

He dedicado casi toda mi vida a investigar sobre el duelo y a ayudar a las personas que lo afrontan. He tenido la fortuna de haber escrito cuatro libros sobre este tema, incluidos dos con la legendaria y famosa psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross, autora del revolucionario libro *Sobre la muerte y los moribundos*. En mis conferencias siempre me preguntan: «¿Puede aplicarse este trabajo sobre el duelo a un divorcio?» Incluso cuando voy a una fiesta, se me acerca el nuevo soltero o nueva soltera de turno y me pregunta: «¿Puede ayudarme? Acabo de separarme y tengo entendido que usted sabe mucho sobre el duelo».

Eso siempre me sirve para recordar que mi trabajo se puede aplicar tanto para afrontar el final de las relaciones y de los matrimonios como el final de la vida. Lo cierto es que la pérdida es la pérdida y el duelo es el duelo, sean del tipo que sean y sea cual sea la causa que los ha provocado. Infinidad de veces he sido testigo de la dureza con la que se tratan algunas personas cuando están viviendo una ruptura o el final de su matrimonio, y con frecuencia recuerdo a mi amiga Louise Hay, autora del bestseller internacional *Usted puede sanar su vida*, que siempre dice: «Presta atención a tus pensamientos».

Hay House me invitó a dar una charla en uno de sus congresos con motivo del lanzamiento de mi último libro, *Visions, Trips, and Crowded Rooms* [Visiones, viajes y salas abarrotadas]. Aunque era la editorial de Louise la que publicaba mi libro, hacía años que no la veía y estaba

deseando estar un rato con ella. Así que decidimos ir a comer juntos después de mi presentación.

A los pocos minutos de haber comenzado mi charla, noté que al público le pasaba algo, la gente se giraba y cuchicheaba. No tenía ni idea de qué estaba pasando y seguí hablando. Al poco rato lo entendí: Louise había entrado en la sala y se había sentado. A pesar de que intenta pasar desapercibida, no puede evitar emanar esa fuerza energética a su paso.

A la hora de comer nos pusimos al día de nuestras amistades comunes y de las novedades, hasta que llegó un momento en que me dijo: «David, lo he estado pensando y quiero que estés conmigo cuando muera».

«Sería un honor», respondí de inmediato. Puesto que soy un experto en la muerte y en el duelo, es bastante habitual que me hagan estas peticiones. La mayoría de las personas no quieren morir solas, desean asegurarse de que su vida y su muerte serán presenciadas por alguien que se sienta cómodo con el final de la vida. Por ese motivo, el famoso actor Anthony Perkins me pidió que estuviera a su lado cuando estaba llegando al final de sus días. Marianne Williamson, la conocida autora de varios superventas, me pidió que estuviera con ella cuando estaba acompañando a su padre en su proceso de morir. Y también estuve presente cuando mi mentora Elisabeth Kübler-Ross dio su último suspiro.

—¿Te pasa algo? ¿Tienes algún problema de salud que debería saber? —le pregunté.

—No —me respondió—. Estoy todo lo sana que se puede estar a los ochenta y dos años, y disfruto plenamente de mi vida. Sólo quiero asegurarme de que cuando me llegue la hora, también pueda vivir plenamente mi muerte.

Así es Louise.

En el congreso se iba a proyectar el documental *Doors Opening* [Puertas que se abren] comentado por Louise, que narra la historia de sus famosas *Hayrides* [Las fiestas de Hay], sus reuniones semanales

para enfermos de SIDA y sus familiares, que tenían lugar los miércoles, durante la década de 1980. Fue en ese contexto donde se cruzaron nuestras vidas por primera vez. La rara vez que, por algún motivo, ella no podía asistir, iba yo en su lugar. ¡Y realmente eran fiestas cargadas de emociones!

Imagínense a unos 350 participantes, la mayoría hombres (y algunas mujeres), con SIDA. Aquellos eran los primeros tiempos de la epidemia, antes de que hubiera tratamientos. En general, estas personas tenían que afrontar una situación catastrófica en sus vidas. Y allí estaba Louise, sentada en medio de todos ellos y ellas, sin verlo como una situación catastrófica, sino como una oportunidad para cambiar sus vidas. Ella atraía una energía curativa durante las reuniones. Sin embargo, también dejaba muy claro que esas reuniones no eran para compadecerse de sus sufrimientos, no había lugar para el victimismo. Todo lo contrario, esas reuniones eran para proporcionar la oportunidad de lograr una sanación más profunda: la del alma.

Mi mente se llena de recuerdos cuando pienso en aquellas tardes mágicas e inspiradoras. Veinticinco años después, Louise y yo volvíamos a coincidir en una misma sala, para reflexionar sobre aquellos días y el profundo efecto que tuvieron en nuestras vidas. Cuando empezó el documental, tras una breve presentación, Louise me tomó la mano y empezamos a caminar por el pasillo de la sala. Teníamos la intención de hablar y ponernos al corriente de nuestras vidas, para regresar más tarde a la sala donde se proyectaba el documental y dirigir una sesión de preguntas y respuestas con el público. Pero al llegar a la mitad del camino hacia la puerta se detuvo.

—¡Oh, mira! —dijo Louise—. Es Tom. —Tom era uno de los primeros miembros del grupo que había fallecido hacía mucho.

—¡Éramos todos tan jóvenes! —exclamé.

—Sentémonos un par de minutos —me dijo susurrando mientras me conducía hacia la última fila.

Acabamos viendo todo el documental. Después, nos levantamos, nos serenamos, nos dirigimos hacia el escenario y empezó la sesión:

«¿Qué es la enfermedad?», «Si los pensamientos pueden curar, ¿por qué tomamos medicamentos?», «¿Por qué morimos?», «¿Qué es la muerte?»

