

USTED PUEDE
SANAR,
SU **CORAZÓN**



LOUISE L. HAY
y DAVID KESSLER

URANO

USTED PUEDE SANAR SU CORAZÓN

Louise L. Hay
y David Kessler

USTED PUEDE SANAR SU CORAZÓN

Encontrar la paz después de una ruptura, un divorcio o una
pérdida

URANO

Argentina – Chile – Colombia – España
Estados Unidos – México – Perú – Uruguay – Venezuela

Título original: *You Can Heal Your Heart*
Editor original: Hay House, Carlsbad, California
Traducción: Alicia Sánchez Millet

1.^a edición Enero 2017

Las historias presentadas en este libro son verídicas; sin embargo, se han modificado algunos nombres y detalles identificativos para proteger el anonimato de sus protagonistas. Todas cuentan con la autorización de las personas implicadas y han sido editadas en aras de la claridad y la extensión.

La información contenida en este libro en caso alguno puede sustituir el consejo de un profesional de la medicina; siempre se debe acudir a un facultativo. El uso que el lector haga de la información contenida en esta obra es responsabilidad del mismo. Ni los autores ni el editor asumen ninguna responsabilidad por los actos del lector.

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Copyright © 2014 by Louise L. Hay and David Kessler

All Rights Reserved

© 2017 de la traducción *by* Alicia Sánchez Millet

© 2017 *by* Ediciones Urano, S.A.U.

Aribau, 142, pral. – 08036 Barcelona

www.edicionesurano.com

ISBN: 978-84-16715-70-1

Fotocomposición: Ediciones Urano, S.A.U.

Índice

[Nota de los autores](#)

[Prefacio por David Kessler](#)

[Introducción](#)

[1. Cambiar nuestra forma de pensar respecto a la pérdida](#)

[2. Rupturas y logros en las relaciones](#)

[3. Otra forma de vivir el divorcio](#)

[4. La muerte de un ser querido](#)

[5. Honrar la pérdida de una mascota](#)

[6. Otros amores, otras pérdidas](#)

[7. Usted puede sanar su corazón](#)

[Epílogo](#)

[Agradecimientos](#)

[Sobre los autores](#)

Nota de los autores

Escribimos este libro para explorar cómo afrontamos el duelo y cómo sanamos, tras experimentar cualquier tipo de pérdida: una ruptura, un divorcio o una muerte. El duelo ya es difícil en sí mismo, pero nuestros pensamientos son los que avivan más el dolor. Abrigamos la esperanza de que nuestro trabajo le ayude a expandir su conciencia y forma de pensar respecto a la pérdida con el amor y la comprensión. Nuestro propósito es que sea capaz de sentir plenamente su duelo sin recrearse en la tristeza y el sufrimiento.

El duelo no es una enfermedad que debemos curar, sino una parte natural de la vida. El espíritu no conoce la pérdida; sabe que toda historia tiene un principio y un final, pero que el amor es eterno. Esperamos que las palabras que va a leer le ayuden a encontrar el consuelo y la paz en su viaje. No obstante, ningún libro puede sustituir la ayuda de un profesional, si considera que ésta es necesaria. Le deseamos mucho amor y sanación.

Louise y David

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 colaboración 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 maduras con los años, a la vez que completábamos y complementábamos nuestras ideas respecto a diversos temas.¹

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 suponer 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 arrebatarse 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, analizaremos 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 experimentando, 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.

2

Rupturas y logros en las relaciones

Lo que la gente se dice a sí misma y lo que le dicen los demás después de una ruptura tiene un efecto y un mensaje. Todos sabemos que los mensajes de los cuentos de hadas no son ciertos. Cuando oímos el típico: «Y vivieron felices por siempre jamás», sabemos que ese siempre jamás no es real. Quizás en su lugar se podría decir «auténticamente por siempre jamás», «esperanzados por siempre jamás» o incluso «de una manera perfecta para nosotros por siempre jamás».

¿No le parece que sería fantástico que cuando termina una relación, simplemente pudieran darse la mano y decir: «Gracias, ha sido estupendo», y que cada cual siguiera su camino? O quizá: «Gracias, he aprendido muchas cosas de esta experiencia» o «¡Qué intenso ha sido lo nuestro! Cuídate».

Sin embargo, la mayoría de las veces sentimos un dolor profundo y la sensación de estar bajo una nube oscura. ¿Se le ocurren o percibe otras opciones? El duelo es real, pero ¿tiene que ser una nube oscura? ¿No podría estar bajo el resplandor del amor? ¿Podría envolverse en la gratitud de su propio amor? ¿Podría detenerse a recordar y admirar la relación pensando cosas como: «¡Guau! ¡Qué interesante ha sido el tiempo que hemos pasado juntos! ¡Qué capítulo tan extraordinario en mi vida!»? ¿Podría sentir curiosidad por lo que le espera? ¿Es realmente necesario que se quede paralizado debajo de una nube negra esperando a que le caiga el chaparrón?

Como la mayoría de los seres humanos, probablemente estar enamorado sea para usted como estar en la cúspide de una montaña, que no tiene relación alguna con el valle. ¿Sabe valorar los momentos en que está solo? Esperamos que usted se permita sentir el dolor del duelo cuando termine una relación, pero recuerde que tener siempre pensamientos negativos sólo aumenta su sufrimiento.

Hable con la gente, especialmente con la gente mayor. Escuche sus historias increíbles sobre sus vidas, cuando tenían relaciones y cuando dejaron de tenerlas. En todos los planos de la conciencia, hablar, meditar, orar y repetir afirmaciones tiene un poder curativo tremendo. Como también lo tiene el silencio. Algunos incluso le dirán que cuando su relación terminó, experimentaron una etapa de introspección en su vida, un momento para volver a crear, reformar y crecer.

En este capítulo, compartiremos muchas historias con un fuerte contenido emocional y las reflexiones sobre lo que supone salir adelante después de finalizar una relación. Intente abrir su mente para ver que puede cambiar su forma de ver el final de la relación,

incluso pruebe a verlo de un modo positivo. En parte lo que atormenta a muchas personas es el miedo, y uno de los temores subyacentes al perder una relación es el miedo al abandono. Por ejemplo, puede que usted piense: «Él tendría que estar conmigo». ¿Cómo puede estar tan segura? Quizá, sencillamente, no es cierto, pero hay otras formas de verlo. Tal vez tenía que tener una relación romántica con esta persona desde los 23 a los 25 años, y tenía que estar con otra desde los 30 a los 51. Las personas entran y salen de nuestra vida, pero no tiene por qué suceder lo mismo con el amor.

Una vez más puede que le parezca que le estamos pidiendo que cambie su forma de pensar, y así es. Pero lo que le limita es pensar que sólo puede tener *una* actitud respecto a la pérdida, que lo más habitual es que sea negativa. En última instancia, lo que usted realmente desea es expandir su mente para poder ver las múltiples opciones y formas ilimitadas de percibir los acontecimientos que tienen lugar en su vida.

Las relaciones nos ofrecen nuevas oportunidades para comprender mejor quiénes somos, descubrir nuestros temores, de dónde procede nuestra fuerza y qué significa el verdadero amor. La idea de que las relaciones son oportunidades de aprendizaje puede parecernos contradictoria, porque éstas suelen ser experiencias frustrantes, suelen ponernos a prueba e incluso pueden rompernos el corazón. Sin embargo, también pueden suponer mucho más que eso. Nos proporcionan las mejores oportunidades para encontrar el verdadero amor y la verdadera curación.

Cuando estamos de duelo por una ruptura, quizá nos parezca erróneamente que ya no estamos completos. Cuando consideramos que nuestra compleción depende de otra persona, es porque creemos que no somos suficiente: que no estamos completos, que no podemos encontrar nuestro propio amor y que no podemos crear nuestra propia felicidad en nuestra vida personal y profesional. En vez de intentar encontrar a la persona correcta a la que amar, vamos a hacer que *usted* sea más merecedor de ser amado. En vez de pedirle constantemente a su pareja actual que le ame más, vuélvase más digno de que le ame. Y si usted es merecedor, y aún así le abandona, es porque no era la persona adecuada para usted.

Para encontrar el amor deberá preguntarse si usted da tanto amor como el que desea recibir, o si espera que los demás le amen más de lo que usted les ama o se ama a sí mismo. El viejo dicho es cierto: «Si tu barco no flota, nadie querrá cruzar el océano contigo».

Ver las relaciones de otro modo

Antes de que examinemos el duelo por las relaciones, hemos de revisar nuestra forma de pensar mientras las estamos manteniendo.

Lo que usted piense mientras goza de una relación, determinará cómo será su duelo si

la pierde. Por ejemplo, si en su relación había carencias, éstas se reflejarán en su duelo. Si en su relación había mucha ira, cuando ésta termine también la sentirá junto con su duelo. La verdad es que no sólo queremos presentarle una forma de pensar más abierta sobre el duelo por una relación. Nos gustaría que descubriera que expandir su mente también puede ayudarle a funcionar mejor *durante* la misma.

Joanna y su hermana gemela idéntica, Grace, nacieron con minutos de diferencia, pero la primera, por casualidad, nació dos minutos antes de la medianoche de Nochevieja, y la segunda lo hizo poco después. Aunque una hermana era sólo unos minutos mayor que la otra, estaban orgullosas de cumplir años en días distintos. Estas gemelas idénticas, también eran muy distintas en su forma de manejar las relaciones.

Grace salía con un informático que había desarrollado un *software* para supervisar cómo interactuaban los medicamentos de prescripción facultativa. Muchas personas le consideraban un héroe porque su trabajo salvaba vidas. Ella estaba bien con él y le gustaba la relación que mantenían, así que cuando le dijo que había conocido a otra persona, se quedó desolada. Sus comentarios al respecto eran de este tipo: «Supongo que no tenía que ser. En el fondo no era la relación correcta para mí». Tenía una forma única de ver las cosas tal como eran.

—Creo que la relación sólo tenía que durar un año —dijo un día.

—¿No pensabas que era el hombre de tu vida? —le preguntó su hermana.

—Bueno, si hubiera sido el hombre de mi vida, todavía estaríamos juntos. El hecho de que nuestra relación haya terminado, significa que sólo tenía que durar un año, no toda la vida —respondió Grace.

Joanna lo veía con tristeza, pero su dolor no se limitaba a su visión de la relación de su hermana. Su tristeza reflejaba claramente su propia experiencia con el amor y las relaciones amorosas, que sólo conocía dos fases: o estaba en la relación o estaba lamentando que ya no la tenía. Mantenía una relación importante con Phil, un atractivo comentarista deportivo. En muchos aspectos hacían una pareja estupenda, pero ella seguía lamentando el final de su anterior relación con Max. «¡Si no hubiera cometido los errores que cometí con Max! —exclamaba a veces— ¿Todavía estaríamos juntos?» Cuando pensaba en su relación actual, se preocupaba muchísimo porque no quería cometer los mismos errores.

—Sólo tienes que olvidar tu última relación y la que tuviste antes. Ya aprendiste todo lo que tenías que aprender. Simplemente, vive tu relación actual. Céntrate en Phil —le decía Grace.

No obstante, a Joanna le resultaba muy difícil ponerlo en práctica.

—Pero ¿y si soy demasiado callada o demasiado agresiva?

—¿Y si...? ¿Y si...? ¿Y si nuestra abuela hubiera tenido ruedas? —respondía Grace—. ¿Qué seríamos nosotras, coches?

Es evidente que estas hermanas procesaban las relaciones, la pérdida de las mismas y las transiciones a otras nuevas de un modo muy distinto. Pero también recibían lecciones particulares, porque ni siquiera las gemelas idénticas han venido a este mundo a seguir un mismo camino. Todos tenemos un «plan de vuelo» individualizado para aprender. Muchas veces intentamos idear o diagnosticar nuestros procesos internos y cambiar nuestras lecciones, pero la vida nos da sabiamente lo que necesitamos en cada momento.

Eso no significa que no tengamos que vivir la vida y cometer errores. No es que tengamos que salirnos del juego de la vida y dedicarnos a examinarla. Hay momentos en que el autoanálisis nos vuelve demasiado indulgentes con nosotros mismos, y para cambiar hemos de seguir avanzando. No podemos controlar a los demás, ni podemos cambiar nuestro pasado, pero sí tenemos las riendas de nuestro diálogo interno. Sólo cuando Joanna se dé cuenta de que sus pensamientos negativos interfieren en sus relaciones, será consciente de sí misma y de que sus pensamientos pueden crear otra realidad.

Reflexionemos, por ejemplo, sobre el pensamiento: «No voy a volver a cometer el mismo error». No sólo podemos cambiarlo, sino que podemos usarlo como guía para nuestra sanación. Literalmente, puede convertirse en una meditación con un mantra como:

Me he curado de mis errores del pasado.

Joanna fue capaz de superar los errores que cometió en su última relación. La gente a veces piensa: «¡Fantástico, me he curado! Ahora todo será perfecto». Lo cierto es que el mundo siempre avanza hacia la curación, aunque eso no significa que todo vaya a ser fácil para Joanna. Con el tiempo, sin embargo, accederá al siguiente aspecto de la curación.

Cuando sana una parte de usted mismo, el Universo no dice: «Vamos a concederle seis meses de tranquilidad». El Universo se plantea: «¿Qué es lo siguiente que ha de superar Joanna para acercarse a la felicidad?» En muchos caminos espirituales existe el concepto de que todo lo que no es amor saldrá a la luz para que pueda ser transformado. En el caso de Joanna, observó otro rasgo de su personalidad que no le hacía ningún bien. Empezó a plantearse cosas sobre Phil: «¿Es la persona con la que quiero estar el resto de mi vida?», «¿Será un buen padre?», «¿Será siempre el sexo tan bueno?», «¿Le cae bien a mis amigos?», «Lo aprobará mi familia?»

Quizá le parezcan preguntas razonables y lo son. Lo que no es razonable es planteárselas unas cien veces al día. Muchas personas no se dan cuenta de que tienen unos 70.000 pensamientos diarios, y lo más chocante es que la mayoría son repetitivos. La costumbre de Joanna de examinar tan detenidamente una vida o una relación, significa que no está viviendo realmente ni la una ni la otra. Usted no puede vivir el

presente (ser totalmente sincero y estar abierto) si está demasiado preocupado analizándolo todo.

Revisemos y examinemos un poco más algunos de los pensamientos de Joanna con respecto a su relación, ya que influirán en su duelo si termina la relación actual, así como en la calidad de la misma.

Ésta es la primera pregunta que se hizo: «¿Es la persona con la que quiero estar el resto de mi vida?»

La verdadera respuesta es que es la persona para el presente. No nos podemos plantear nada que no sea para el presente. En el futuro no encontraremos la felicidad. El hecho de que esté aquí hoy significa que es la persona con la que hemos de estar en este momento.

¿Puede empezar a vislumbrar que esto le ayudará a vivir en el presente y en la realidad? Lo único cierto es que es la persona para su presente. Usted no sabe si va a ser la persona para el resto de su vida. Sencillamente, nadie puede saber si va a estar con alguien durante el resto de su vida. Cuando termina una relación, sentirá el duelo, pero será mucho peor si cree que su pareja era «la pareja» y que ahora ha perdido para siempre a su «compañero o compañera». En este caso recuerde repetir esta afirmación:

Es la persona para mi presente.

Veamos la segunda pregunta que se hacía Joanna: «¿Será un buen padre?»

Siempre que pensamos más en la otra persona que en nosotros mismos, no somos felices. Joanna no se debería haber preguntado si Phil sería un buen padre, sino si ella sería una buena madre cuando llegara el momento. Seamos realistas. ¿Podemos llegar a saber realmente si una persona va a ser un buen padre o una buena madre? Muchos hemos tenido hermanos o hermanas y amigos o amigas que parecían que iban a ser unos padres estupendos, y que cuando llegó el momento de la verdad, demostraron que les faltaban ciertas habilidades para serlo. Por otra parte, también ha habido personas que nos han sorprendido gratamente porque pensábamos que iban a ser nefastas en su función parental. En resumidas cuentas, Joanna lo único que puede controlar son sus propias habilidades parentales, cuando llegue el momento o si es que llega. Una afirmación más positiva para ella sería:

Voy a intentar ser la mejor madre posible.