Todas las respuestas de Louise no sólo proporcionaban información, sino que iban acompañadas de una reflexión sobre qué son las enfermedades. Luego me hacía un gesto con la cabeza para que yo aportara mis propias conclusiones al respecto; era como si estuviéramos jugando un partido de tenis y ella me lanzara la pelota. Nuestra sesión de preguntas y respuestas, que supuestamente era de 10 minutos, duró 45 y, probablemente, podía haberse alargado durante unas cuantas horas. Justo cuando pensaba que habíamos terminado, Louise anunció a todos con orgullo: «Por cierto, he dispuesto que David Kessler esté conmigo cuando yo muera». El público aplaudió. Lo que yo pensaba que había sido una petición en privado, ella lo estaba compartiendo con el mundo. Eso fue un ejemplo de su poder, sinceridad y transparencia.

Esa tarde, Reid Tracy, el presidente y director ejecutivo de Hay House, me dijo: «Louise y yo hemos estado hablando de la posibilidad de que hagáis algo juntos. Vosotros tenéis una historia en común y podéis aportar mucho conocimiento. Creemos que deberíais escribir un libro». Ya me imaginaba a Louise Hay compartiendo sus reflexiones sobre cómo sanar las heridas que nos dejan algunas de las pruebas más difíciles de la vida: aceptar el final de una relación por divorcio o por ruptura, enfrentarnos a la muerte de un ser querido o afrontar los muchos otros tipos de pérdidas que existen, como la pérdida de una mascota o incluso de un trabajo que adoramos. Volví a recordar las sabias palabras de Louise: «Presta atención a tus pensamientos». ¿Y si escribiéramos un libro juntos que incluyera sus afirmaciones y conocimientos sobre cómo podemos llegar a curarnos gracias a nuestros pensamientos, y mi larga experiencia ayudando a los demás a afrontar el duelo y la pérdida?

Pensé que un libro de estas características podría ayudar a muchas personas e intenté imaginar cómo sería trabajar en estrecha colabora-

ción con Louise sobre un tema de semejante importancia. Resultó que nuestra colaboración para escribir este libro fue tan fluida como nuestra sesión de preguntas y respuestas en el congreso. Fuimos aportando nuestras reflexiones maduradas con los años, a la vez que completábamos y complementábamos nuestras ideas respecto a diversos temas.<sup>1</sup>

Y así empezó nuestro viaje.

---

1. Nota: aparte del prefacio y del capítulo 1, donde describo el inicio de nuestra colaboración literaria y donde comparto nuestras primeras conversaciones, en el resto del libro hablamos en plural.



# Introducción

Un corazón roto también es un corazón abierto. Cualesquiera que sean las circunstancias, cuando usted ama a alguien y termina su relación, es normal que le duela. El dolor que sentimos al perder a una persona amada es natural, forma parte de este viaje, pero el sufrimiento no tiene por qué serlo. Aunque es normal que nos olvidemos de nuestro poder cuando perdemos a un ser querido, lo cierto es que tras una ruptura, divorcio o fallecimiento, en nuestro interior seguimos teniendo la habilidad de crear una realidad nueva.

Aclaremos este punto: le estamos pidiendo que cambie su forma de pensar después de que se haya producido la pérdida; no que evite el sufrimiento del duelo, sino que siga adelante. Nos gustaría que sus pensamientos surgieran de un lugar donde sólo recordara a su ser querido con amor, no con tristeza o resentimiento. Hasta en la peor de las rupturas, el divorcio más mezquino y la muerte más trágica, con el tiempo *es* posible conseguirlo. Eso no significa que neguemos el dolor o que huyamos de él. Por el contrario, usted ha de permitirse sentirlo y luego dejar que se le vaya revelando su nueva vida, en la que valorará más el amor que la tristeza.

Aquí es donde empieza nuestro verdadero trabajo. En este libro nos centraremos en tres temas principales:

## **1. Ayudarle a sentir sus sentimientos**

Si está leyendo este libro, lo más probable es que esté sufriendo, y eso es algo que no pretendemos evitarle. Pero esta vez puede su-

poner una oportunidad vital para que sane su dolor, y si es capaz de sentir plenamente cada uno de sus sentimientos, también podrá empezar a liberarse del mismo. Uno de los principales problemas es que quizás intente dejar de lado sus sentimientos o hacer caso omiso de ellos, que los considere malos, insignificantes o excesivos. Usted guarda demasiadas emociones reprimidas y la ira suele ser una de ellas. Sin embargo, para lograr sanarla deberá liberarla.

No nos estamos refiriendo sólo a la ira relacionada con la muerte, sino a cada vez que sentimos esa emoción. Elisabeth Kübler-Ross, la famosa experta en duelo que identificó las Cinco Etapas del Duelo, decía que podíamos sentir la ira, dejarla pasar a través de nosotros y acabar con este asunto en unos minutos. También decía que una ira que dure más de 15 minutos es vieja.

La ira, por supuesto, sólo es una de las muchas emociones que surgen. Cuando termina una relación, se produce un divorcio, o incluso cuando ocurre una muerte, nos quedamos con muchos sentimientos reprimidos. Sentirlos es el primer paso hacia la sanación.

## **2. Destapar las viejas heridas para curarlas**

Su pérdida será una ventana hacia sus viejas heridas y, le guste o no, éstas se volverán a abrir. Puede que ni siquiera se dé cuenta de algunas de ellas. Por ejemplo, cuando está viviendo una ruptura, puede que piense: «Sabía que él se iba a marchar». En un divorcio, quizá piense: «No me merezco ser amada», o si su pareja muere: «Siempre me pasan desgracias». Estos pensamientos negativos van más allá de la pérdida en sí misma.