Su tercera pregunta era: «¿Será siempre el sexo tan bueno?»

En última instancia, el sexo sólo existe en su cabeza. El grado de excitación que usted sentirá en el futuro, no es algo que deba preocuparle ahora. En lo que se ha de concentrar es en cuánto aporta usted a su relación sexual en estos momentos. Joanna puede aportar toda su intensidad, pasión, creatividad, excitación y sentido de aventura en su dormitorio esta noche. Una afirmación positiva sería:

Esta noche voy a entregarme por completo a mi experiencia sexual.

La cuarta pregunta era: «¿Le cae bien a mis amigos?»

Sus amigos reflejarán los pensamientos que usted proyecta. Si usted plantea una pregunta que contiene dudas, ellos también las tendrán. Por otra parte, si usted proyecta sentimientos de felicidad, sus amigos apreciarán automáticamente a su ser querido porque verán que usted es feliz. La afirmación positiva sería:

A mis amigos les gustará verme feliz en su presencia.

Y su última pregunta era: «¿Lo aprobará mi familia?»

Puede que sí, puede que no. La mayoría de las veces, sus familiares criticarán sus emociones. Si no lo aprueban, recuerde que se trata de su propia vida, de su relación. Sólo necesita la aprobación de una persona que es *usted mismo*. Una afirmación positiva es:

Apruebo mi relación.

Todos sus pensamientos tienen un efecto. Es imposible que durante la relación usted piense de una manera y que cuando se produce el duelo después de la ruptura piense de otra totalmente distinta. Si tiene pensamientos negativos y distorsionados durante su relación, su duelo será del mismo modo. Es esencial que se dé cuenta de que se trata de una progresión, porque si está convencido de que la relación se va a estropear, esos pensamientos negativos que han afectado a la relación, también afectarán a su duelo. Y cuando se le presente una nueva relación, no tendrá la capacidad de empezar a pensar con claridad por arte de magia. Será una víctima de sus patrones mentales.

El duelo es la etapa que le ofrece la oportunidad de examinar los pensamientos dominantes en sus relaciones. Si sus relaciones con el duelo son correctas, sabrá relacionarse. Si tenía dificultades para relacionarse, éste le brindará otra oportunidad para cambiar su forma de pensar respecto al mismo y a cómo va a manejar la siguiente relación.

Conózcase a usted mismo

Vanessa se ríe cuando recuerda la relación de sus «sueños». Ahora que está felizmente casada con un hombre que no era el de sus sueños, ya puede recordar esa primera gran relación con sentido del humor y amor sin sufrir.

A los veintisiete años conoció a Ron en una fiesta; era pediatra y ella estaba entusiasmada con él. Siempre había estado segura de que conocería a alguien especial que sabría valorar que ella también era especial. Se preguntaba cómo sería convertirse en

una de esas mujeres que se casan con un médico.

Tras once meses de noviazgo creyó que ya había llegado ese momento y que ya estaba preparada; Ron le pidió que se fuera a vivir con él. «Mi destino es casarme con un médico», pensó. «Participaré en los actos de beneficencia organizados por el hospital. Cuando se queje de su trabajo, seré la que le recuerde lo que le costó llegar a ser el médico que es ahora. Y cuando la gente hable de que gana mucho dinero, les recordaré que tuvo que estudiar mucho para llegar adonde está.»

Vanessa pasó de ir a tomar café a la cafetería de su barrio a tomar té con las esposas de otros médicos. Sin embargo, no todo era perfecto. Ron a veces era un poco arrogante y egocéntrico. Un día, ella le sugirió redecorar su dormitorio, que parecía una habitación de soltero con su cama de agua y un minibar con fregadero incluido. Él respondió tajantemente que su habitación ya estaba bien así. Hacía más de diez años que tenía esa cama de agua y le gustaba todo de ella, salvo tener que vaciarla y rellenarla con agua fresca, porque la primera noche después de haber cambiado el agua, siempre la notaba muy fría. Así que por el momento se sacó de la cabeza reformar la habitación, aunque estaba segura de que volvería a tener otra oportunidad para retomar el asunto.

Celebraron su primer aniversario con un viaje a Maui, la isla favorita de Ron. Pero Vanessa también había permitido la presencia de un invitado: su miedo.

Cuando le preguntó a su prometido si en el pasado también había llevado allí a otras mujeres, la respuesta fue: «Sí. Éste siempre ha sido mi lugar favorito, he venido con otras novias y también de soltero. Una vez conocí aquí a una chica y terminamos siendo pareja».

Su sinceridad no hizo más que aumentar la inseguridad de Vanessa, así que examinemos su forma de pensar en esa situación. Ella seguramente pensaba: «¿Soy sólo una más?», «Si no hubiera venido a Maui, ¿habría encontrado a otra para estar acompañado?», «¿Nos casaremos algún día?»

Puede que imagine que sus preguntas subyacentes eran: «¿Realmente le importo?», «¿Me ama?» Pero aquí no era éste el problema; no se trataba de un pensamiento en particular, sino de que todos sus sentimientos de inseguridad se concentraban en afirmaciones como: «Soy invisible», «No me lo merezco», «Soy perfectamente sustituible».

Si usted se concentra en lo negativo como le sucedió a Vanessa, su vida empeorará, pero si se concentra en lo positivo, su vida mejorará. Aunque Ron fuera arrogante, ¿qué pensamientos le transmitía Vanessa? Ella se sentía despreciable, indigna e invisible. ¿Qué podía amar de ella? O para ser más exactos: ¿Qué quedaba de ella para que él la amase? Si Vanessa no se consideraba suficiente para sí misma, ¿cómo podía serlo para él?

Nos gustaría poder decirle que Ron y Vanessa se lo pasaron de maravilla en Maui,

pero la verdad es que ella se obsesionó con sus inseguridades. Y él se volvió más distante. Cuando regresaron del viaje, Ron esperaba que las cosas volvieran a la normalidad, pero las inseguridades de su compañera seguían atormentándola. «Estoy segura de que ha vivido con otras mujeres en esta misma casa», se repetía. Tanto le obsesionaba la pregunta que al final exigió una respuesta.

—¿Han vivido otras mujeres en esta casa contigo? —le preguntó un día sin más contemplaciones.

—Sí, pero ¿qué importa eso? Ahora estás tú aquí —respondió Ron, haciendo de nuevo alarde de su sinceridad.

—Necesitaba saberlo —respondió ella. Pero al cabo de unos días volvió a preguntarle —: ¿Fueron ellas las que rompieron contigo o fuiste tú quien rompió con ellas? —Ya no estaba centrada en *estar en* la relación, sino en el *final* de la misma. No estaba viviendo su vida y ya estaba sintiendo el duelo.

Ron se dio cuenta de que intentar tranquilizarla sería inútil. Sentía que ella se estaba hundiendo en su propio vacío y que era emocionalmente dependiente. Al final, él pronunció las palabras negativas que Vanessa había estado esperando.

—Vanessa, creo que deberías marcharte de casa.

Sus afirmaciones negativas habían hecho realidad el mayor de sus temores.

Le suplicó que cambiara de opinión, pero él ya había tomado la decisión. Se marchó de casa hecha una furia. Siempre lo había sabido. Sólo había sido un número, otra de sus novias. Nada más.

Los días siguientes a su marcha, sentía que estaba en un pozo oscuro. Todos los pensamientos e inseguridades que había aportado a la relación se reflejaban ahora en su duelo. Sus pensamientos negativos siguieron atormentándola, mientras sacaba con ira todas las cosas de casa de Ron para irse a vivir con Yvonne, una vieja amiga.

—Escúchate a ti misma... Ahora entiendo por qué él no quería estar contigo. ¡Porque *tú* tampoco quieres! ¡No tienes autoestima! Te describes a ti misma por la opinión que él tenía de ti. ¿Quién eres? ¿Has llegado a saberlo alguna vez? —le dijo Yvonne al cabo de unos días.

Todavía atrapada en sus afirmaciones negativas, se prometió que haría que Ron la echara de menos y sabía cómo hacerlo. Aún tenía la llave de la casa y recordaba que el miércoles era el día en que él estaba más ocupado en la consulta. Mientras Ron estaba atendiendo a su primer paciente del día, ella fue a su casa y entró.

Se acordaba de que él se había quejado de lo fría que estaba la cama el día después de haberle cambiado el agua, así que empezó a vaciarla. Durante las horas en que se estuvo vaciando el agua de la cama, permaneció sentada al lado de la misma, pensando lo solo que se sentiría esa noche, el frío que pasaría y que entonces desearía que volviera. Una vez vaciada por completo, empezó a rellenarla. Hizo la cama como si no hubiera pasado

nada y se marchó.

Al día siguiente, estaba convencida de que la habría echado terriblemente de menos por la noche y se pasó la mañana esperando a que sonara el teléfono. A eso de las cuatro de la tarde, extrañada de no haber tenido noticias suyas, decidió llamarle a la consulta. Respondió él mismo al teléfono y ella le preguntó cómo estaba.

—Bien —respondió él con un tono que indicaba que estaba distraído.

—¿Cómo has dormido? —preguntó ella frustrada.

—Bien.

Vanessa colgó el teléfono. Pensó en todo el esfuerzo que había hecho para que se sintiera incómodo y solo. Quería que él también sintiera el dolor de la pérdida que ella estaba sintiendo. Cuando Yvonne llegó a casa, le contó lo que había hecho.

—Vanessa, mira a lo que te han conducido tus pensamientos —le dijo su amiga—. Estás conspirando con su cama de agua para hacer que te eche de menos. Pero lo que importa es ¿dónde estás *tú* en esta situación? ¿Qué tienes de maravilloso como para que él te añore? ¿Dónde está tu risa, tu sonrisa, tu gran sentido del estilo? ¿Tu afición por los juegos de mesa? ¿Tu personalidad afable? Te has vuelto totalmente invisible y le acusas de no verte, o de que te vea como si fueras una más. Bueno, ahora te has convertido en la Chica Loca n.º 5 que ha cambiado el agua de la cama para que su novio la eche de menos. Nadie va a pensar en *ti* ni en lo especial que eres hasta que tú no lo hagas.

Al final lo que le dijo Yvonne surtió efecto, y por primera vez observó sus pensamientos negativos. Sabía que lo que había hecho con la cama de agua era ridículo, pero todavía no había atado cabos. Ahora tenía que enfrentarse a su duelo, sentirlo y resolverlo ella misma. Por fin comprendió que hasta que no se responsabilizara de su propia vida, nadie lo haría por ella.

En los años siguientes, reflexionó sobre su propia identidad en el mundo, no en relación con su destino como esposa de un médico o de cualquier otro hombre. Colaboró con asociaciones benéficas porque quería y empezó a buscar su lugar del mundo favorito, en vez de ir al lugar favorito de algún otro hombre. Empezó a ver su vida como una semilla que tenía que regar, en vez de como una viña que trepa por la pared de otro. Se dio cuenta de que estar demasiado centrada en la otra persona la había desviado del verdadero trabajo que tenía que hacer en la relación: trabajarse *ella misma*.

Después de varios años de trabajo continuado de crecimiento personal, conoció a un chico llamado Hank, que la amó por ella misma. El incidente de la cama de agua pasó a ser una anécdota que salía a colación de vez en cuando en las fiestas y que la contaba ella u otra persona. Solía terminar la historia diciendo: «Si tienes pensamientos negativos, acabarás malgastando un día de tu vida para vaciar una cama de agua de otra persona. Cuando tienes pensamientos positivos, acabas siendo feliz. ¡Y también duermes bien!»

Como dice el refrán: «Qué vacío estoy para estar tan lleno de ti». La única persona en la que hemos de concentrarnos (la única con la que podemos trabajar) es la que vemos reflejada en el espejo. Siempre se trata de un trabajo «interior».

Al final, Vanessa se dio cuenta de que la razón de actuar de ese modo no era únicamente por su deseo de que Ron sintiera el mismo dolor que ella, sino por lo abandonada que se había sentido a su lado. Pero, probablemente, lo más importante es que estaba empezando a ver cómo se había abandonado a sí misma. Descubrió que si se permitía sentir su duelo, podía examinar el abandono de otro modo, verlo con amor y comprensión y, en última instancia, curarse. Eso es lo que significa tener un buen duelo.

Cuando usted empiece a contemplar sus relaciones bajo una nueva perspectiva, se dará cuenta de que éstas fluyen a su propio ritmo. Unas durarán toda una vida, otras sólo unas décadas, otras unos años y algunas sólo unos meses. Pero no podemos juzgarlas. No importa cuánto tiempo haya estado con una persona, la ruptura merece su propio tiempo de duelo. El duelo después de una relación le ofrece la oportunidad de comprender cuáles son sus arquetipos saludables y nocivos.

Algunas personas se quedan atónitas cuando se dan cuenta de las afirmaciones negativas que se repiten a sí mismas tras finalizar una relación, pero esos pueden ser los momentos de introspección que nos acercan al verdadero amor y a la sanación. Quizá, por primera vez, somos capaces de ver que la forma en que estamos viviendo el duelo de la relación revela cómo actuamos durante la misma. Al final, en cuanto percibamos una de esas afirmaciones negativas, podremos convertirlas en afirmaciones positivas, que nos ayuden a transformar nuestra vida y nuestros romances en el futuro.

La persona equivocada puede ser la persona perfecta

Muchas veces cuando recordamos una relación que acabo mal o que consideramos que fue una pérdida de tiempo, pensamos que no podremos recuperar nunca esos meses o años. Pero lo cierto es que cada relación es una experiencia que nos ha sido asignada con carácter único y exclusivo, tanto si era con una persona con la que teníamos que estar una semana, como un mes o una década.

Marissa acababa de cumplir los treinta y todavía estaba soltera. Había tenido dos relaciones, y al final de cada una de ellas se había sentido terriblemente abandonada, hasta que decidió ser proactiva y tomar las riendas de su vida. Se registró en un popular portal de citas en Internet y cada día revisaba si alguien le había mandado un «guiño», un «flechazo» o un mensaje.

Al final, tomó la decisión de conocer personalmente a cada chico que mostraba interés por ella, así que tuvo citas para salir a comer, a cenar, a tomar un café o una copa. Un día tuvo que asistir a un congreso en otro estado cercano por motivos laborales, y en el vuelo

de regreso notó que el hombre que tenía sentado a su lado parecía muy interesado en ella.

—Me llamo Will —le dijo educadamente para presentarse.

—Y yo Marissa.

Así empezó una interesante conversación de una hora. A ella le gustó su energía y cuando el auxiliar de vuelo anunció que pronto se encendería el indicativo de abrocharse los cinturones, se levantó rápidamente para ir a refrescarse al lavabo. Se miró al espejo y pensó en maquillarse un poco para él. Pero entonces pensó: «Bueno, ya me ha visto sin maquillaje y parece que le gusto».

Cuando regresó a su asiento, Will le dijo:

—Me encantaría, y espero que a ti también, que cenáramos juntos algún día.

—Nunca te voy a negar el placer de que aportes felicidad a mi vida —le contestó ella sonriendo.

—¿Qué te parece mañana por la noche? —dijo él.

Le encantó que fuera tan rápido en planificar la cita. Hasta eligió la hora y el restaurante.

Cuando fueron a cenar juntos estuvieron hablando como si fueran amigos de toda la vida.

—Para nuestra segunda cita —le preguntó Will—, ¿te va bien mañana por la noche?

Marissa aceptó.

Al final de la segunda velada, le dijo:

—Es evidente que me gustaría mucho volver a verte. ¿Cuándo estás libre?

—Tres noches seguidas me parece un poco excesivo y estamos rompiendo todas las reglas de las citas. Pero hagámoslo de todos modos —respondió ella.

La complicidad, la compañía y el sexo fueron increíbles. Marissa sentía que éste era «el hombre de su vida», la persona que había estado esperando.

—¿Qué haces el fin de semana? —le preguntó Marissa el jueves por la noche.

—Asesoro a entidades sin ánimo de lucro —respondió Will—. Este fin de semana tengo un retiro con la junta directiva, pero estaré de vuelta el domingo por la noche.

—¿Adónde vas? —le preguntó ella—. ¿Vas a alguna parte donde podamos vernos y pueda hacerme algún tratamiento relajante mientras tú trabajas?

—Éste va a ser un retiro intenso —le dijo Will—. Tengo muchas comidas programadas y no podría tener ni un momento para ti.

Sintió una terrible punzada en sus entrañas, pero intentó no desvelar sus sentimientos. Quería decirle que al menos podrían dormir juntos, pero sabía que eso era pedir demasiado.

—Te llamaré el lunes por la mañana cuando vuelva a la ciudad, y podremos hacer planes —le respondió él.

Marissa estaba en las nubes y no podía dejar de pensar en él. Enseguida suspendió temporalmente su perfil en el portal de citas. El sábado por la noche quedó con sus mejores amigas y les habló de Will.

—Tómatelo con calma, porque en realidad no sabes quién es ese hombre —le dijo una de ellas.

—No le veas cada noche. No te muestres tan disponible. A los hombres les gusta cazar —le comentó otra.

—Sois todas unas cínicas. Dejadla disfrutar y ser ella misma —propuso la tercera.

Ella se limitaba a escuchar y a sonreír sin inmutarse. Estaba convencida de que lo que le estaba sucediendo era bueno.

El lunes por la mañana no soltó el teléfono ni un momento. Estaba desesperada hasta que por fin sonó a las 11:30.

—¿Tienes algún momento libre estos días? —le preguntó él.

—Estoy libre esta noche —respondió ella.

Los dos se rieron. Notaba cómo empezaba a desaparecer su desesperación, pues le había estado reservando esa noche. Pasaron otra noche estupenda y Marissa sentía un amor y una plenitud cuando estaba con él como nunca había sentido antes. Esa semana se vieron cada noche. Pero el jueves por la noche volvió a decirle que estaría fuera todo el fin de semana.

—No es habitual que tenga dos retiros dos fines de semana seguidos, pero esto suelen hacerlo en primavera.

El lunes, otra vez estuvo pendiente del teléfono. Al no haber tenido noticias suyas al mediodía, se decidió a llamarle. Le saltó un contestador. Volvió a llamarle a las dos y a las cuatro y dejó sendos mensajes, pero no le respondió. Empezó a preocuparse, pero seguía pendiente del móvil. «Puede que el retiro haya durado más de la cuenta», pensó. Pero cuando el martes tampoco la llamó empezó a asustarse en serio. ¿Le habría pasado algo? ¿Estaría bien? ¿Quizás había perdido el móvil? Pero si lo hubiera perdido, podría haberle pedido prestado el teléfono a alguien para llamarla.

El miércoles, su contestador simplemente decía: «No existe buzón de voz para este número». Como es lógico se enfadó mucho. Llamó a una de sus amigas y le explicó lo que le había sucedido.

—¡Vaya! —exclamó la amiga—. Tienes que serenarte y ver la realidad. Acabas de conocerlo.

El jueves por la noche salió a tomar algo con otras amigas, que la culparon de su situación.

—¿Has ido alguna vez a su casa? —le preguntó la primera.

—Teníamos planeado ir pronto —respondió Marissa—, pero él decía que un caballero siempre pasa a recoger a la dama. Por eso acabábamos siempre en mi casa.

—Querrás decir que un *hombre casado* siempre pasa a recoger a la dama a su casa.

Se quedó atónita ante semejante acusación.

—¡Will no está casado!

—Piénsalo. Nunca ha estado aquí los fines de semana porque estaba con su familia. Ha tenido que desaparecer porque sabía que esto no llevaba a ninguna parte —le dijo su amiga mirándola un momento.

—Quizás está casado —añadió la primera amiga—, pero le has gustado tanto, que ha sentido que tenía que poner fin a este asunto.

No encontraba ningún consuelo con sus amigas y se fue temprano a casa, con la esperanza de encontrar un mensaje en el contestador de voz. Pero no había ninguno.

La semana siguiente, siguió esperando tener noticias de Will, aunque fuera para despedirse. Al cabo de unas cuantas semanas más, su ira se había transformado en odio por lo sinvergüenzas que podían llegar a ser los hombres. Empezó a dudar de sus propios sentimientos y se sentía engañada. Había pasado rápidamente del «Will *llamará*» al «Will *no* llamará».

Semanas más tarde, todavía le llamaba al móvil de vez en cuando, pero su número ya no existía. Al final, llegó a la conclusión de que debía estar casado. ¿Por qué otro motivo si no podía llegar al extremo de darse de baja de su móvil? Ni se le había pasado por la cabeza pensar que fuera un teléfono de prepago. Si fuera su verdadero número, ella hubiera podido arruinarle el matrimonio con una sola llamada. Sus amigas tenían razón, había sido muy inocente. El misterio de Will la consumía. ¿Tenía familia? ¿Qué tipo de persona podía hacer algo así? Estaba obsesionada por lo que pudiera haberle pasado y por las razones que le habían llevado a actuar de ese modo. Cuanto más pensaba en él, más infeliz era y más abandonada se sentía.

Se recluyó en casa ahogándose en su depresión y su amargura. Nunca se había sentido tan sola. Pero al cabo de unas semanas más, tuvo una revelación: «¿Por qué hace cinco semanas que estoy sufriendo por ocho citas en dos semanas?» Dio gracias a Dios de que la relación no hubiera durado meses, porque habría necesitado años para recuperarse. Reconoció que le había dado a Will más de lo que se merecía, pero lo más importante fue que se dio cuenta de que tanto sufrimiento y duelo no podía deberse únicamente a la relación con ese hombre.

A las seis semanas, reactivó su perfil en el portal de citas y sus amigas se alegraron por ella, pero le aconsejaron que fuera más precavida.

—He pasado seis semanas de duelo —dijo ella—. Me he sentido muy sola. Siempre me he sentido abandonada por los hombres, pero ya no puedo seguir así. Estoy empezando a pensar que mis sentimientos de pérdida poco tienen que ver con mis citas.

—No tienes por qué salir con nadie si no quieres —le dijo una de sus amigas.

—No es salir con alguien lo que ha de cambiar, sino mis sentimientos de abandono.

Curiosamente, salir con Will me ha enseñado una gran lección, porque estaba convencida de que era el hombre de mi vida. Me ha ayudado a ver mi forma de actuar y mi predisposición. Pero me he esforzado largo y tendido en cambiar mi forma de pensar y mi manera de ser.

Se estaba refiriendo al trabajo interior y a las afirmaciones que estaba practicando. Se había dado cuenta de que cada día había estado afirmando algo. En general era algo negativo como: «Me siento completa con Will. Necesito a alguien para estar completa. Sólo soy feliz cuando tengo una relación».

Pero ahora estaba reaccionando a todo eso con las nuevas afirmaciones que había aprendido mientras trabajaba sobre su profundo dolor:

Me apoyo a mí misma incondicionalmente.

Los hombres pueden entrar y salir de mi vida, pero yo siempre me amaré y me apoyaré a mí misma.

No conocemos la versión de la historia de Will, pero no le quepa la menor duda de que él también aprenderá su lección. Puesto que le hizo daño a Marissa, ésta podría decir:

No me preocupo porque al karma no se le escapa nada.

Lo que él haga con su vida no es asunto mío.

Por extraño que parezca, Marissa se dio cuenta de que su breve encuentro con Will fue un regalo. Gracias a esta persona pudo sanar sus sentimientos de abandono, y aunque no sepamos cómo, posiblemente ella también fue perfecta para él.

Podríamos decir simplemente que Marissa conoció a un verdadero granuja, pero ¿qué nos diría eso del Universo? ¿Qué le envió al azar a un desconsiderado? ¿Por qué? ¿Para amargarle la vida? ¿Tendría eso sentido? Si existe un Universo omnisciente y amoroso, que siempre avanza hacia la sanación, entonces debe haber una buena razón para que Will llegara a la vida de Marissa. Puesto que ella ya estaba a punto para utilizar a ese hombre en ese momento de su vida, para profundizar en sus sentimientos de abandono, resultó ser que, de muchas formas, el hombre equivocado fue perfecto para su sanación.

Las personas que tienen relaciones íntimas suelen compartir los mismos aspectos, pero a la inversa. Si tienes problemas con el amor, atraerás a alguien que también los tiene. Si tienes conflictos con el poder, tu pareja también los tendrá, aunque no necesariamente de la misma manera. Y, entonces, quizá no sea tan evidente.

Si una persona es mandona porque teme que le falte poder, puede que su pareja sea sumisa, porque teme encontrar el suyo propio. Una pareja puede tener problemas con alguna adicción, pero mientras uno es el adicto, el otro puede ser el dependiente o el

salvador. Si el tema que comparten es el miedo, uno de los dos puede que sea atrevido e intrépido, mientras que el otro es tímido y apenas toma decisiones, si es que toma alguna. Lo semejante suele atraer a lo semejante, pero de un modo «opuesto». En términos más mundanos, se podría decir que en una relación uno hace las crepes y el otro se las come.

Esto significa que, normalmente, cuando hay un problema en una pareja, uno de los dos quiere hablar y solucionarlo, mientras que el otro prefiere callar y dejar que las cosas se calmen y se arreglen por sí solas. La persona más agresiva utiliza todos sus recursos para irritar a la otra, y la «negativa» de la otra a afrontar la situación, le irrita a ella. Los dos piensan que es el otro el que tiene un problema y que no sabe cómo afrontarlo. Pero lo cierto es que cada uno es perfecto para el otro en ese momento de sus vidas y en esa relación.

Distante y necesitado

Otro ejemplo del juego al que jugamos en pareja es el conocido como «el distante y el necesitado». Mientras muchas personas tienen problemas con el abandono, otras tantas se enfrentan a problemas de control. Es bastante habitual que uno de los dos miembros de una pareja se sintiera abandonado en la infancia y que el otro se sintiera demasiado controlado. Al llegar a la edad adulta, uno se convierte en el *necesitado* y el otro en el *distante*, y no es de extrañar que este tipo de personas acaben encontrándose y saliendo juntas. Aunque parezca un poco exagerado, muchos de nosotros tenemos un poco de ambos.

Mientras que el abandonado (necesitado) suele temer que su pareja le abandone, el que tiene problemas de control (distante) teme que quieran controlarle en exceso en su relación. Como el Universo une mágicamente a estos dos tipos de personas para que se ayuden a sanar mutuamente, la persona con el problema de abandono al final aprende a superarlo siendo ella la que abandona, mientras que la que tiene el problema del control ha de estar segura de que nadie intentará controlarla.

Cuando las personas tienen problemas de control, suelen volverse distantes e introvertidas, hecho que como no podría ser de otro modo, despierta el tema del abandono en su pareja. Pero lo cierto es que no están siendo controladas. Únicamente son esclavas de su pasado y están siendo controladas por el mismo. Cuando estas personas discuten y se sienten controladas, suelen estar viviendo en el pasado, y lo cierto es que han perdido el control, pero no por su pareja, sino por su pasado.

Algunas afirmaciones adecuadas para esto son:

Nadie puede controlarme; soy mi propio amo.

Cuando me siento controlado, dejo atrás mi pasado con amor y vuelvo al presente.

Soy libre para hacer lo que desee.

Siempre soy yo el que elige.

Las personas con problemas de control se curan reconociendo su libertad y dándose cuenta de que todas las experiencias tienen una causa y un efecto, pero que éstas no se originan en su pareja. Tienen libertad absoluta para salir con otras personas y la consecuencia puede ser que su relación no medre. Quizá piensen que su pareja no debería esperar ser lo primero en su vida, pero el resultado puede ser que ellas tampoco sean la prioridad de su pareja, lo que a decir verdad, tampoco sienta muy bien.

Lo mismo le sucederá a la persona con el problema del abandono. Cuando este tipo de personas se sienten abandonadas, intentan aferrarse al otro para curar su herida, lo cual a su vez despierta el problema de control de su pareja. Cuando se encuentran en el modo abandono, también están viviendo en el pasado. Si permiten que sea ese sentimiento el que domine la relación, por más que la otra persona intente tranquilizarlas, seguirán sintiéndose abandonadas.

Algunas afirmaciones para este caso serían:

En realidad nadie puede abandonarme, salvo yo mismo.

Siempre puedo contar conmigo mismo.

El Universo me ama y me cuida.

Las personas distantes y las necesitadas son un arquetipo bastante común. La verdad es que todas las relaciones han sido perfectamente diseñadas para aportarnos nuestra sanación. Cuando termina una relación y estamos inmersos en nuestro duelo, tenemos dos opciones: sanarnos y crecer o quedarnos estancados. La relación ha terminado, por consiguiente es normal que sufra. Pero reflexione un momento sobre todas las cosas que ha aprendido para poder recibir los regalos, de lo contrario volverá a repetir la misma historia con otra persona.

Desvelar los regalos de una relación

Barbara era sanadora cuando conoció a Craig, que trabajaba en un departamento de ventas. Ella se acercaba a los cuarenta y él era dos años mayor que ella. Craig trabajaba para una gran empresa, pero también hacía cartas astrales en su tiempo libre. A ella le gustaba que él fuera una persona especial y que aspirara a otro tipo de vida. Craig quería dedicarse algún día únicamente a la astrología, ya que odiaba su trabajo de vender cosas

a la gente, que en realidad ni las querían ni las necesitaban. Hacía ese trabajo porque lo había aprendido de su padre.

Barbara, por su parte, era un espíritu extraordinariamente libre. Su largo pelo rubio parecía atraer la luz del sol. Él anhelaba la vida de Barbara porque consideraba que estaba llena de color, mientras que la suya era gris oscuro. Utilizaba un coche de la empresa y a ella le gustaba su estabilidad; el hecho de que cada semana cobrara el sueldo.

Sin embargo, Craig no estaba contento con su vida y había decidido abandonar su mundo para entrar en el de ella. Barbara le dijo que la forma de iniciar el viaje era buscando a un maestro espiritual. Encontró un maestro americano de una tribu indígena que fumaba cigarrillos de clavo de olor, así que también empezó a fumar. Ella alucinó, estaba en contra del tabaco y no podía entender que hubiera adoptado ese hábito. Cuando le dijo que en casa no podía fumar, Craig le contestó que fumaría sólo en su estudio. Así lo acordaron.

Craig también consideró que tenía que dejar de cobrar sus cheques semanales. Estaba seguro de que dejar el mundo empresarial le ayudaría a avanzar en su mundo creativo. Había llegado a la convicción de que su trabajo le estaba consumiendo, así que lo dejó y devolvió el coche de la empresa. Quería ganarse la vida como astrólogo, y a pesar de que lo tenía todo a punto, los clientes nunca aparecieron.

—¿Cómo pretendes llevar tu negocio? —le preguntó Barbara.

No tenía una respuesta concreta para la pregunta. Pensaba que el espíritu atraería a los clientes, que su práctica se desarrollaría por sí sola. También pensaba que no necesitaba posesiones materiales. A fin de cuentas, si tenía que ir a alguna parte, siempre podía usar el coche de Barbara. Sin embargo, ella no soportaba tener que responsabilizarse a partir de ahora de proporcionarle el transporte.

—No voy a ganar dinero hasta finales del año que viene. Esto es lo que dicen los astros, así que supongo que tendré que pedirte dinero prestado hasta que empiece a ganar algo —le dijo Craig un día después de que se pasara la noche revisando sus efemérides planetarias.

No se lo preguntó, simplemente la informó, como si hubiera visto el futuro. Cuando a ella le llegó el extracto de su tarjeta de crédito, fue la gota que colmó el vaso. Sin saberlo, todo el tiempo le había estado costando el vicio de fumar. Sabía que él ya no encajaba en lo que ella quería en su vida. Así que le compró un coche usado por 1.200 dólares y le dijo:

—Éste es tu regalo. Te animo a que te vayas a vivir tu sueño

Él se marchó a regañadientes y Barbara se sintió traicionada y abandonada, a pesar de que había sido ella la que le había echado. Sentía como si Craig le hubiera puesto un anzuelo para que picara y así poder cambiar. Ella, como sanadora, creía que en una

relación se supone que las dos personas habían de crecer juntas, y no podía entender cómo se habían distanciado tanto. Sentía que él se había aprovechado de ella y que la había utilizado para vivir a su costa con el pretexto de su búsqueda espiritual. Además de su dolor, también estaba muy enfadada consigo misma por no haberse dado cuenta antes. Había visto las señales de que las cosas no iban bien, pero no les había hecho caso. También le había concedido su espacio para no interferir en el viaje espiritual que él estaba emprendiendo.