No cabe duda de que es de gran ayuda aprovechar ese sufrimiento para reflexionar compasivamente sobre el pasado, pero revivirlo una y otra vez, no sólo es doloroso, sino inútil. Pero esa es



nuestra tendencia cuando recordamos el pasado sin la intención de curarnos.

¿Dónde se originaron esos pensamientos negativos? La respuesta es que surgieron en el pasado y no fueron curados con amor. Vamos a analizar juntos esas viejas heridas y procesos de pensamiento negativo, para iniciar el proceso de sanación con amor y compasión.

### **3. Modificar su forma de pensar distorsionada sobre las relaciones, el amor y la vida**

Cuando usted está de duelo por alguna pérdida, está aplicando su forma de pensar de ese momento, que, en el mejor de los casos, suele ser distorsionada. ¿Qué queremos decir con esto? Nos estamos refiriendo a que sus creencias están bajo la influencia de las heridas de la infancia y se han ido moldeando por las heridas que le han provocado otras relaciones en el pasado. El hábito de distorsionar nuestros pensamientos solemos aprenderlo de nuestros padres y de otras personas, que a pesar de su buena voluntad, también acarreaban su propio pensamiento distorsionado desde su infancia. Todos estos factores actuaron conjuntamente para crear el diálogo interno que usted mantiene actualmente consigo mismo, mientras no para de darle vueltas a los mismos viejos pensamientos. Entonces, lo que usted hace es aplicar esta antigua forma de pensar, ese diálogo interno negativo, a su nueva pérdida.

Ésta es la razón por la que, con tanta frecuencia, los seres humanos nos tratamos a nosotros mismos sin amor y sin ternura, cuando hemos perdido a alguien que nos importaba mucho. Nos autoculpabilizamos, autocompadecemos e incluso sentimos que somos merecedores de ese sufrimiento. ¿Cómo rompemos el ciclo? Siga leyendo para conocer la importancia de las afirmaciones positivas y su poderoso efecto sobre el pensamiento distorsionado.

## *El poder de las afirmaciones para sanar el duelo*

Las afirmaciones son enunciados que refuerzan una creencia positiva o negativa. Nos gustaría ayudarle a que se diera cuenta de las afirmaciones negativas que está usando y a que invitara amablemente en su vida a otras de carácter positivo. Cuando pensamos siempre estamos afirmando algo. Por desgracia, cuando su pensamiento está distorsionado, sus afirmaciones suelen ser negativas.

Vamos a ir introduciendo delicadamente afirmaciones positivas para aliviar su duelo y mejorar su vida. Puede que cuando empiece a usar estos enunciados positivos le parezcan falsos. Repítalos de todos modos. Tal vez piense que queremos arrebatarle o paliar su duelo, pero nada más lejos de la verdad. Su duelo es suyo y ha de sentirlo, aunque las afirmaciones positivas pueden ayudarle a eliminar el sufrimiento, así como a sanar algunos de sus antiguos resentimientos y patrones mentales negativos. Sus afirmaciones negativas no son ciertas y, sin embargo, no tiene problemas para sentirlas. Muchas personas repiten inconscientemente afirmaciones negativas y son muy crueles consigo mismas cuando están sufriendo. Una de las metas principales que esperamos cumplir en este libro es encontrar la manera de cambiar esos pensamientos negativos y repetitivos para siempre.

Cuando lea las afirmaciones positivas en los capítulos siguientes, aplíquelas a sus propias experiencias. Aplíquelas a sus patrones mentales —sus creencias y su forma de ver el mundo— utilícelas para disolver sus pensamientos negativos y limitados. Algunas afirmaciones puede que le ayuden a cerrar sus viejas heridas del pasado para que pueda procesar las actuales y lograr una sanación integral a través del amor.

## *El don de la vida después de la pérdida*

Estamos seguros de que usted sabe cómo poner fin a una relación, a un matrimonio, incluso cómo poner fin a su vida. Pero ¿sabe como

completar una relación o un matrimonio? ¿Sabe completar una vida? Éste es otro de los aspectos que esperamos enseñarle en este viaje que realizamos juntos. En la vida hay regalos inesperados después de haber sufrido una pérdida.

Puede que todo esto sea nuevo para usted, pero lo cierto es que no todas las relaciones están hechas para durar. Unas durarán un mes, otras un año y otras una década. Usted sufrirá cuando crea que la relación de un año debería haber durado cinco. Sufrirá porque pensaba que la relación de diez años debería haber durado veinticinco. Lo mismo ocurre con los matrimonios. ¿Es usted capaz de considerar que su matrimonio fue un éxito si terminó en divorcio? Pues bien, ¿por qué no? Puede que sea perfecto para la experiencia que necesitaban usted y su pareja.

Incluso cuando termina la vida, sigue existiendo un ritmo. Un ritmo triste, desde luego, porque usted quería haber tenido más tiempo para estar con su ser querido, pero eso es normal. Sólo hay dos requisitos para completar una vida: un nacimiento y un fallecimiento. Eso es todo. Llegamos a mitad de la película y nos vamos a la mitad también. Queremos seguir manteniendo la conexión con el ser querido que se fue; queremos conservar nuestros recuerdos..., y al final podemos liberarnos del sufrimiento.

En el capítulo 1 empezaremos examinando nuestros pensamientos sobre la pérdida. ¿Qué opina de las rupturas? ¿Qué opina de los divorcios? ¿Cómo responde ante la muerte de un ser querido? A medida que vayamos viendo estas preguntas, le ayudaremos a cambiar su forma de pensar respecto a la pérdida.

En el capítulo 2 veremos las relaciones. Aunque usted esté leyendo este libro durante un proceso de ruptura, puede que otros se estén divorciando o intentando asumir una muerte. Sea cual sea su situación actual, le animamos a que lea este capítulo porque todo matrimonio y divorcio empezó siendo una relación. La muerte también está conectada con una relación.

En el capítulo 3 nos centraremos concretamente en el duelo que se produce después de un divorcio. Y luego, en el capítulo 4, anali-

zaremos el duelo por la muerte de un ser querido. Del mismo modo que le hemos recomendado que lea el capítulo sobre las relaciones, también le invitamos a que lea el capítulo sobre la muerte, porque cada ruptura y cada divorcio es, en cierto modo, un tipo de muerte.

En los capítulos siguientes, nos dedicaremos a explorar los muchos tipos de pérdidas que experimentamos en nuestra vida, desde la de una mascota, la de un trabajo, un aborto y muchas otras. Examinaremos incluso las formas de sanar tipos de pérdidas que no son tan evidentes, como el duelo por algo que nunca fue y que nunca será.

Las páginas siguientes contienen nuevas formas de pensar, historias reconfortantes y afirmaciones poderosas destinadas a situaciones específicas. Los casos que exponemos son de personas y situaciones reales que se han prestado generosamente a compartir con nosotros las pruebas que les ha puesto la vida y las lecciones que han aprendido de ellas, para que podamos compartirlas con usted.

Nuestra finalidad es que descubra que pase lo que pase: usted *puede* sanar su corazón. Se merece una vida llena de amor y de paz. Empecemos juntos este proceso de sanación.

*Louise y David*

# 1

## Cambiar nuestra forma de pensar respecto a la pérdida

Mientras me dirigía a San Diego en coche para mi primer encuentro de trabajo con Louise, pensaba en las preguntas que le iba a hacer. Louise es famosa por su frase «Los pensamientos crean». ¿Cómo se puede aplicar esto a la pérdida? Me puse a pensar en la ruptura de una relación. También pensé en la pérdida por fallecimiento, recordando a una amiga muy querida que estaba de duelo por la muerte repentina e inesperada de su esposo. Quería conocer la opinión de Louise sobre esta situación. Al fin y al cabo, ella es prácticamente la madre del movimiento del Nuevo Pensamiento.

Louise Hay, pionera en la sanación cuerpo-mente, fue una de las primeras personas en introducir la conexión entre las enfermedades físicas y sus correspondientes patrones mentales y conflictos emocionales. Ahora le iba a pedir que aportara sus conocimientos, experiencias y reflexiones sobre una de las etapas más difíciles en la vida de una persona. Aunque he escrito cuatro libros sobre el tema, siempre me consideraré un aprendiz. Lo digo sinceramente, ¿cómo puede alguien decir que lo sabe *todo* sobre la pérdida?

La propia Louise ha escrito tantos libros y meditaciones que ya estaba entusiasmado por conocer su particular perspectiva sobre este tema tan importante. Apareció a los pocos segundos de haber llamado a su puerta, me dio su habitual y entrañable abrazo y me invitó a entrar. Me enseñó la casa y pude admirar todo su entorno. Enseguida

sentí que esa maravillosa casa con sus lujosos muebles y miles de recuerdos de sus múltiples viajes, a los lugares más recónditos del planeta, se correspondía con una mujer de su talla.

Estaba contemplando las increíbles vistas que se veían desde sus ventanas, cuando se dio media vuelta y me dijo: «¿Te parece que hablemos durante el almuerzo? Hay un restaurante magnífico a la vuelta de la esquina».

En cuestión de minutos, estaba caminando con Louise Hay cogida de mi brazo por las calles de San Diego. Nadie hubiera dicho que estábamos a punto de hablar, durante un almuerzo, de uno de los temas más dolorosos que existen. Cuando nos sentamos pude observar cómo se iluminaban los rostros del personal ante la presencia de Louise.

—Te va a encantar la comida que hacen aquí —me aseguró.

Después de pedir, saqué la grabadora.

—Louise, he escrito mucho sobre los aspectos médicos, psicológicos y emocionales de la pérdida y del duelo. En mis libros, también he tratado los aspectos espirituales. El otro día, fui a una librería y me di cuenta de que *éste* iba a ser uno de los pocos libros dedicados exclusivamente a explorar con profundidad el aspecto espiritual del final de las relaciones, del divorcio, la muerte y de otros tipos de pérdidas. Cuéntame cómo contemplas en términos generales estos aspectos espirituales.

—Nuestros pensamientos crean nuestras experiencias —empezó diciendo—. Eso no implica que la pérdida no se haya producido o que nuestro dolor no sea real. Significa que es nuestra forma de pensar la que condiciona nuestra experiencia de la pérdida. David —prosiguió—, puesto que dices que todos experimentamos el duelo de un modo distinto, veamos por qué.

Le conté lo del marido de mi amiga, que había muerto de repente a causa de un ictus. Pero Louise me sorprendió al no preguntarme por la naturaleza de la pérdida de mi amiga.

—Dime cómo piensa. Todos sentimos de un modo diferente porque todos tenemos nuestras propias ideas respecto a nuestro

sufrimiento. Su forma de pensar es la clave de todo —me dijo en su lugar.

Entonces, se me ocurrió preguntarle: «¿Cómo *puedo* saber cómo piensa mi amiga?» Pero enseguida me di cuenta de lo que Louise quería decir.