Después de la ruptura se decía a sí misma: «¡Qué estúpida he sido!» Se machacaba preguntándose: «¿Hasta qué extremo puedo ser estúpida?» Empezó a dar mucha energía a sus propios errores, hasta que una amiga intervino y le dijo: «Barbara, has de cambiar esa actitud. No eres tonta, pero te estás definiendo como una inepta en tu vida y en tus relaciones».

Entonces se dio cuenta de que su concepto de que las personas han de evolucionar juntas era una verdad a medias. Al final, las personas evolucionan, aunque no necesariamente juntas. Pero como sanadora y persona espiritual había cometido el error de pensar que en una pareja crecer siempre significaba hacerlo en dirección hacia la otra persona, en lugar de que cada uno crezca hacia el *bien supremo*. Al final consiguió darse cuenta de que en sus relaciones siempre había imperado el miedo. El miedo a estar sola. Miedo a que su pareja la abandonara. Cuando fue capaz de dejar de obsesionarse con la idea de que algo había ido mal o de que no era el hombre adecuado, pudo ver las lecciones que tenía que aprender. Empezó a ver que incluso lo que había percibido como negativo encerraba lecciones curativas para ella. Comenzó a vislumbrar la diferencia entre conseguir lo que «deseas» y permitir el desarrollo de las cosas hacia un fin superior. Ahora ella procura vivir de acuerdo con las siguientes afirmaciones:

El amor guía todas mis relaciones.

Mis relaciones me ayudan a alcanzar mi bien supremo.

Todo está bien en mis relaciones.

La persona con la que estoy tiene regalos para mí.

Años después, Barbara y Craig volvieron a encontrarse en Facebook. Ella se había licenciado en psicología y tenía una consulta privada. Craig se dedicaba a preparar a la gente para sobrevivir al fin del mundo, que estaba convencido que acaecería en 2012. Cuando recordaba el tiempo que estuvieron juntos, tenía muy claro que lo suyo no estaba destinado a ser para siempre. Esa relación tuvo lugar para que ella pudiera conocer el mundo de Craig y él el suyo, y así ambos pudieran dirigirse hacia sus respectivos destinos. Nadie fracasó. Simplemente, las relaciones son así, aunque intentemos por

todos los medios que sean de otro modo, que sean más profundas o que nos satisfagan más.

A veces, después de una ruptura buscamos un nuevo amor, por lo que hemos de recordar que el maestro aparecerá cuando estemos preparados para la lección. Cuando usted esté preparado para volver a tener una relación, aparecerá ese «alguien».

Muchas personas tienen problemas cuando se fijan en alguien que les gusta. Algunas albergan sentimientos románticos hacia una persona o simplemente están perdidamente enamoradas. Pero su amor y sus sentimientos en algunos casos no son correspondidos. Recordemos que siempre podemos elegir. Podemos seguir persiguiendo a esas personas o liberarlas en el Universo con amor.

Pensamientos fantasiosos

En las películas, cuando el/la protagonista se enamora de alguien que no le corresponde, él o ella sigue persiguiendo ese amor. Y al final, el objeto de su afecto (generalmente en un gran acto público de gala) ¡se da cuenta de que el/la protagonista es la persona que estaba buscando! Pero en la vida real, lo más habitual es escuchar un «No, gracias» o «Lo siento, no eres mi tipo».

¿Qué piensas en esta situación?: «Ella no me quiere, pero algún día me querrá». O quizá: «Conseguiré que me quiera» o «Algún día le conseguiré». ¿Puedes simplemente aceptar la verdad? ¿Por qué dejas que tus pensamientos fantasiosos manipulen la situación? Es un momento difícil y deberías estar de duelo. ¿Puedes sentir toda tu decepción y zanzar el asunto? ¿Por qué quieres ir detrás de alguien que no te quiere? ¿Para qué quieres tener ese sentimiento de necesidad en tu conciencia?

Por el contrario, repite las siguientes afirmaciones:

Ya está en camino una persona que me corresponderá.

La persona adecuada para mí sabrá reconocermé.

No he de convencer a nadie para que me quiera. La persona adecuada me amará.

El sufrimiento que usted siente al final de una relación, a veces se debe a que tiene el concepto erróneo de que su relación no funcionó y de que su vida no va por el buen camino. Es evidente que estar solo después de haber tenido una relación no es tarea fácil, pero si solo piensa en su soledad, todavía se sentirá peor. Reconózcalo y ábrase para que entren en su conciencia pensamientos más positivos.

Observe su dolor y pregúntese: «Si todo está sucediendo como debía suceder, ¿qué es lo que estoy sintiendo?»

Si puede distanciarse de su duelo por la relación, podrá acceder a la profunda caverna

interior donde encontrará una vieja herida de la que por fin podrá liberarse. Bajo ese duelo puede que descubra que se repite algún tema relacionado con el abandono; quizá se trate de algo que usted percibió como un rechazo por parte de alguno de sus progenitores en su niñez o de un primer amor no correspondido. La curación de estas heridas internas no le garantiza que su próxima relación salga bien. Pero quizás haya conseguido la claridad mental para entender que no hay relaciones fallidas. Si le cuesta exageradamente poner fin a una relación, sepa que no es el único. La mayoría de las personas saben iniciar y terminar una relación, pero pocas saben completarla.

Cada relación nos es asignada para ayudarnos en nuestra sanación. El duelo después de una relación nos proporciona el espacio para curar nuestras heridas y empezar de nuevo. Cada relación es una oportunidad para afrontar nuestro miedo y nuestra ira. Pero lo más importante es que nos ayuda a acercarnos a la verdadera sanación y al verdadero amor.

La finalidad última de las relaciones, con sus misteriosas y poderosas fuerzas, es guiarnos, enseñarnos a amarnos y a respetarnos mutuamente y a amarnos y respetarnos a nosotros mismos. Puede que nunca lleguen a proporcionarnos la satisfacción emocional duradera que esperamos, pero en la etapa del duelo, cuando terminan, nos recuerdan que no estamos rotos o incompletos y pueden conducirnos a la sanación. En las relaciones amorosas dejamos a un lado nuestras ideas preestablecidas. Las preguntas de «¿quién nos amará?» y «¿durante cuánto tiempo?» se vuelven irrelevantes. Trascendemos todas las rupturas para encontrar un amor mágico y divino hecho a medida, creado por una fuerza superior a nosotros.

Muchas veces una relación no encaja con nuestras expectativas. Es muy fácil decir que la otra persona o incluso la relación es inadecuada. Puede que usted piense: «Ha sido una pérdida de tiempo», pero en el Universo no existe la pérdida de tiempo.

Aunque el Universo le hubiera enviado a alguien increíblemente dulce y adorable, si su conciencia no estaba preparada para recibirla, esa persona tampoco hubiera sido la adecuada para usted en ese momento. La persona que tiene ante usted en este momento —la relación, la situación— ha sido diseñada especialmente para su sanación. Cuando acepte que ella es la persona correcta para usted en este momento de su vida, estará plantando las semillas sagradas que le curarán de maneras que ni siquiera puede llegar a imaginar.

El Universo me envía a las personas perfectas para que aprenda las lecciones perfectas.

Mi destino es ser feliz.

Todas las personas y todas las situaciones me están conduciendo a mi bien supremo.

Conectar con el amor interior

Es probable que, en más de una ocasión, haya oído hablar de la autoestima, es decir, que el amor más grande es el que se encuentra en nuestro interior, así que nos gustaría dedicar un tiempo a ver detenidamente cómo y por qué funciona la autoestima.

Puede que se esté preguntando por qué hemos de hablar de amarnos a nosotros mismos en un capítulo que trata de la pérdida de otra persona después de una ruptura. Es cierto que hemos de reconocer nuestra tristeza y soledad y aprender a respetarlas, pero además de eso existe un tremendo vacío que va más allá de la vacante que ha dejado la otra persona. Ese dolor puede causar tanto, sino más, sufrimiento como el duelo por la pérdida de la otra persona. El vacío abrumador no se debe a que la otra persona se haya marchado, sino a nuestra falta de autoestima.

Imagínese que usted es un depósito enorme: si su depósito está completamente vacío y llega alguien que lo llena de afecto y ternura, sentirá que ha llegado un amor increíble a su vida. No obstante, su dependencia también será tremenda, porque su depósito experimentará espectaculares subidas y bajadas de nivel con los altibajos de la relación. Cuando la otra persona se marcha, usted se queda vacío y ese tipo de vacío es desolador.

Pero ¿y si usted tuviera una gran reserva de amor? ¿Y si cuando apareciera otra persona en su vida sólo aportara más? ¿Hasta qué punto serían distintas las relaciones? El duelo es un indicador que le permite darse cuenta de cómo lo está haciendo en este campo.

Naomi conoció a Gary, un hombre muy interesante, en una actividad para solteros. Estaba encantada de haberle conocido en ese ambiente porque así no tenía que jugar a las adivinanzas respecto a si estaba interesado en conocer a alguien, puesto que esa era la finalidad de la actividad. Salieron varias veces en tres semanas y a ella le encantaba salir con él. No se planteaba que lo suyo pudiera durar para siempre, más bien se dedicaba a disfrutar del tiempo que pasaban juntos.

Un día fueron al cine, y Naomi se encontró con unos amigos, que les invitaron a ir a bailar el sábado por la noche. Quedaron en un pub de la zona y todos se lo pasaron divinamente. En un momento de la velada, la otra pareja sacó el móvil para hacer unas fotos. Primero le pidieron a Naomi que les sacara una a ellos. Luego fue ella la que sacó su móvil para posar con Gary. Éste la estrechó entre sus brazos en un cálido abrazo para la foto, y de repente sintió un amor profundo. Su amiga le dijo «Una foto más, por si acaso», y ella se fundió en los brazos de Gary.

A la mañana siguiente, Naomi enseñó las fotos a sus amigas que le dijeron: «Parece que os lo pasasteis bien». Recordó el amor que había sentido cuando él la abrazó. Pensó en qué diferente veía ahora las cosas respecto a cómo las veía diez años antes. En

aquellos tiempos habría dicho: «Nunca había sentido un amor como el que sentí anoche. Gary es increíble. Debe ser el hombre de mi vida».

Como había profundizado en su autoconocimiento sabía que Gary no le daba un amor extraordinario y único que sólo podía sentir cuando estaba con él. Ahora entendía que él había despertado en ella un amor que ya llevaba dentro. No fue a través de *su* abrazo que él le transmitió su amor, sino que fue ella la que tomó la decisión inconsciente de sentir ese amor profundo. Mentalmente, sabía que Gary era un gran chico, pero después de estar saliendo con él tres semanas, sabía que no podía decir sinceramente que fuera el amor de su vida.

Me imagino que ahora se estará preguntando si siguieron con su relación. Pues siguieron saliendo juntos, y ella incluso añadiría que lo hicieron de una manera sensata. Sabía que había evitado una gran trampa que formaba parte de su viejo patrón mental. Tiempo atrás, habría pensado que había conocido al hombre más fantástico, esa persona única en el mundo que tenía la llave de su amor profundo. Habría sentido la necesidad de un amor que estaba convencida que sólo surgía de él..., pero ahora tenía las cosas más claras.

La moraleja de esta historia puede sonar a tópico, pero nadie ajeno a uno mismo está en posesión de la fuente o de la llave de su amor verdadero. El verdadero amor está en su interior y es usted quien decide, consciente o inconscientemente, si se va a permitir acceder a él. Cuando estamos de duelo es bastante habitual creer que nuestro amor se fue con la persona que ya no está y que ahora estamos vacíos. Pero nosotros queremos recordarle en su pérdida que el amor que sintió todavía está en su interior, preparado y a la espera. La próxima persona que se presente en su vida no lo hará para encontrar ese amor en su nombre, sino para que usted sea capaz de experimentarlo cuando esté realmente receptivo.

Todo el amor que necesito está dentro de mí.

Las otras personas me recuerdan el amor profundo que hay en mi interior.

Sanar el pasado

En general nuestra mente está en guerra consigo misma. Utiliza a las personas y las situaciones que tiene a su alrededor para proyectar sus luchas internas en el mundo tridimensional. El duelo es uno de esos momentos en los que usted puede revisar su pasado e identificar sus patrones mentales, pero tal como ya hemos dicho, recordar simplemente para revivir una y otra vez una situación desagradable, no sólo es doloroso sino inútil.

Si usted tiene el valor de analizar su pasado sin culpabilizarse, criticarse, ni

encontrarse defectos, podrá observar su forma de pensar y los mensajes que se está enviando a sí mismo. Podrá descubrir cuáles son los factores que determinan su conducta. Así es cómo el duelo puede facilitarle una oportunidad, no sólo para que analice cómo terminó su relación, sino para que pueda entender los patrones mentales que le condujeron a la misma.

Carla, la protagonista de la siguiente historia, tuvo el valor de revivir su pasado como observadora. Se dio cuenta de que había sido desgraciada desde que tenía uso de razón. «Me gustaba decir que había nacido así (aunque era bastante improbable), pero por alguna razón, nunca fui una niña feliz.»

Durante toda su vida había sentido que era una víctima e, inconscientemente, tenía un patrón de relaciones nocivas seguidas de largos períodos de duelo. Un ejemplo fue cuando tenía veintiocho años y rompió con Ben (que nunca quiso que nadie dijera que era su novio).

Carla sabía que según los cánones de belleza de la sociedad era guapa. Alta, atlética, divertida e inteligente, y con diversos intereses culturales. Sin necesidad de que interviniera su ego, se daba cuenta de que era un «partidazo», pero eso cambió cuando conoció a Ben. De pronto, empezó a pensar que «no era atractiva, que no era digna de ser amada y que no valía la pena». Llegó a creer que nunca sería feliz y que no encontraría el amor. Y que si lo encontraba, duraría poco y terminaría mal.

«Me sentía fatal. Rompí con Ben porque me dijo que había conocido a otra de la que se había enamorado perdidamente; alguien de quien sí estaba dispuesto a decir que era su “novia” y a hacer cosas que nunca hizo por mí», recordaba ella. Sentía que la vida le estaba diciendo que, en realidad, no era suficientemente buena. «Durante el duelo lloraba día y noche, una semana tras otra —explicaba—, preguntándome qué había hecho mal. No entendía por qué Dios y el Universo se empeñaban en castigarme una y otra vez. ¿No me merecía ser amada y ser feliz como las otras personas? ¿Tan diferente era yo? El dolor me superaba y estuve a punto de que me despidieran del trabajo por mi actitud negativa.»

Hasta que un día todo cambió. Se dio cuenta de que externamente era muy atractiva, pero lo más importante es que reconoció que internamente se sentía vacía, era negativa y dependiente. «A mí no me gustaría salir conmigo. No me gustaría estar con alguien que a pesar de tener tanto potencial para lo bueno, tiene una autoestima tan baja, no se gusta y no tiene confianza en sí misma. Si yo no saldría conmigo, ¿por qué querría hacerlo otra persona?», pensó.

Se dio cuenta de que ya había llegado la hora de convertirse en lo que deseara, o para ser más exactos, de ser ella misma. Descubrió varias versiones de una afirmación y la repite a diario. Se dice a sí misma:

Me amo.

Me perdono.

Dejo ir todas las experiencias del pasado.

Soy libre.

Carla decidió que lo «fingiría» hasta que lo «consiguiera». Sabía que tendría que elegir lo que haría una «persona adorable». Entendió que eso era mejor que encarnar sus antiguos pensamientos negativos. Se parece al precepto de Alcohólicos Anónimos: «Es más fácil actuar de acuerdo a una nueva forma de pensar que pensar en una nueva forma de actuar». Era un precepto que le parecía lógico, puesto que sabía que ella no acababa de creer totalmente en la persona maravillosa que tenía en su interior.

Cuando empezó a prestar atención a sus propios pensamientos negativos y a sustituirlos por otros más positivos, recordó dos situaciones concretas. La primera fue durante una cita, y se preguntó: «¿Qué diría en esta situación si fuera una persona segura de mí misma?»

Le sorprendió que la respuesta llegara con tanta rapidez. Su pareja la estaba mirando a los ojos y le dijo: «¡Eres una persona increíblemente segura de ti misma!»

«En ese momento me di cuenta de que lo era. Algo de cierto había en fingir serlo», recuerda.

A los veintinueve años había alcanzado un grado de confianza en sí misma como nunca había experimentado antes. No recuerda cuándo cruzó la fina línea entre fingirlo y conseguirlo, pero sabía que algo estaba cambiando. Antes pensaba que el dicho «Fíngelo hasta conseguirlo» más bien se refería a fingir un sentimiento. No sabía que era hacer algo hasta que la mente, el cuerpo y el espíritu conectaran con una creencia que ya se encontraba en ella. Puede que estuviera muy escondida y profunda, pero sabía que estaba condicionando su cuerpo y su mente para volver a sintonizar con sus propias verdades.

La segunda situación se produjo en Nochevieja. Sabía que le quedaba mucho trabajo por hacer y pensó que ese año su propósito de Año Nuevo no iba a estar relacionado con visitar lugares o hacer cosas, sino con la persona que quería llegar a ser. «Quiero tener confianza en mí misma, ser cariñosa y feliz», se propuso.

Se visualizó caminando por la calle con una gran sonrisa que se contagiaba a los demás, logrando que éstos a su vez sonrieran un poco más y se sintieran más alegres.

Todos sus intentos anteriores de reafirmarse a través de fuentes externas (citas, trabajos y amistades) le habían salido mal; ahora era consciente de que primero tenía que buscar esas cosas en sí misma. Se sintió impulsada a cambiar de forma de pensar, así que escribió lo siguiente en un trozo de papel:

Me amo y me acepto.

Me lo merezco.

Colgó el papel en el espejo del cuarto de baño para que fuera lo primero que viera al despertarse. Repetía las afirmaciones cuando se lavaba los dientes y cuando se maquillaba. Esas frases resonaban en su cabeza y en su subconsciente:

Me amo y me acepto. Me lo merezco.

Empezó con esta práctica el 1 de enero de 2012, pero al cabo de un tiempo se dio cuenta de que ya no necesitaba el papel. Ya no tenía que mirarlo porque esas palabras se repetían automáticamente en su cabeza todos los días, durante todo el día. Al cabo de un año, el día de Año Nuevo de 2013, se miró en el espejo, se rió y dijo:

Te quiero.

Te quiero de todo corazón.

«Realmente lo sentía. Por primera vez en mi vida, podía mirarme al espejo y darme cuenta de que realmente me amaba a mí misma. Para ser alguien que se había pasado la vida odiándose, era un sentimiento mágico que no se puede explicar con palabras. Sé que todavía me queda mucho trabajo por hacer y que tengo más amor para darme y para dar a los demás, pero el sentimiento de ser capaz de amarme y de atraer a personas más cariñosas y bondadosas a mi vida ha sido algo extraordinario para mí. Mis amigas se han dado cuenta de mi cambio en este último año y me dicen que nunca me habían visto tan feliz.»

Ellen, la nueva compañera de piso de Carla, le recuerda cómo era ella hace unos años, con sus dudas y críticas, buscando siempre la felicidad y el amor fuera. Carla intentó hacerle ver lo dura que era consigo misma, le contó su propia experiencia de sustituir sus pensamientos negativos por afirmaciones positivas que realmente le fueran útiles.

—Sí, de acuerdo, es una buena idea —le respondió Ellen, pero no hizo nada al respecto.

Después de meses de escuchar sus incesantes quejas, Carla sacó el tema por última vez, pero se dio cuenta de que su compañera, sencillamente, no podía dar ese paso. Ellen parecía estar muy perdida. Así que sacó papel y lápiz, empezó a escribir algunas afirmaciones positivas y se las dio. Cuando Ellen miró lo que había escrito Carla se echó a llorar.

—¿Por qué lloras?

—Porque no son ciertas —respondió ella—. No me acepto a mí misma. No me amo a mí misma.

—Por eso se llaman afirmaciones. ¿Por qué no intentas fingirlo hasta que lo sientas?

—le preguntó sonriendo.

Carla había descubierto que por más que fuera feliz dando su amor a otra persona, amarse a sí misma le hacía aún más feliz, e intentó explicárselo a Ellen.

En el fondo sabía que su fuerza residía en ofrecerle a Ellen más opciones positivas y que su verdadero poder lo encontraría poniéndolas en práctica ella misma y siendo un ejemplo para los demás. Estaba sinceramente convencida de que «Ahora cuando aparezca un hombre, será para aportar algo a mi vida, no para que la condicione».

Amarse a uno mismo pase lo que pase

Shelly estuvo con Bill cuatro años. Durante mucho tiempo sintió que algo no funcionaba, pero tenía miedo de poner fin a la relación. No dejaba de decirse a sí misma: «Si le dejo, no volveré a encontrar a nadie». Aunque hacía todo lo posible para ganarse el amor de su pareja, muchas veces se deprimía y desanimaba, porque había algo dentro de ella que le decía que conseguir que Bill la amara era imposible. Hizo todo lo imaginable, hasta hacerle regalos caros, pero nunca se sintió correspondida. Realmente, nunca llegó a creer que él la hubiera amado.

Una noche, harta de intentar ser la novia perfecta, la persona que sabe escuchar, la perfecta en todo para él, se sentó en el suelo del cuarto de baño y lloró de pura desesperación. «No soy lo bastante buena para él. No me merezco que me amen. Si le dejo estaré siempre sola», pensaba. Incluso ahí, sentada en el suelo, mientras lloraba, había algo en su interior que le decía que no estaba siendo sincera consigo misma.

Cuando se levantó y se miró en el espejo, vio su profunda tristeza y desesperación, y su corazón se volcó en su propia imagen. «He de hacer algo para ayudar a esa mujer del espejo», se dijo a sí misma. Ése fue el primer pensamiento amable y amoroso que había tenido respecto a sí misma en años, y al poco tiempo consiguió la fuerza necesaria para romper con Bill.

Al principio estaba muy abatida e incluso más desesperada que antes; buscó consuelo en una amiga y ésta le dio un libro de afirmaciones. Casi a cada página que leía del libro le saltaban las lágrimas, porque las afirmaciones eran lo contrario de las mezquindades que se había estado diciendo a sí misma. Se dio cuenta de que no sólo había sido su novio quien la había maltratado terriblemente, sino que ella se estaba tratando a *sí misma* de la misma manera. Shelly volvió a mirarse en el espejo de su cuarto de baño y se dijo: «Te quiero».

Al principio le resultaba extraño, pero al mismo tiempo se sentía bien, así que continuó haciéndolo. Pronto se dio cuenta de que cuantas más afirmaciones repetía y más practicaba la técnica del espejo, más podía distanciarse de su antigua forma de pensar. Al final sintió que sí era cierto que se amaba a sí misma pasara lo que pasara, y

acabó convirtiéndose en el mantra que repitió durante los tres primeros meses:

Me amo pase lo que pase.

Era perfecto para ella, porque sabía que su mente podía haberle dado la vuelta y transformarlo en un: «Me amaría si no me estuviera haciendo tan mayor» o «Me amaría si no fuera tan mala para las relaciones». Añadir el «pase lo que pase» fue para ella lo que marcó la diferencia, puesto que descubrió que podía ser amada y amar a los demás al mismo tiempo. Le sorprendió que este trabajo interior que parecía tan insignificante pudiera cambiar su vida. Recordaba todas sus opiniones respecto a parecer mayor, pero no intentaba decirse que era joven o que parecía joven. Eso hubiera sido un fallo porque hubiera sido como afirmar que sería mejor que en estos momentos tuviera otra edad. Intentó apartar su atención de su crítica interior y afirmar:

Mi espíritu es joven.

Siempre tengo una actitud llena de energía respecto a la vida.

Un día la gente empezó a decirle que tenía muy buen aspecto, asimismo observó que su vida había mejorado mucho últimamente. ¡Se sentía radiante! No obstante, a veces, cuando se asustaba por sus avances o le asaltaban las dudas, decía:

Me amo pase lo que pase.

Me amo aunque tenga miedo.

Me amo aunque piense que mi vida está mejorando demasiado.

A Shelly todavía le cuesta hacer frente a su diálogo interno negativo, pero ahora sabe lo maravilloso que es levantarse por la mañana con una actitud positiva, en vez de estar pendiente de si parece delgada o gorda. Eso ha sido toda una revelación. Descubrió que incluso cuando salía sola, no se sentía sola gracias a que las afirmaciones positivas que repetía durante el día se habían convertido en sus inseparables compañeras. Se ponía tarjetas y recordatorios en todas partes de la casa y en el coche con estas afirmaciones:

Mi vida es maravillosa.

Siempre doy gracias por mi vida, pase lo que pase.

Amo la vida y la vida me ama a mí.

Al final reconoció que su ruptura con Bill fue positiva porque, cuando estuvo sola, encontró algo mucho mejor de lo que la otra persona hubiera podido darle jamás:

autoestima.

Una de las formas más rápidas de fomentar la autoestima y el sentimiento de ser merecedor, es a través del trabajo delante del espejo. Así es cómo ha de hacerlo: coja un espejo pequeño y mírese. Si le cuesta, recuerde que esa resistencia procede de esa parte de usted que no se siente digna de ser amada. Siga mirándose de todos modos y dígame:

Te amo.

Seré bueno contigo.

Te amo y te acepto exactamente tal como eres.

Hágase el regalo de realizar esta práctica cada mañana al levantarse y cada noche al acostarse. Pacte consigo mismo que cada vez que pase por delante de un espejo a lo largo del día, se dirá algo positivo ya sea en voz alta o en silencio.

Hoy tienes buen aspecto.

Me alegro de estar contigo.

Hay cosas buenas en camino.

Permanecer en su zona de la pista

Imáginese el mundo como si fuera una pista de tenis y estuviera jugando contra alguien. Sólo puede controlar sus pensamientos, acciones e intenciones, no lo que hace o piensa el otro jugador. Muchas veces, tanto cuando está de duelo como cuando está en la relación, puede que intente planificar, controlar y funcionar desde la perspectiva de lo que está haciendo el otro. Pero tiene que mantener sus pensamientos, palabras y obras a su zona de la pista. Ha de concentrarse en lo que usted está haciendo y en cómo le responde el Universo, y todo ello empieza con sus pensamientos.

Las afirmaciones pueden ayudarle a mantener pensamientos positivos. Cuando se ha producido una ruptura o cuando una relación empieza a deteriorarse, preste atención a sus pensamientos. Puede que piense: «Quizá podía haber conservado la relación de un modo más informal», «Es cierto que me maltrató, pero todos somos humanos y cometemos errores».

Quizá pensar «He de aceptarle tal como es, y quedarme con lo que es» parezca más amable o espiritual, pero esa forma de pensar no siempre es útil. Tal vez debería preguntarse: «¿Cuándo sacó su auténtico yo, aportó amor, luz y alegría a mi vida o fue sólo un breve capricho que al poco tiempo me ocasionó mucho sufrimiento?»

A veces nuestra mente nos dice que conservemos una relación que no funciona porque

necesitamos un referente: alguien que pensamos que nos amará y que nos apoyará cuando nos haga falta. Si pudiera ver sus pensamientos como formas de energía, ¿qué tipo de energía está atrayendo o con qué tipo de energía se conforma, y quién es el responsable de la misma? Es muy fácil obsesionarse con la otra persona cuando termina una relación: «¿Estará pensando en mí?», «¿Me estará echando de menos?», «¿Está analizando la relación como lo estoy haciendo yo en estos momentos?»

Todos estos pensamientos pertenecen al pasado, un pasado, que por cierto, puede que no sucediera como usted lo ve. Procure que sus pensamientos y su energía vuelvan al presente. Regrese a su zona de la pista de tenis porque si sólo piensa en otra persona, ¿quién está controlando *su* vida? ¿Quién cuida de *usted*? Probablemente, usted quería que su expareja le amara y le cuidara, pero observe que usted *no* se ama a sí mismo. Observe que usted no se cuida y que invierte muy poco en su propia vida. Cuando piensa obsesivamente en alguien, es como si esa persona estuviera ocupando un espacio en su conciencia sin pagar alquiler.

Cuando reflexione sobre su relación con amabilidad y compasión, se dará cuenta de que usted se conformó con menos, que se permitió estar con alguien cuya vibración no coincidía con la suya. Puede que de pronto sienta un profundo dolor y diga: «¡Pero, sí que coincidía!» Aunque en algún momento fuera cierto, ahora que está con el corazón destrozado, ya no lo es. A medida que usted vaya evolucionando, su pensamiento irá accediendo a un nivel superior. Dé gracias al Universo por esta experiencia de aprendizaje que ha surgido de la relación, puesto que le está ayudando a curarse y a recordarle quién es realmente.

Empiece a llenar su mente con pensamientos nuevos y positivos. En vez de: «Mi pareja no estaba preparada para una relación», diga:

Estoy deseando tener relaciones nuevas.

En vez de intentar averiguar por qué no quería estar con usted, piense:

Atraigo a personas que quieren estar conmigo.

Recuerde que el Universo le pondrá a prueba. Puede que le envíe a unas cuantas personas indecisas que no sabrán si quieren estar con usted, así que asegúrese de que no olvida su afirmación:

Atraigo a personas que quieren estar conmigo.

El duelo le facilita tener una visión más clara de su autoestima. Será más consciente de su diálogo interno e identificará áreas que requieren su atención. Puede ser un momento excelente para modificar sus viejos patrones mentales.

Por ejemplo, supongamos que usted va a una cafetería y encarga un sándwich de atún, pero el camarero le trae una hamburguesa con queso y bacón. Si su autoestima está alta dirá: «Esta hamburguesa tiene muy buen aspecto, pero no es lo que he pedido. He pedido un sándwich de atún». Usted ha de conseguir que le traiga lo que ha pedido porque eso le aporta alegría y le hace sentirse bien consigo mismo. Por otra parte, si su autoestima está baja, probablemente no se atreverá a decir nada y acabará comiéndose la hamburguesa aunque no era lo que había pedido.

Con las relaciones sucede lo mismo. ¿Por qué tendría usted que aceptar una relación que nada tiene que ver con usted y con sus deseos? Si la persona a la que usted quería no le hizo feliz, no vuelva a encargar ese tipo de relación. Pruebe a hacer este ejercicio:

Haga una lista de todas las cosas buenas que ha recibido en la relación. Por ejemplo, quizá recibió amor, compañía y galletas caseras. Asegúrese de que la lista contiene al menos cinco puntos.

Ahora escriba todas las cosas que quería recibir y que no recibió. Por ejemplo, tal vez no consiguió que su pareja le entendiera, no recibió cumplidos ni le dio ánimos. Esta lista también debe contener cinco puntos.

Cuando tenga hechas las dos listas, revise la primera y concédase esas cosas. Luego coja la segunda y envíe espiritualmente lo que ha escrito a su expareja. Por ejemplo, si ha escrito en su lista que su vida sexual no fue satisfactoria, deséele a su ex que en el futuro él/ella tenga una vida sexual increíble.

Cuando su ex se cuele en sus pensamientos, envíele su amor y deséele lo mejor. Cuando su mente se vaya hacia el lado contrario de la pista, y le dé por pensar en el papel que ejercía su pareja en la relación, recuerde que no está en el lado que le corresponde y repita: «Sano amorosamente mi papel dentro de la relación».

Cuando vea que a su ex empieza a irle bien en su vida, recuerde que usted es el amoroso cuidador de *su* propia vida, no de la vida de su expareja. Céntrese en los aspectos en los que pueda aportar más a la relación que tiene consigo mismo. En lugar de canalizar su energía hacia la falta de conexión con su ex, ¿qué le parecería aportar más amor y compasión a sus relaciones con sus amigos y familiares? Pruebe esta afirmación:

Hoy apporto amor a mi vida y a todas las personas que se cruzan en mi camino.

Utilice la revisión que ha hecho sobre su pasado para conocerse mejor a sí mismo y saber qué es lo que quiere. A veces reflexionar sobre lo que le pareció bien y lo que le pareció mal, es una buena forma de descubrir qué es lo que realmente quiere o no quiere en una relación. Quizás estar con una persona que no podía dedicarle demasiado tiempo no le gustó. Tal vez lo de quedarse en casa cada fin de semana no le gustó demasiado, porque usted era más sociable que su pareja. O si usted es una persona que se interesa mucho por lo que sucede en el mundo, probablemente estar con alguien que no tiene el menor interés en ello no contribuyó a su felicidad.