—¡Ah! Sus palabras, acciones y sufrimiento reflejarán lo que piensa.

Louise puso su mano sobre la mía y me sonrió.

—¡Sí! —respondió—. Dime algunas de las cosas que suele decir.

—Vale. Algunas de las cosas que le he oído decir son: «No me puedo creer que me haya pasado esto», «Es lo peor que me ha pasado nunca» y «Nunca más volveré a amar a nadie».

—Bien —dijo Louise—. Nos está diciendo mucho. Veamos la afirmación de «Nunca más volveré a amar a nadie». Ya sabes la importancia que le doy a las afirmaciones. Las afirmaciones son diálogos internos personales positivos, así que piensa en lo que se está diciendo a sí misma en su duelo. *Nunca más volveré a amar a nadie*. Esta afirmación puede crear una realidad. Pero lo más importante es que no le aportará nada como persona, ni aliviará su sentimiento de pérdida. El dolor de la pérdida es una cosa. Luego, nuestros pensamientos suman sufrimiento. Debido a su dolor es normal que sienta que nunca volverá a amar. Pero si se abriera a otras formas de amor, a otros consejos, podría explorar las creencias subyacentes a esa afirmación. Otro tipo de pensamientos podrían ser los siguientes:

*He vivido un amor muy intenso en mi vida.*

*El amor que siento hacia mi esposo me está indicando claramente que es un amor eterno.*

*Cuando recuerdo mi amor por él, mi corazón recupera la alegría.*

Y yo añadí:

—Las personas que quieren profundizar más rápido o las que ya hace tiempo que han sufrido la pérdida de un ser querido, podrían decir:

*Vuelvo a estar abierto al amor.*

*Estoy dispuesto a experimentar todas las formas de amor  
mientras siga con vida.*

Louise se inclinó hacia delante acercándose a mí y me dijo:

—Espero que te des cuenta de que no sólo decimos estas cosas cuando ha fallecido un ser querido. También las decimos cuando rompemos una relación y nos divorciamos. Examinemos todas estas áreas.

Mientras hablaba con Louise, me di cuenta de que hay personas que siempre eligen el camino negativo, mientras que otras siempre hacen todo lo posible por terminar bien una relación y ver el aspecto positivo. Veamos el caso de Darren y Jessica. Para Darren la religión era cosa de sus padres y de su familia, no algo que hubiera elegido por voluntad propia. Hasta que un día Jessica y él descubrieron la Ciencia Religiosa (Ciencia de la Mente) y empezaron a asistir a una iglesia de su zona.

—Los sermones trataban sobre temas familiares y cotidianos —me dijo Darren—, como comprar una casa, enamorarse, casarse, administrar el dinero y muchas otras cosas, pero siempre sin juzgar. Sólo se hablaba de la aceptación y la sabiduría. Este discurso espiritual trataba sobre un tipo de amor mucho más abierto que con el que nos educaron a Jessica y a mí. Con el paso de los años, leímos libros, meditamos y fuimos a talleres. La paradoja de todo esto es que al cabo del tiempo, nos dimos cuenta de que nuestro lema, «Nada escapa al karma», se parecía mucho a la Regla de Oro de nuestros padres.



Después de veintidós años de lo que él consideraba que había sido un matrimonio feliz, sintió que en su relación algo había cambiado.

—Teníamos la impresión de que ya se nos había ido la mitad de nuestra vida y que, sin embargo, nos quedaba mucho por explorar. Yo fui la primera en sentirlo. Quería abrirme, quería más. No tenía nada que ver con el sexo o con tener otras relaciones amorosas. Era simplemente que yo me había comprometido para siempre, sin acabar de entender lo larga que era la vida y cuántas cosas se podían hacer en ella. Amaba a Darren, pero a él le encantaba estar en casa sin hacer nada, relajándose. El tipo de vida lenta que le iba a él, a mí me resultaba aburrida.

»Cuando le dije que quería poner fin al tipo de relación que manteníamos en aquel momento y que quería marcharme, se enfureció. Sentía que yo le había traicionado. Se lo tomó como algo personal, pero no era así. Me acusó de haber dejado de amarle, pero no era verdad. Todavía le amaba, pero, tenía que reconocer que nuestra relación romántica había terminado. Sabía que si seguíamos juntos, los dos acabaríamos siendo muy desgraciados. Era triste, pero tenía que irme —me contó Jessica después.

Lo cierto es que todos actuamos siempre de manera que nos induce a explorar las heridas que todavía no se han cerrado. Puede que nuestro progreso no sea evidente o suave en todos los casos, pero el amor sacará a la luz todo lo que es contrario a sí mismo para que podamos sanarlo. Mientras a Darren se le rompía el corazón con esa separación, su esposa que no sentía miedo ni sufría, la vivía con un extraordinario espíritu de aventura.

—Tú crees que me voy, pero no es así —le dijo mientras hacía las maletas y se secaba las lágrimas—. Me estoy trasladando a otra parte, pero voy a seguir estando en el mundo contigo. Crees que no te amo, pero no es cierto, y esto es lo mejor para ambos. Tengo la intuición de que si es bueno para mi futuro, también lo será para el tuyo —le dijo secándole las lágrimas con dulzura cuando las cerró.

—Sólo quiero que reconozcas que ya no me amas —le dijo él.

Darren seguía herido y furioso.

—A veces decir adiós es otra forma de decir «Te quiero» —respondió Jessica.

Historias como éstas son las que no se suelen mencionar en el mundo de las rupturas. Muchas veces reflexiono sobre lo poco que sabemos acerca de terminar con situaciones como una relación, un matrimonio o un trabajo. Sencillamente, no sabemos cómo *completarlas*, y es difícil admitir que mientras toda relación tiene un principio, algunas de ellas también tienen un final.