Intente apartarse un poco de su mundo para poder tener una visión más amplia y comprender que todas las relaciones son para contribuir a nuestra sanación. Si no obtiene esa sanación, su relación le parecerá triste, pensará que no ha tenido sentido, y se sentirá desolado por el vacío. Pero si es capaz de darse cuenta de que esa persona apareció en su vida para guiarle hasta el siguiente nivel, entenderá que vive en un Universo que siempre conspira para su bien.

Para recibir la sanación repita esta afirmación:

Mi relación del pasado está completa y acepto la curación.

Las siguientes afirmaciones le ayudarán a evolucionar hasta el siguiente nivel:

Atraigo relaciones que me satisfacen y me divierten.

Si aparece alguna relación en mi camino que no es satisfactoria, se la devuelvo al Universo.

Cuando esté de duelo por haber perdido una relación y se encuentre buscando las posibles formas de recuperarse de ella, se dará cuenta de que puede llegar a convertirse en la persona que realmente está destinada a ser. El duelo fomenta el crecimiento y es una oportunidad para crear unas nuevas bases que le permitan recibir regalos de mayor magnitud del Universo.

Una de las lecciones importantes en una relación es que usted no puede dar lo que no tiene. No puede ser amado si no se considera digno de serlo. Por esa razón, el crecimiento es un trabajo interior. Aunque llegue a su vida la mejor persona del mundo, si no se considera merecedor de ella, no podrá aceptarla. Puede que usted piense que es fallo de la otra persona, pero en realidad la capacidad de dar y de recibir amor sólo se encuentra dentro de usted.

Esperamos que haya empezado a revisar sus patrones mentales en lo que respecta a sus relaciones. Que se haya dado cuenta de que el duelo le permite descubrir la dinámica que emplea para relacionarse. Que deje de pensar que su pasado estuvo mal y que entienda que esa relación es la que le ha conducido a este nuevo punto de partida. En el amor no existe la persona incorrecta. Sólo maestros perfectos. Si su relación se está yendo a pique, lo único que puede hacer es ponerse su mascarilla de oxígeno y cuidarse. Sea amable consigo mismo y quiérase.

En el capítulo siguiente abordaremos otra forma de pérdida de una relación (el divorcio) y seguiremos con el viaje hacia la sanación.

3

Otra forma de vivir el divorcio

Muchas personas creen que si su matrimonio no dura para siempre es que ha fracasado. Pero igual que algunas personas dicen que una vida sólo se puede considerar completa si se vive hasta los noventa y cinco años, otras piensan que los únicos matrimonios válidos y completos son aquellos en los que se cumple el «hasta que la muerte nos separe». Pero lo cierto es que ningún matrimonio es un fracaso y que siempre podemos curarnos si éste ha cumplido con su objetivo, independientemente de su duración. Cuando el matrimonio deja de ser necesario, es porque se ha completado y ha sido un éxito. Sí, somos conscientes de que la idea de decir que un matrimonio ha sido un éxito cuando termina en divorcio es una afirmación radical y poco corriente.

Una de las verdades de la vida es que la felicidad no depende de que las relaciones cambien para «mejor». Cuando termina un matrimonio, normalmente las dos personas han tenido que afrontar la realidad de que no pueden cambiar al otro. Quizá lo hayan intentado para que funcionara su matrimonio, pero después del divorcio se dan cuenta de que eso no es así.

Cuando se dé cuenta de esto, dejará de preguntarse: «¿Y si no cambia nunca?» Y empezará a creer: «¿Y si no tenía que cambiar?», «¿Y si nuestro destino era divorciarnos?» Y puesto que usted quiere que le dejen ser usted mismo en su vida, ¿no debería dejar que su pareja hiciera lo mismo, aunque eso implique el final de su matrimonio?

Si se ha divorciado debería preguntarse: «¿Se basaba el amor que he dado y que he recibido en el concepto de amor que aprendí de pequeño? ¿Se peleaban mis padres continuamente? ¿Se divorciaron? ¿Fue mi matrimonio un ejemplo del tipo de amor que quería dar y recibir?» Si para usted el amor es doloroso, complicado, una lucha de poder o, incluso, a menudo cruel, es imprescindible que analice las razones.

La gente suele elegir a la pareja para casarse basándose en las decisiones que tomó cuando todavía estaba creciendo. No puede echarles la culpa de todo a sus padres. Normalmente, se considera que a partir de los veinticinco ya no podemos culpar de nada a las personas que nos criaron. Pero a veces, después de un divorcio, solemos atravesar una etapa de reflexión sobre qué ha fallado en nuestra unión, qué es lo que hemos hecho mal, etcétera. Puede que cuando piense en su pasado se sorprenda y descubra que usted, para bien o para mal, de niño aprendió de los ejemplos que vio sobre cómo manejar las relaciones y el matrimonio. La sorpresa es que descubrirá que lo hizo bien porque siguió

fielmente el modelo de sus progenitores. Sin embargo, tiene en sus manos el poder para elegir un nuevo destino y una nueva realidad después del divorcio. Sus pensamientos pueden encauzarle para cumplir su objetivo, de la misma manera que el pensamiento distorsionado puede dejarle anclado donde está.

Aidan, un abogado de treinta y cuatro años, tenía mucho éxito en todo, menos en su matrimonio. En un grupo de ayuda para hombres divorciados compartió que estaba desesperado con su vida amorosa y también convencido de que él y su exesposa habían nacido el uno para el otro. Explicó que tras su divorcio había intentado ser su amigo, pues ya hacía dos años que se habían separado, pero que cada vez que parecía que las cosas empezaban a fluir entre ellos (que recuperaban la amistad o la ternura), él acababa diciendo algo parecido a: «¿Te das cuenta? Ya te he dicho que teníamos que estar juntos».

Era frustrante para él, porque siempre que se sentían bien juntos, lo interpretaba como un signo de una posible reconciliación. Su exmujer le decía: «¿Por qué no puedes aceptar que lo nuestro ha terminado y que sólo somos amigos?» En el grupo se sinceró y dijo que sabía que si podía llegar a aceptarlo, lo cual conseguía esporádicamente, todo se arreglaría.

—¿Cuando logras el estado de aceptación encuentras la paz? —le preguntó el moderador del grupo.

—Consigo la aceptación, pero no me dura mucho —respondió Aidan—. No me aporta demasiada paz y parece que siempre se vuelve negativa.

—Se vuelve negativa —le indicó el moderador— porque en el momento en que encuentras la aceptación, también piensa: «¿Ahora volverá conmigo?» Eso no es la auténtica aceptación. Es una artimaña mental basada en la idea de que «Si consigo aceptarlo, ella volverá a mí».

Veamos más detenidamente lo que Aidan se está diciendo a sí mismo: «Deberíamos estar juntos». Ese único comentario encierra muchos mensajes negativos, como:

- El Universo se ha equivocado.
- Las cosas no están bien tal como son ahora.
- Mi esposa no vive como debería.
- Yo no vivo como debería.
- El amor se ha equivocado.
- Las cosas no están funcionando como deberían.

Al examinar la situación, vemos que Aidan no se ha permitido sentir su duelo y no podrá superarlo, mientras siga creyendo que su divorcio no debería haberse producido. Esta negación no le está haciendo ningún bien. En realidad, lo único que hace es prolongar la etapa de aceptación del proceso del duelo.

Cuando oyes decir a alguien: «Es más fácil superar la pérdida de alguien que ha fallecido que la de alguien que te ha dejado», es uno de esos ejemplos. Cuando muere una persona, llega un momento en nuestra curación en que realmente entendemos que no va a volver a estar con nosotros en este plano terrenal. El ser querido se ha ido. Pero cuando una persona nos deja, sigue estando por ahí, aunque prefiere no estar con nosotros. Nuestro pensamiento distorsionado nos dice: «Esto no ha de terminar. Podremos volver a estar juntos». Ese pensamiento distorsionado durante el duelo, solemos llamarlo «negociación y/o pensamiento mágico».

Por cierto, en un futuro, si Aidan y su exesposa siguen vivos, *podrían* volver a estar juntos. Nadie sabe lo que depara el futuro. Pero lo que sí sabemos es que Aidan no se curará nunca mientras no acepte la realidad de que su esposa y él se han divorciado. Sólo entonces podrá superar su duelo.

Algunas afirmaciones que podría repetir son:

El Universo lo hace todo bien, incluido mi divorcio.

Todo sucede como estaba previsto.

Mi divorcio no restringe mi capacidad para amar y para ser amado.

Mi divorcio no tiene poder para condicionar mi futuro.

Algunas personas saldrán de mi vida y otras estarán siempre conmigo.

Estoy abierto a experimentar el amor cualquiera que sea la forma en que se manifieste.

El divorcio puede ser una forma de sanación. Aunque suponga el final de un matrimonio, no tiene por qué estancar o bloquear su capacidad para amar. Aidan utiliza las afirmaciones y los pensamientos negativos para intentar procesar lo que le ha sucedido. Si procesa su duelo con negatividad, culpabilizará a otro, se sentirá culpable y estará convencido de que las cosas le han salido mal. Pero puede cambiar su forma de pensar —aunque tenga que fingir durante algún tiempo— para integrar esas afirmaciones positivas que abrirán su alma a la sanación que tanto necesita.

Quizás haya momentos en que usted no será capaz de pensar en positivo y tendrá que iniciar su trabajo desde el estado en que se encuentra en estos momentos. Por eso cuando Aidan dice: «Mi esposa no entiende que tenemos que estar juntos», en lugar de intentar luchar contra ese pensamiento puede plantearse cambiarlo por:

Mi esposa no entiende que podríamos estar juntos. Le enviaré mi amor y sólo le desearé que le vaya bien en su vida.

Creo que todavía deberíamos seguir casados, pero el Universo es más sabio.

No sé qué fue lo que sucedió o no sucedió. Me libero amorosamente de mis creencias limitadoras.

El Universo siempre me acerca al bien.

Aidan tenía una idea muy clara sobre cómo tenía que ser su vida, pero tuvo que afrontar el hecho de que las cosas no eran como él creía que tenían que ser, sino como en realidad son. Todos tenemos nuestros ideales. Algunos los llamamos expectativas, mientras que otros consideran que es así cómo han de ser las cosas. No importa qué nombre les demos, pero hemos de ser capaces de reconocer que la vida nos desvía de nuestros ideales o expectativas. Como dice el refrán: «Todos tenemos un Plan A, pero en realidad la vida es un Plan B».

A veces las personas se encuentran con obstáculos externos que les impiden seguir adelante con su vida después de un divorcio; estos obstáculos suelen estar programados por alguien, por la sociedad o incluso por las creencias religiosas.

Sharon era enfermera en un hospital católico y coordinaba los servicios del departamento de neurología. El hospital oficiaba misas todos los días, que eran principalmente para los pacientes y sus familiares, aunque los trabajadores del centro también podían asistir si les coincidía con alguno de sus descansos. Sharon normalmente optaba por utilizar su hora de comer para ir a misa.

Hacía veintidós años que estaba casada con Paul, y un día, de pronto, éste le dijo que quería el divorcio. Ella se negó recordándole a su marido que eran buenos católicos y que tenían que encontrar la manera de salvar sus diferencias. Sin embargo, a pesar de todos sus intentos por evitarlo, Paul siguió con los trámites de divorcio. Sharon creía firmemente que *tenían* que seguir juntos.

—¡Esto no está bien! Somos buenos católicos y hemos de ser capaces de resolverlo — le dijo Sharon al juez.

—Con todo mi respeto, su señoría —replicó Paul—, cuando mi esposa me negó el divorcio la primera vez, acepté ir a un consejero matrimonial. Fuimos durante unos meses y aquí estoy delante de usted para decirle que lo siento mucho pero que lo nuestro no funciona. Tenemos diferencias irreconciliables.

El juez les otorgó el divorcio. Al cabo de un año, Sharon todavía estaba diciendo a los demás y a sí misma: «Esto nunca debería haber sucedido. Dios no cree en el divorcio».

Aparte del aspecto religioso, no podría hallar la forma de curarse mientras sus mantras fueran: «Esto está mal», «Esto nunca debería haber sucedido» y «Dios no cree en el divorcio». Algunas buenas afirmaciones para ella serían:

Dios sabe qué es lo mejor para mí.

Dios puede encargarse de mi divorcio.

Dios puede bendecir mi matrimonio y mi divorcio.

Dios sólo sabe de amor, así que si se ha divorciado, piense que Dios no le reconocerá como «divorciado». Para Dios usted sólo es amor. Contémplole de este modo: aunque crea que la Iglesia y Dios tienen un problema con su divorcio, lo más probable es que todavía viva muchas décadas más. ¿Cómo quiere que sean esos años? ¿Quiere vivir un montón de años siendo desgraciado? ¿Quiere seguir culpando a alguien durante décadas? ¿Quiere sentirse culpable durante décadas? De usted depende. *Puede* vivir un capítulo triste en su vida llamado «divorcio», pero luego puede pasar página y disfrutar durante décadas de la compasión, la felicidad y el amor.

Ésa era la única opción real para Sharon: podía elegir vivir el resto de su vida sufriendo y lamentándose o sentir plenamente su pérdida y aceptar que el resto de su vida iba a ser diferente. Es importante que elijamos bien nuestros pensamientos y que afirmemos sólo los positivos.

El autorreconocimiento

Era el primer Día de la Madre que Jan pasaba sin su esposo Gabe, y su sufrimiento era insoportable. Estaba triste y deprimida, porque él la había dejado por otra mujer; y por si fuera poco, era más mayor que ella, y esto había supuesto un duro golpe para su ego. Vivía convencida de que era la esposa perfecta, por eso no entendió por qué su esposo los abandonó a ella y a Corey, su hijo de cuatro años.

—Me sentí abandonada, sola y desvalorizada —recuerda ella.

Cuando fregaba los platos recordaba que su esposo la trataba como una reina los días de fiesta. Le preparaba un desayuno especial para el Día de la Madre y lo celebraban con regalos y salidas especiales. Pero ese año estaba sola con Corey, fregando los platos. Tal era el dolor que sentía, que se desplomó sobre el suelo desolada y empezó a llorar, pensando en cómo iba a poner fin a su vida para acabar con ese terrible sufrimiento. En ese momento, Corey entró en la cocina y le tocó delicadamente los hombros con sus manitas.

—¿Qué te pasa? —le preguntó.

—No puedo seguir así, Corey —dijo rápidamente, intentando secarse las lágrimas.

—Todo irá bien, mamá —le contestó con dulzura.

Jan le miró y suspiró, recordando que acababa de pensar en abandonarle poniendo fin a su vida. Corey la ayudó a levantarse del suelo y ella le dio las gracias y un fuerte

abrazo. Él sonrió y volvió a su habitación donde había estado jugando con sus juguetes antes del incidente. «¿Por qué a mí Señor? Necesito que me ayudes a comprender por qué me siento de este modo», dijo Jan mirando al cielo.

Esa noche rezó para recibir ayuda y se quedó profundamente dormida.

Al día siguiente fue a trabajar, era la responsable de revisar las peticiones de desarrollo profesional/personal que realizaban los empleados de su empresa. Al poco rato, se dio cuenta de que había un folleto publicitario sobre su mesa. Una de las empleadas solicitaba permiso para asistir a un taller de autoayuda y sanación. Cogió el folleto y pensó: «Realmente necesito curarme». Pero se dio cuenta de que no sólo tenía que curarse del duelo que sentía por haber perdido a su esposo, sino por su sufrimiento de toda una vida. Leyó el folleto y llamó a la empleada que había solicitado el permiso y le preguntó si le importaba que fuera con ella.

«Cuando llegué al lugar —cuenta Jan— no sabía con qué me iba a encontrar. Éramos nueve o diez personas en la casa de alguien y pensé que me limitaría a observar y a tomar notas. Pero en cuanto terminó el taller el domingo por la tarde, me sentía infinitamente mejor que cuando me había desplomado sobre el suelo de mi cocina. Estaba aprendiendo a sentir mi duelo por la pérdida de mi esposo y a curarme a través de enviarle mi amor. Pero lo más importante era que yo me estaba enviando mucho amor a *mí misma*.»

Jan practicó las siguientes afirmaciones:

Voy a sentir la tristeza en mi duelo.

Permitirme sentir mi duelo es curativo.

Me amo en mi tristeza.

Al cabo de unas pocas semanas de repetir las afirmaciones, empezó a experimentar momentos de auténtica felicidad. Su dolor todavía no había desaparecido, pero era mucho más leve que antes. No sabía que tenía que aprender a amarse a sí misma. Nunca le habían enseñado a hacerlo porque la habían educado para que no expresara sus sentimientos y supiera marcar sus límites personales.

«A partir de ese día seguí mi viaje hacia el autodescubrimiento y ¡lo acepté con los brazos abiertos!» Ese taller de fin de semana marcó la diferencia, pues empezó a afirmar que todo lo que le sucedía era por su bien supremo y estaba convencida que esa situación sólo le aportaría cosas buenas.

Cuando llegó a casa, puso afirmaciones por todas partes. La primera fue la de su hijo:

¡Todo irá bien mamá!

También escribió:

Sentiré mi dolor pero no me recrearé en él.

Todo sucede por mi bien supremo.

Esta situación sólo me aportará cosas buenas.

Cada vez que empezaba a deprimirse, se acercaba a una de las afirmaciones y la miraba como si fuera la primera vez. «La miraba fijamente e intentaba asimilarla. Luego me sentaba y empezaba a repetirla.»

En el espejo de su dormitorio puso:

Estoy a salvo.

En el cuarto de baño colgó:

Te amo y te perdono.

El sencillo proceso de conectar con su sabiduría interior ayudó a Jan a sentir su poder personal durante el duelo, en lugar de conformarse a ser una víctima. Hasta le pidió a Corey que colgara sus propias afirmaciones y le propuso colorearlas y decorarlas los dos juntos. Su hijo hizo muchos dibujos de un sol radiante y ella creó la siguiente afirmación:

Siempre brilla el sol.

Siempre ilumina el bien.

Un año después, al recordar su último Día de la Madre, se dio cuenta de lo absurdo que era pensar que la felicidad que sentía en ese día festivo procedía de su exmarido. «Se lo debo todo a mi maravilloso hijo que fue quien me dijo: “Todo irá bien, mamá”. Ahora le estoy enseñando que es nuestro día especial y le digo que para mí es un honor ser su madre. Luego salimos a celebrarlo. Un año antes, jamás hubiera podido imaginar que lo iba a celebrar de este modo.»

Como su hijo todavía era tan pequeño, para Jan celebrar el Día de la Madre implicaba celebrar su maternidad con su esposo. Con el tiempo, se hubiera producido una transición natural, y en vez de planificar ese día su esposo, lo habrían planificado padre e hijo. Y cuando Corey hubiera sido más mayor, lo habría planificado él solo. El divorcio aceleró este proceso e hizo que Jan descubriera su propia celebración interior de la maternidad. En cierto modo, se convirtió en algo más auténtico y fue una verdadera lección de vida, porque le abrió los ojos al hecho de que ser madre era un aspecto personal que siempre tendría la potestad de reconocer por sí misma, independientemente

de que tuviera un esposo con quien celebrarlo o de que su hijo participara en la celebración. Cuando reflexionó sobre su duelo, se dio cuenta de que por muy triste que estuviera, siempre se tendría a sí misma.

Cuando el duelo se complica

A pesar de todos nuestros esfuerzos por superar el duelo y curarnos, a veces la Vida nos pilla desprevenidos.

Bob y Marilyn, cuarentones, llevaban veinte años casados. Bob era un hombre sociable, que siempre asistía a actos sociales y hacía todas las actividades que podía. Marilyn, sin embargo, era feliz quedándose en casa. Salir a socializar con Bob no era lo que más le entusiasmaba y, con el tiempo, sus vidas empezaron a separarse. El único momento del día en que coincidían era a la hora de acostarse, y entonces aprovechaban para ponerse al corriente de lo que habían hecho. Ese estilo de vidas separadas no tardó en provocar que sintieran que más que un matrimonio eran compañeros de piso.

Marilyn empezó a reflexionar y se dio cuenta de que quería más, que quería hacer cosas e ir a sitios, pero no a los mismos que le interesaban a Bob. Seguía amando a su marido, pero veía que su matrimonio ya no era lo que necesitaba y quería vivir su propia vida. Se dio cuenta de que su mayor temor se había hecho realidad: deseaba divorciarse. Y así empezó un largo año de conversaciones. Bob estaba convencido de que podrían arreglarlo y Marilyn estaba dispuesta a intentarlo, pero no estaba convencida de que funcionara. Al final presentó los papeles del divorcio.

Una vez formalizado, quedaron como amigos, pero Bob, en su duelo, empezó con el «pensamiento mágico» de aferrarse a la idea de que algún día volverían a estar juntos.

Entonces, aproximadamente al año de haberse divorciado, sucedió algo imprevisible. Bob sufrió un infarto agudo de miocardio en su trabajo. La ambulancia le llevó inmediatamente al hospital y salvó la vida. Pero cuando abrió los ojos, aunque parecía que estaba bien, había sufrido una lesión cerebral permanente que le provocó la pérdida de la memoria reciente. Recordaba el pasado y su vida en general, pero se le habían borrado los últimos años.

Sus amistades tenían la esperanza de que con el tiempo recobraría la memoria, y durante los primeros meses, Marilyn estuvo a su lado, contenta de poder ayudarle. Esto recuerda la película *50 primeras citas*, de Adam Sandler y Drew Barrymore. En la película el personaje de Drew Barrymore padece amnesia de la memoria reciente, así que cada vez que sale con la persona que le gusta, interpretada por Adam Sandler, es como si fuera su primera cita. En el caso de Bob y Marilyn, debido a su lesión cerebral, él se había olvidado de su divorcio y creía que seguía casado con Marilyn. A medida que iba recuperándose y ella ya no iba tanto al hospital, cuando volvía a verla le preguntada

dónde había estado, y ella tenía que afrontar cada vez la difícil tarea de explicarle que estaban divorciados.

«Si yo fuera realmente una buena persona —pensaba Marilyn—, volvería con él como si no hubiera pasado nada y le cuidaría.» Unos días pensaba que le mentiría y que le dejaría creer que todavía estaban juntos, pero no quería hacerlo. Su sueño era encontrar la felicidad después del divorcio, pero ahora no creía que eso fuera posible. Sentía que estaba atrapada en una situación de la que no podía salir, y la consecuencia era que sus pensamientos negativos aumentaban su infelicidad.

¿Qué piensa de este caso? ¿Cree usted que debería haberle mentido a Bob y haber regresado con él? Cuando se produce una situación de este tipo, es importante que cambiemos nuestra actitud mental de «No puedo encontrar la felicidad» a:

Puedo encontrar la felicidad en cualquier situación.

Encontraré la felicidad casado o soltero.

Si Marilyn abordara la situación como una persona amable, íntegra y completa, se crearía un entorno donde todos podrían ser felices. Y lo intentó, cuando consiguió borrar el «debería» de su mente y empezó a encontrar su felicidad, visitaba a Bob de buen humor y éste pronto dejó de preguntar por su matrimonio. Quizá porque ella ya no temía sus preguntas, él ya no necesitó sus respuestas.

Actualmente, Bob todavía no recuerda mucho de sus últimos años, pero se ha adaptado a una nueva forma de normalidad. Cuando Marilyn por fin hizo las paces con su divorcio después de todo lo sucedido, él también pareció haber encontrado la paz. Ahora nos cuenta lo feliz que es cuando le visita y cuánto se alegra de que después de tantos años, todavía compartan parte de sus vidas.

El duelo por una traición

Cuando hablamos del final de las relaciones o del divorcio es imposible eludir la traición. Aunque la traición puede resultar difícil de entender por sí misma, todavía cuesta más comprender que haber sido traicionados puede ofrecernos una de las mayores oportunidades de crecimiento.

La idea de que alguien a quien le hemos entregado nuestro corazón y nuestra alma —la persona que nos conocía realmente y viceversa, o al menos eso creíamos— nos engañe es algo horroroso. La persona más importante de nuestra vida, aquella con la que nos hemos atrevido a mostrarnos tal como somos, ahora está intimando con otra persona. Puede que hayamos estado juntos sólo una hora, toda una noche, meses o incluso años.

Uno de los primeros elementos a los que suelen enfrentarse las personas con este tipo

de duelo es a la forma en que lo descubrieron. ¿Fue su ser querido quien se lo confesó o lo descubrió por casualidad? ¿Fue usted quien intentó descubrir la verdad? Intentar averiguar los detalles sobre lo sucedido suele empeorar las cosas, ya que usted utilizará esa información para hacerse más daño. Puede que su pareja le haya herido una vez, pero al conocer los detalles, usted puede rebobinar la transgresión en su mente todas las veces que desee. Una pregunta difícil que debería plantearse es si usted es desconfiado por naturaleza o si la noticia le pilló totalmente por sorpresa. Es interesante que al reflexionar sobre el pasado intentemos situarnos de nuevo en cómo nos encontrábamos antes de saberlo, porque esto puede ayudarnos a desvelar qué grado de participación tuvimos en lo sucedido.

En lo que respecta a la sanación de su duelo, la forma en que descubrió el engaño no tiene importancia, pero en lo que respecta a su forma de pensar puede ser importante. No espere descubrir el papel que usted interpretó en la traición en la fase aguda del duelo. A veces pasan meses o años hasta que las personas pueden reconocer que: «Yo era muy desconfiado. Creo que estaba esperando que terminara y en el fondo sabía que la relación no era viable». Sin embargo, muchas personas no aceptan este concepto cuando empleamos las palabras *su papel*; creen que el mensaje es que el traicionado es quien tiene la culpa. A lo que nos estamos refiriendo realmente es que aunque nadie quiere ser traicionado, es una experiencia que su alma puede usar para su evolución y sanación.

Aquí hay otro elemento que destacar, no con la intención de recrearse en su propio sufrimiento, sino para que lo descubra y pueda liberarlo para alcanzar la sanación. Una de las primeras cosas que pregunta el traicionado es: «¿Todavía me amas?» En cierto modo, es una pregunta, pero también implica una profunda autoevaluación. «¿Me merezco que me amen?» «¿Significo algo para ti?» «¿Te he importado alguna vez?» Es difícil digerir el hecho de que las acciones de su pareja no necesariamente determinan si ésta le quiere o no.

Espiritualmente sabemos que si en algún momento existió un amor real en la relación, esa es la verdad que importa: que *hubo* amor. Si usted está seguro de que en algún momento existió ese amor, éste fue real; así que la traición y todo lo demás que siguió a la misma, con un poco de suerte, al final quedarán en un segundo plano. Al cabo de unos años, cuando los ex vuelven a encontrarse, suelen darse cuenta de que lo que perdura es el amor y que todo lo demás está en segundo lugar. Puede que sientan sólo un afecto mutuo por haber formado parte de la vida de la otra persona.

No obstante, ha de tener presente que puede que todavía no sea capaz de sentir esto (o que pueda sentirlo en breve) porque sigue disgustado. Si es así, esperamos que acepte esta invitación a liberar parte de su ira. A fin de cuentas, su ira no le afecta a su pareja, sólo le perjudica a usted.

Daisy y Cliff estuvieron juntos cinco años. Su matrimonio había tenido sus más y sus menos, aunque principalmente sus más. Daisy siempre había pensado que si algún día su vida sexual entraba en declive, sería por su culpa. Sabía que no siempre era lo apasionada que solía ser años atrás, y se imaginaba el típico diálogo de pareja casada en que un día ella acabaría diciendo: «Esta noche no cariño. Tengo dolor de cabeza».

No obstante, para su sorpresa, fue Cliff quien empezó a decir: «Esta noche no, cariño. Estoy muy cansado». Al principio no le dio mucha importancia, por supuesto, hasta que él amplió su gama de excusas: dolor de espalda, estrés laboral, etcétera.

Cuando identificó un patrón claro, enseguida se culpó a sí misma. «Si Cliff no quiere tener relaciones íntimas conmigo, será porque ya no soy tan atractiva como antes», se dijo.

Así que empezó a ponerse en forma, puesto que pensó que quizá se había relajado demasiado al estar en casa, no maquillarse y llevar pijamas cómodos en vez de lencería fina. No sabía muy bien cómo funcionaban las cosas en un matrimonio, pero sí que no quería ser la típica mujer que descuida su aspecto.

Sin embargo, al cabo de varios meses de su rehabilitación externa, Cliff todavía parecía menos interesado en el sexo que antes. Cuando ella sacaba a relucir este tema, él le respondía: «No seas tonta, cariño. Esto es normal, esto pasa. Todavía te quiero. No pasa nada».

—No se trata de tu aspecto —le dijo una de sus amigas a Daisy—. Cuando iniciamos una relación con un hombre nos parece que es muy interesante. Cada cosa que cuenta es nueva y es fascinante. Pero a los pocos años, nos conocemos todas sus historias y nos resultan repetitivas. Daisy, has de tratar a Cliff como si acabaras de conocerle.

Así empezó el redescubrimiento de Cliff por parte de Daisy. Escuchaba cada una de sus palabras, actuaba como si sus viejas historias fueran nuevas y apasionantes para ella..., pero todo seguía igual. Al final, cuando ya llevaban once meses sin tener relaciones sexuales, Daisy estaba exasperada.

—Cliff, he hecho todo lo imaginable para que volvieras a encontrarme atractiva. ¿Te has dado cuenta? He ido al gimnasio, siempre voy maquillada, voy en lencería por la casa. He hecho todo lo posible para hacer que te sintieras hombre y te he demostrado que para mí eres lo más importante. Por el amor de Dios, dime qué te pasa. No me creó que siempre tengas dolor de cabeza, estés cansado o estresado por el trabajo. ¿Te estás acostando con alguien? —le preguntó sin pensar en la respuesta.

El bajó la mirada.

—¿Por qué miras al suelo? —le preguntó anonadada—. ¡Oh, Dios mío! ¡No me digas que es cierto! ¿Es eso?

—Lo siento —respondió.

No daba crédito a lo que estaba oyendo.

—¿Quién es?

—Mi secretaria.

—¿Tu secretaria? ¡¿No podías haber sido más original?!

Tras una serie de discusiones, una separación y, finalmente, el divorcio, Daisy se quedó sumida en sus sentimientos de traición y de duelo. A los pocos meses, ya no negaba su situación, pero sentía su ira con toda su fuerza. Éstos eran algunos de los pensamientos que se le pasaban por la cabeza: «¿Cómo me permitió ir al gimnasio para que intentara estar mejor físicamente para él, mientras estaba acostándose con otra?», «Pensar que nada más levantarme de la cama me iba corriendo al aseo para maquillarme para ese sinvergüenza», «Dejó que pensara que no era suficiente para él o que estaba estresado por el trabajo».

Su diálogo interno cambiaba cada día, pero más o menos, siempre le daba vueltas a las mismas cosas: «¡Y pensar que sus estúpidas anécdotas me parecían interesantes! Siempre las mismas historias». Otras veces su duelo adoptaba la forma de culparse por lo sucedido. «¡Qué estúpida fui al creer que si tenía mejor aspecto sería más agradable conmigo!» «¡Qué estúpida fui por quererle!» «¡Qué estúpida fui por preocuparme por él!»

Es importante que admitamos que lo pasado, pasado *está*. En el duelo comprendemos que aunque no podamos cambiar el pasado, podemos cambiar nuestra interpretación del mismo. En lo referente a su pasado, ella podía cambiar su forma de pensar respecto a él. No tenía por qué centrarse en el engaño. Sabemos que es difícil, pero vale la pena. No es que tengamos que negar la traición, pero podemos concentrarnos en nuestros puntos fuertes. En lugar de pensar: «Cliff me engañó», Daisy podría afirmar:

A pesar de su conducta fui capaz de amarle.

O cuando se castigaba mentalmente, en lugar de pensar lo estúpida que era, podía pensar:

Mis intuiciones eran ciertas.

En lugar de pensar que toda su relación había sido una farsa, podría decir:

El amor fue auténtico.

Pero la relación no estaba destinada a durar.

Con el tiempo, estaría preparada para avanzar más en su forma de pensar:

En el fondo, nadie puede engañarme.

Yo estoy más allá del engaño.