### *Honrar el amor*

Louise y yo estábamos totalmente inmersos en una conversación sobre cómo afrontar el duelo cuando nos trajeron la comida. Sonrió, miró la comida y la olió; luego dio las gracias, y a mí me pareció más genuino y profundo que la típica bendición de mesa que repetimos por obligación o por costumbre.

—Realmente lo sentías, ¿verdad? —le pregunté cuando terminó su plegaria.

—Sí —respondió—. Porque la vida me ama y yo amo a la vida. Le estoy muy agradecida.

He de admitir que al principio esto me pareció un poco exagerado. Pero recordé con quién estaba compartiendo la mesa; nada menos que con la persona que me ha recordado una y otra vez que las afirmaciones funcionan. Sólo me había pillado un poco por sorpresa ver este instrumento en acción en su vida. Mientras saboreaba cada bocado de su comida, me explicaba que las afirmaciones no son para fingir que no estamos sufriendo.

—El sufrimiento no desaparece si fingimos que no existe. ¿Qué crees que sucede con él?

—Si no estamos preparados para sentirlo —le dije—, creo que se queda en algún lugar en espera hasta que estemos listos para

afrontarlo. Si no es ahora, será más adelante. En qué momento sucederá es algo totalmente personal, y hay etapas de nuestra vida en que necesitamos dejar aparcado nuestro sufrimiento. Puede que sea demasiado pronto, demasiado doloroso; quizás estamos demasiado ocupados educando a un hijo o intentando conservar un trabajo. Sea cual sea la razón, llegará un día en que el duelo habrá estado demasiado tiempo aparcado. Se habrá puesto rancio, se habrá sentido desatendido, estará furioso y empezará a afectarnos en nuestra vida de forma negativa. Pero ése no tiene por qué ser nuestro caso.

Louise asintió.

—El poder para crear una realidad nueva y más positiva está dentro de ti. Cuando cambias tu forma de pensar sobre el duelo y la pérdida, eso no significa que no vayas a sentir el sufrimiento o que no tengas que pasar por el proceso de duelo. Significa que ningún sentimiento te va a bloquear. Cuando las personas recuerdan sus pérdidas, suelen decir que se alegran de haber sentido plenamente sus emociones. Están contentas de haberse concedido el tiempo para llorar el final de su relación. O si se trata de la muerte de un ser querido, se alegran de haber respetado su tristeza después de que se produjera. Sin embargo, también les he oído decir muchas veces, tras un período de duelo muy largo: «No tenía que haberle dedicado tanto tiempo a mi tristeza».

Entonces, nos pusimos a hablar de una mujer de veintinueve años llamada Carolina, que acababa de reincorporarse al mundo de las citas. Decía que no se arrepentía de ninguna de las relaciones que había tenido, pero que sí lamentaba haber necesitado los cinco últimos años para superar una relación que había durado tres.

—Entiendo —le dije—. A mí una mujer me comentó que casi diez años después de la muerte de su esposo en un accidente de coche, se había dado cuenta de que le echaría de menos y le amaría durante el resto de su vida. Pero que hubiera preferido haber aprendido antes a recordar su amor. Cuando casi habíamos completado

nuestro trabajo, me dijo: «Lo que voy a hacer a partir de ahora es honrar el amor en vez del sufrimiento».

—Eso es lo que queremos enseñar. Queremos honrar el amor, no el dolor y el sufrimiento. —Louise me miró a los ojos y prosiguió—: En este libro hablaremos de las intenciones. El trabajo será con las afirmaciones aplicadas al duelo y a la pérdida. Aportará esperanza a la tristeza. Enseñaremos a la gente que *podemos* pasar del duelo a la paz y le diremos cómo hacerlo. Todos podemos sanar nuestras pérdidas y nuestros corazones. No tenemos por qué sufrir durante el resto de nuestras vidas, pero tampoco lo vamos a conseguir en un día.

—Estoy totalmente de acuerdo —respondí—. Curarse de una pérdida no es como pillar un resfriado del que te recuperas al cabo de una semana. La sanación requiere tiempo, pero podemos enseñarle a la gente a decir que está deseando encontrar la paz. La etapa del duelo antes de recuperar la paz es muy importante, porque es una forma de expresar sinceramente nuestros sentimientos, mientras construimos unos cimientos nuevos y más fuertes.

Muchas veces recuerdo las Cinco Etapas del Duelo de Elisabeth Kübler-Ross: la *negación*, la *ira*, la *negociación*, la *depresión* y la *aceptación*. Sanar el corazón implica lograr la aceptación final y vivir en la realidad. No estoy insinuando que usted tenga que alegrarse de su pérdida o que diga que no pasa nada. Pero ha de asumir que ésta es real, aunque lo único que desee sea el regreso de su ser querido.

Compartí con Louise la siguiente historia:

Christina era una joven a la que le habían diagnosticado un cáncer precoz de ovarios. Era muy agresivo, y cuando parecía que todos sus seres queridos estaban intentando asimilar la noticia, las cosas cambiaron y la realidad fue que se estaba muriendo. Cuando se produce una situación inesperada, a veces a los jóvenes les resulta más fácil aceptar la muerte que a los padres. En este caso fue Debra, su

madre, la que más problemas tuvo para afrontar los hechos. Christina era un alma valiente e interesante, con las ideas muy claras respecto a lo que podía y no podía cambiar en su mundo. Sabía que se estaba muriendo y lo aceptaba, esta actitud le aportó paz en cierta medida.

Durante su enfermedad, ella y su madre solían discutir.

—Eres demasiado joven para morir —le decía Debra.

—Bueno, ¿y cómo explicas el hecho de que me esté muriendo? —respondía Christina.

—Tu vida está incompleta, no te puedes morir tan joven.

—Mamá, sólo hacen falta dos cosas para completar una vida: un nacimiento y una muerte. Mi vida pronto se habrá completado porque habré nacido y habré muerto. Esto es lo que hay y hemos de aceptarlo.

Si algo le quitaba el sueño por las noches era su preocupación por su madre. Tras su fallecimiento, visité a Debra esporádicamente durante algunos meses, y todavía recuerdo cuánto había deseado Christina que su madre encontrara esa paz que tanto se le resistía. Pero al cabo de unos años, me la encontré e inmediatamente percibí algo diferente que no sabía cómo explicar. Le pregunté si había cambiado algo y me dijo: «Reconocí que deseaba que Christina regresara, más que mi propia paz. Al final, me di cuenta de que quería la paz para Christina y para mí. Y, por fin, comprendí lo que significaba desear que alguien que amas *descanse en paz*.

—Christina y Debra siguen recordándome lo importante que es desear esa paz —le comenté a Louise.

Ella asintió.

—Nos olvidamos de sentir y de entender esas palabras que aprendimos de pequeños. Piensa en esas palabras: *descansa en paz*. Todos las hemos oído, pero en el caso de Debra, lo que en realidad quería era que su hija encontrara esa paz, sabiendo que el amor es eterno y que nunca muere. Asimismo, Christina habría deseado que su madre descansara en paz cada noche, reconociendo el vínculo que la

muerte no puede cortar. Ahora, Debra está convencida de que algún día se volverán a encontrar.

Sea cual fuere el tipo de pérdida que ha provocado nuestra aflicción, es esencial que nos aferremos al pensamiento de que *queremos* encontrar la paz y sanar nuestro corazón. Es muy reconfortante y da mucha fuerza saber que sentir nuestro duelo plenamente y encontrar la paz son dos opciones que están siempre a nuestro alcance. De hecho, este libro contiene una serie de opciones que puede que usted no hubiera tenido en cuenta antes, como plantarle cara a sus pensamientos y usar afirmaciones para cambiar sus patrones mentales nocivos.

Basta con que recordemos que es posible sanar nuestra pérdida y nuestro corazón. La gente lo consigue constantemente, pero hay algo que siempre debe tener presente y es que su duelo es tan único como su huella dactilar. Para que pueda sanar completamente su corazón, primero ha de reconocer su pérdida y su duelo. Muchas veces la gente se enfada porque los demás no entienden su pérdida. Puede que no la entiendan y que nunca lleguen a entenderla, pero usted es el único que realmente puede apreciarla, porque es el único que puede sanarla.

### ***Diferentes tipos de pérdida***

La mayoría de las personas se sorprenden al enterarse de que existen muchos tipos de pérdidas. «Una pérdida es una pérdida», dicen, y en cierto modo es verdad; sin embargo, al haber tantos tipos de pérdidas específicas, vale la pena revisar los arquetipos.

En lo que queda de este capítulo, nos centraremos en la *pérdida complicada*, la *pérdida por incertidumbre*, y en la *desautorización del duelo*. Es importante que recordemos que el duelo es una reacción a esas pérdidas. Aunque no queremos profundizar en los entresijos de los tipos de pérdida, entender cuál es la que estamos experimentan-

do, a veces puede facilitar que se manifieste lo «mejor de nosotros» en dicha situación.

### La pérdida complicada

Dicho de un modo muy simple, la *pérdida complicada* es cualquier pérdida que se complica debido a otros factores. La mayoría sabemos que sentiremos una pérdida el día en que una de nuestras relaciones termine de forma natural. Cuando dos personas se separan o divorcian de mutuo acuerdo, es una pérdida no complicada. Cuando un pariente anciano fallece de una manera esperada, después de una vida larga y buena, esa pérdida no es complicada. ¿Cuántas hay de este tipo? ¿Cuántas veces está todo el mundo de acuerdo y cuántas veces termina todo bien?

Todos tenemos vidas complicadas, por consiguiente, también lo serán nuestras pérdidas. Las pérdidas se complican cuando no las esperamos. Es decir, cuando la pérdida nos pilla por sorpresa. Aunque le pongamos un nombre y la llamemos «complicada», por muy compleja que sea, siempre existe la posibilidad de sanarla. Veamos algunos ejemplos de cómo podemos cambiar nuestros pensamientos.

En una relación, cuando uno de los dos quiere separarse y el otro no, puede que le ayude incluir esta afirmación en sus pensamientos:

*Aunque ahora no entiendo esta separación, la acepto como la realidad que es para que pueda empezar mi sanación.*

Podemos aplicar el mismo pensamiento para el divorcio:

*No creo que necesitemos divorciarnos, pero mi esposo así lo desea [o mi esposa ha iniciado los trámites]. Aunque no estoy de acuerdo, creo que todos elegimos nuestro propio destino y mi pareja ha elegido el suyo.*

*Todos tenemos derecho a elegir si queremos seguir casados o no.*

Cuando alguien muere joven, puede que piense:

*No vi venir esta muerte. Estaba convencido de que esta persona tenía que experimentar más cosas en la vida, pero me recuerdo que no puedo preverlo o saberlo todo. Aunque sienta ira y esté confundido, no puedo saber cuál es el destino de una persona.*

Recuerde que a pesar de que la pérdida sea complicada, la sanación no tiene por qué serlo.

### **La pérdida por incertidumbre**

Éstos son algunos ejemplos de la *pérdida por incertidumbre*: a la tercera ruptura en una relación, puede que una pareja se plantee lo siguiente: «La separación nos está matando. Nos gustaría que lo nuestro funcionase, de lo contrario lo mejor sería poner fin definitivamente a nuestra relación».

Algunas afirmaciones útiles serían:

*Esta separación nos revelará información útil.*

*Esta relación se desarrollará o concluirá a su debido tiempo.*

Las personas que padecen problemas graves de salud es posible que digan: «Los días de espera antes de que me den los resultados son insoportables» o «O me recupero del todo o prefiero morirme».

Una buena afirmación sería:

*Mi salud no depende únicamente del resultado de una prueba médica.*



La incertidumbre ante una posible pérdida puede ser tan nociva como la propia pérdida. A veces la vida nos obliga a vivir en el limbo, sin saber si se va a producir la pérdida. Puede que tenga que esperar unas horas para saber si la operación de su ser querido ha salido bien, o días para que salga del coma. Cuando desaparece un hijo o una hija quizá tenga que sufrir la incertidumbre horas, días, semanas o incluso más. Las familias de los soldados desaparecidos en combate, suelen vivir desoladas por estar en el limbo durante décadas. Y años después, los que se han quedado atrás, todavía no han resuelto sus pérdidas y puede que nunca lo consigan hasta que sepan la verdad. Pero puede que eso no suceda nunca. Una pérdida por incertidumbre es una pérdida en sí misma.

Pero no tiene por qué ser así. Puede encontrar un puerto para cobijarse durante la tormenta. Mientras vive una pérdida por incertidumbre, probablemente sufrirá imaginando el peor de los casos. No sabe cómo podrá superarlo si esa pérdida llega a producirse realmente. En estas situaciones, quizá se paralice y deje de ser una ayuda para los demás y para usted mismo. Una afirmación curativa para esta situación es:

*Aunque no conozca el paradero de mi ser querido, confío en que él o ella estará a salvo y atendido por la amorosa mano de Dios.*

En una ruptura, por ejemplo, puede que usted piense: «He de hacer que vuelva», «No estoy preparado para que esto termine». Pues bien, ¡reflexione! ¿Y si en su lugar dijera esto?:

*Puede que no sepa lo que va a suceder, pero la vida me ama, y estaré bien con él/ella o sin él/ella.*

Si tiene dificultades para romper con alguien, pruebe lo siguiente:

*Si no soy la persona adecuada para ella, ¡seguro que otra lo será!  
Voy a salir de su vida para que pueda encontrar a esa persona.*

## Duelo desautorizado

El duelo desautorizado es cuando se produce una pérdida y las personas sienten que no tienen la aprobación de la sociedad para vivir su duelo. En el duelo desautorizado el doliente no suele estar legitimado a manifestar abiertamente su dolor. Algunos ejemplos son:

- Una relación que no es socialmente aceptada o reconocida públicamente, como una relación o matrimonio gay o lésbico.

Intente pensar:

*Independientemente de lo que piensen los demás sobre mi amor,  
honro mi amor y mi pérdida.*

- La relación existía principalmente en el pasado: por ejemplo, el fallecido o fallecida es una exesposa o exesposo.

Intente pensar:

*Aunque mi ser querido es mi ex, mis sentimientos de amor  
no pertenecen sólo al pasado, sino también al presente.  
Me permito sentir mi duelo plenamente.*

- La pérdida está oculta y no es fácil percibirla. Entre las pérdidas ocultas se encuentran el aborto provocado o natural.

Intente pensar:

*Veo y honro al hijo o hija que perdí.*

- Hay veces que la forma en que ha muerto la persona está estigmatizada. Quizá porque los demás piensen que ha sido por una mala decisión o que la consideren pecado.

Como sucede con el suicidio, el SIDA, el alcoholismo o una sobredosis de droga.

Intente pensar:

Para el suicidio: *Mi ser querido estaba afligido y no podía ver otra salida. Ahora veo que está completo y en paz.*

Para el SIDA: *Mi ser querido es hermoso y digno, a pesar de su enfermedad.*

Para el alcoholismo y/o la drogadicción: *Mi ser querido hizo todo lo que pudo. Le recuerdo tal como era antes de ser adicto y ahora le visualizo libre de su adicción.*

- A veces no decimos nada de la muerte de una mascota por miedo al ridículo.

Intente pensar:

*La muerte de mi mascota es muy real.  
Sólo la comparto con los que vayan a entender mi pérdida.*

Recuerde que cuando se trata de un duelo desautorizado, no podrá cambiar la opinión que tengan los demás, pero siempre podrá cambiar la suya.

*Honro mis pérdidas.*

Como ha podido ver, los distintos tipos de pérdidas reciben diferentes nombres. Aunque todos tengamos una forma única de pasar nuestros duelos, la experiencia de pérdida es universal. Cabe destacar, sin embargo, que si la pérdida es universal, también lo es la sanación. A pesar de que usted no pueda controlar su ruptura, divorcio

o muerte, sí tiene el control absoluto sobre los pensamientos que vendrán a continuación. Usted puede crear la experiencia de sentir plenamente su duelo y desear la curación, o bien convertirse en una víctima del dolor. Las afirmaciones son una valiosa herramienta que pueden conducir sus pensamientos hacia la sanación y alejarle del sufrimiento.

Veamos ahora con mayor detenimiento cómo es la pérdida cuando se rompe una relación y aprendamos a concentrarnos en la sanación, así como en las formas en que podemos superar las creencias negativas para que en el futuro podamos amarnos más a nosotros mismos.