Durante su práctica de las afirmaciones, empezó a sentir mucha resistencia a las mismas. Tenía que recordarse continuamente que representaban lo que quería conseguir, no que ya lo hubiera conseguido. La resistencia implicaba que todavía tenía que liberar más ira. Así que aparte de repetir las afirmaciones, tenía que ocuparse de su ira para canalizarla a través de su cuerpo y liberarla.

Se tranquilizó pensando que en lo referente a su aspecto físico había hecho todo lo posible para estar mejor y se había apuntado al gimnasio. En la etapa de negociación del duelo, algunas mujeres se martirizan con preguntas como éstas: «Si no me hubiera abandonado, ¿me habría sido fiel?» o «Si me hubiera maquillado y hubiera llevado ropa más sexy, ¿habría tenido una amante?» Pero al final llegan a la etapa de depresión, y se dan cuenta de que *sí*, de que sus parejas las habrían engañado igualmente. El fallo no estaba en ellas.

La única traición real es cuando nos olvidamos de nuestro verdadero yo y de nuestra propia valía. Al final, los demás pueden hacerlo bien o cometer errores, pero de nosotros depende seguir confiando en nuestro propio mérito y recordar que en las relaciones, a veces, bajamos mucho el listón y nos rebajamos soportando conductas que no deberíamos aguantar. Quizás hacemos todo lo posible para que vuelva nuestra pareja. Por consiguiente, puede que tengamos que perdonarnos a nosotros mismos para poder liberarnos de los lazos que nos atan a las personas que nos han hecho daño.

Cuando perdonamos a nuestro ex por habernos engañado hace quince años, no quiere decir que estemos aprobando que nos hiciera daño. Estamos reconociendo que la otra persona cometió un error —que todo el mundo comete errores— y que ya no vamos a permitir que ese error nos condicione o que condicione toda nuestra vida matrimonial.

Del duelo a la gracia

Molly pensó en la posibilidad de una nueva realidad después del divorcio. Sabía que quería algo más que terminar enfadada y amargada, y encontró una forma positiva de superar las circunstancias negativas que se habían producido en su vida. Llegó a convencerse de que había creado la experiencia de haber sido engañada para poder lograr su realización personal. Hemos de admitir que no le fue fácil —mucho procesamiento y mucho perdonarse a sí misma— llegar a creerse esa afirmación. Veamos cómo lo consiguió.

Mike, su esposo, la engañó y acabó yéndose a vivir con su amante nada más separarse de ella. Como su dolor era tan insoportable, estaba dispuesta a hacer lo que fuera para sentirse mejor. Una amiga le propuso que intentara amar su duelo y que reconociera que su finalidad era ayudarla a curarse. También le recordó que tenía que ser paciente consigo misma.

Ahora se acuerda de cómo se encontraba en aquellos tiempos. «Empecé estando todo el día sentada en el sofá viendo películas. Mi hija estuvo comiendo quesadillas varios días seguidos porque no tenía energía para prepararle otra cosa. Cada mañana lloraba en la ducha y así me desahogaba. Entonces me empecé a decir que estaba haciendo un gran trabajo. Me ahorré mucha pérdida de tiempo porque llegué a la conclusión de que me merecía mi propio amor.

»Ahora me doy cuenta de que mi vida ha estado obrando a mi favor para que pudiera entender esto. Nunca tuvo nada que ver con conseguir el amor de otra persona; siempre fue un trabajo interior. Había ido a cursos de autoayuda, me había leído todos los libros y escuchado todas las formas correctas de “crear” mi propia vida. Pero no se trataba de una experiencia mental, sino de un viaje que tuve que realizar con mi corazón.»

Molly nunca había experimentado verdadera compasión hacia sí misma antes de haber sido engañada. Era muy autocrítica, su versión más opresiva, por eso no se sorprendió cuando este aspecto se manifestó externamente. Estaba tan curtida que cualquier decepción se espantaría al ver el muro que había erigido para protegerse del amor y de la vida, y evitar las heridas que podían ocasionarle en el despiadado mundo exterior. Sin embargo, el dolor pudo con ella.

«El amor era lo que mantenía unido al Universo y yo no lo había experimentado. Siempre había estado presente, pero no me permitía sentirlo. Y cuando juzgaba con dureza mis circunstancias diciéndome: “Eres una mujer despreciable, una madre horrible, tu marido te ha abandonado. ¡Le has ahuyentado de tu vida! Te mereces ser desgraciada”, sentía que yo era mi peor enemiga. Necesitaba esa traición para que me ayudara a trascender esas ideas sobre mi vida.

»Me permití esos sentimientos con la confianza de que al final sería capaz de ver lo bueno, que tras haber hecho la inmersión y haber salido a flote después de la tormenta, podría reivindicar mi vida y las bendiciones que encerraba esa situación.»

No hace mucho, Molly estaba en la consulta de su terapeuta, y por primera vez se encontró cara a cara con la mujer con la que le había engañado su exmarido. «Básicamente, lo único que pude hacer fue derramar lágrimas de gratitud por su existencia. Si ella no hubiera aparecido en mi vida para que pudiera desarrollarse mi propio drama, probablemente no sentiría la compasión que siento por mí misma, por mi mundo, por los demás y por el viaje colectivo que emprendimos. Esa mujer me ayudó a confiar en mi existencia. Mi corazón roto, el engaño, la pérdida, la tristeza, el duelo... todo ello me ha ayudado a confiar en mi vida.»

¿Cómo es posible que todo lo que para ella fue tan malo pudiera darle tanta vida? Molly despierta a toda la plenitud de la vida al afirmar: «Cuando rompí con todos mis apegos respecto a como creía que tenían de ser las cosas y me permití ser yo misma, dejé de ser una víctima de las circunstancias de la vida. Aunque mi mente dijera otra cosa, mi

corazón me guió. Esa mujer fue un personaje imprescindible en mi viaje».

Molly creía que no se merecía las bondades del amor. Pero al final consiguió incluirse e incluir a todos los demás en su concepto de lo divino, la ternura, el cariño, la paciencia y el perdón; todas cualidades nuevas para ella. Por fin aceptó toda la responsabilidad de los problemas que había tenido en su vida y reconoció que ese era el quid.

«No puedo culpar a nadie o a nada de las circunstancias que se producen en mi vida. Lidié muchos meses con este concepto que era ajeno a mí.» Para ella saber que podía llegar a asumir el pleno control de su propia vida sin culpar a los demás de su dolor y su sufrimiento, fue un cambio radical y un tanto abrumador. Pero quería paz y eso implicaba dejar de estar en contra suya y en contra de los demás. Implicaba dejar de juzgar si algo está bien o está mal (la otra mujer obró «mal» porque le hizo daño), y así fue como realmente empezó a creer que el Universo conspiraba para facilitar su plenitud. Primero observó que ya podía empezar a ser más compasiva consigo misma y más tarde consiguió liberarse de la creencia de que había hecho algo mal.

No podía seguir estando en contra de sí misma, convencida de que era el mundo el que estaba en su contra, por eso decidió que todas las personas que conocía —amigos, conocidos e incluso «la otra»— formaban parte del reparto de la película de su vida, que la estaba aproximando rápidamente a su realización personal. Y se sentía muy agradecida por ello.

«Cuando conocí a “la otra” —comentó Molly—, le conté cuánto había sufrido. Fui sincera al explicarle mi experiencia. Me disculpé por haber deseado hacerle daño o por querer que otras personas también la odieran. Le di las gracias. Lo hice por mí. Yo también cometo errores, y esta persona no tenía por qué ser menos que yo. Pero mi tremendo sufrimiento me hacía desear que el mundo la odiara por lo que me había hecho. Antes pensaba que saber que ella sufría aliviaría mi dolor, pero, a decir verdad, al perdonarla me liberé. Esperé hasta sentirme verdaderamente preparada, pero tenía mucho miedo.

»No fue fácil para mí estar cara a cara con esa mujer, sincerarme y llorar durante toda una hora. Pero quería sentir todo mi potencial y afrontar la situación cualesquiera que fueran las consecuencias. Así la vida podría seguir enviándome lecciones que me ayudarían a conseguir la gracia. Todo es por la gracia porque así lo elijo.»

Muchas de las afirmaciones que utiliza Molly son:

Que esto sea por el bien supremo de todos los implicados.

Me merezco una vida hermosa.

Las lecciones que aprendo en la vida me conducen a la gracia.

Atraigo una buena vida que crea experiencias maravillosas.

Como ha demostrado Molly, cuando sanamos nuestros pensamientos, todas las personas implicadas ascienden a un nivel superior.

Los niños primero

La mayor parte de sus pensamientos están bajo la influencia de su pasado, especialmente de su infancia. ¿Realmente dedica tanto tiempo a intentar curar sus pensamientos negativos de la infancia que no piensa en sus propios hijos cuando se divorcia? Ellos también están de duelo, pues pierden esa referencia de que papá y mamá están siempre juntos.

Es esencial que en esta etapa procure fomentar pensamientos amorosos en el mundo de sus hijos. De lo contrario, su autoanálisis podría conducirlo a autojustificar algunas de sus conductas. En el amor es normal que rompamos los muros, pero en el divorcio volvemos a reconstruirlos, y a hacerlos incluso más gruesos.

Pero ¿qué son los muros? Son lo que nos separa de otro ser humano. Cuando hay niños implicados usted ha de recordar que aunque construya un muro para protegerse del sufrimiento que le ocasiona su expareja, sus hijos también están de duelo e intentarán atravesar unos muros que no comprenden. Si deja que estos pensamientos se apoderen de su mundo, la separación será la norma en sus vidas. Si quiere corregir esta situación, deberá conseguir que sus pensamientos vuelvan a ser amorosos por usted y por sus hijos. Sin embargo, esto no es tarea fácil si piensa que esos muros le protegen.

Veamos el caso de Jackie, cuyo matrimonio no tuvo un final muy feliz. Había tanto sufrimiento, ira y resentimiento por ambas partes, que apenas se dirigían la palabra.

El pasado diciembre fueron las primeras Navidades en las que tuvieron que plantearse cómo iban a pasar el día por separado. Jackie tenía sentimientos encontrados, por una parte estaba su ira y resentimiento hacia Matt y, por otra, su profundo deseo de estar con su hija Amanda, que todavía no había cumplido dos años. Sabía que era un día especial para su hija, y pensar que no iba a estar con ella en esa fecha le partía el alma. Se sentía más abatida y en conflicto que nunca, y se le encogía el corazón al pensar que no iban a estar juntos.

Al final acordaron un plan: ella estaría con Amanda por la mañana y él la tendría por la tarde, aunque eso implicaba tener un incómodo encuentro al mediodía. A Jackie le incomodaba el mero hecho de pensar en ello y se pasó el día buscando la forma de distraerse de la tristeza que sentía por no poder estar todo el día con su pequeña. En su duelo había respetado y sentido su pérdida, pero también necesitaba afirmar otras posibilidades para ese día y para su futuro.

«Recé mucho y sabía que necesitaba una afirmación poderosa. No quería sentir esa rabia y tristeza. Entonces hubo una frase que me llegó a lo más profundo de mi corazón:

Te perdono y te dejo libre.

»Creo que la repetí como un millar de veces. La repetía cuando pensaba en mi exmarido y me la decía a mí misma. Sabía que me estaba juzgando por mi ira, por mi resentimiento e incluso por juzgar a los demás.»

Procuremos imaginar lo desolada que se sentía Jackie. Es muy difícil rezar y aferrarse al odio al mismo tiempo. Sin embargo, era prácticamente imposible que repitiera la afirmación un millar de veces al día y siguiera estando desconsolada. La afirmación le estaba funcionando.

«Al cabo de dos días —prosiguió— había cambiado mi actitud y me sentí inspirada por el amor. Ya sabía lo que quería hacer. Invité a Matt a que pasara la mañana de Navidad con mi familia antes de que se llevara a Amanda a su casa y pudiera estar a solas con su hija. Le dije que no se sintiera obligado a venir, pero que si le apetecía sería bienvenido. Le dejé bien claro que a todos nos encantaría que viniera. Y no le di más vueltas al asunto.»

Su exmarido le dijo que sí enseguida y pasaron un día maravilloso. Jackie se dio cuenta de que no había nada que le gustara más a su hija que estar con toda su familia y no había nada que a ella le hiciera más feliz que ver tanta dicha en el dulce rostro de su hijita.

Esa mañana también le brindó algunas sorpresas. «Fue un milagro. Al verlos a todos juntos, descubrí que apreciaba a mi exmarido, el papel que desempeña en mi vida y que siempre ha sido un padre excelente para nuestra hija. Fue un día maravilloso, pero aún no había terminado. Cuando llegó la hora de que Matt se llevara a Amanda, noté que mi corazón no se apesadumbra, sino que estaba ligero y se sentía libre. No había ni grilletes ni ataduras, ni tristeza, sólo un sentimiento omnipresente de amor y gratitud. Les acompañé al coche, abracé a mi exmarido y le di las gracias por haber venido, le felicité las Navidades y le deseé que disfrutara de su hija. Y sentí realmente cada palabra que dije.»

Jackie descubrió que algo tan simple como una afirmación había aportado un amor y una alegría indescriptibles a muchas personas ese día. Si Amanda no hubiera estado presente, no habría sido lo mismo para todos los implicados, y también se dio cuenta de que no se trataba sólo de Amanda.

Curarse del duelo del divorcio

Cuando un matrimonio se divorcia, es bastante habitual que los interesados se pregunten cuáles han sido las razones de la ruptura. ¿Quién hizo qué a quién? Pero hemos de recordar que estas razones sólo son parte de la historia secundaria. Hay otra historia primaria mucho más importante, que trata sobre su amor, su vida y el viaje de su alma.

Su objetivo no es librarse de su duelo, sino ver un futuro feliz y eliminar todas las barreras —todo lo que no le sirve— que se interpongan en su camino para conseguirlo.

Ha de encontrar la manera de perdonar a su pareja. Por mucho que le cueste, eso será lo que acabará liberándole. Guardar rencor es como si se *tomara* un veneno con la esperanza de que sea la *otra* persona la que muera. Si hay una tercera persona implicada en el divorcio, haga todo lo posible por perdonarla también a ella. Perdonar a todos los implicados puede suponer un reto difícil de superar, pero la voluntad de hacerlo es lo único que necesita para empezar.

Estoy dispuesto a perdonar.

En la curación de su duelo por el divorcio usted deberá responsabilizarse de su propia vida. Para lograr la sanación completa y permitir que ese duelo sea curativo, tendrá que dejar de ser la víctima. Tanto en su matrimonio como en sus relaciones, cada vez que sucede algo que usted juzga como bueno o malo, siempre hay un denominador común: *usted*. Usted ha estado presente en todas las situaciones, así que algo tendrá que ver. Aunque no pueda ver su responsabilidad en todas las situaciones, quizás en la visión global pueda darse cuenta de que su alma ha elegido distintos tipos de experiencias para aprender y evolucionar.

En última instancia, deberá concederse ese amor que está buscando. Con esto no nos estamos refiriendo a que usted se quiera tanto que no vuelva a necesitar o a desear tener otra relación. Pero esperamos que si puede encontrar el amor dentro de sí mismo, no iniciará el próximo capítulo de su vida como un depósito vacío que necesita que alguien lo llene. Será una persona completa con mucho amor, capaz de transmitirlo a todas las personas y a todas las situaciones.

El duelo es el momento para llorar por todo lo que se ha perdido: los sueños que se han roto, la pérdida de la esperanza por un matrimonio que pensaba que iba a ser para toda la vida. No obstante, cuando pueda lograr la dulce aceptación de que todo lo que ha sucedido, realmente ha sucedido, descubrirá que el duelo también es un momento de renovación, reconstrucción y reforma. Ahora tiene la oportunidad de volver a crearse desde cero. ¿Cómo será usted después de su divorcio? No deje un vacío para que los demás o su pasado lo llenen y le condicionen. Elija quién quiere ser. Éste es un capítulo nuevo y tiene la oportunidad de volver a empezar. Si está pensando: «Es demasiado tarde para mí para volver a empezar», tenga en cuenta que no es más que un pensamiento y que no es cierto. Mientras siga en este planeta, nunca es demasiado tarde para volver a empezar. Aquí tiene un gran ejercicio para empezar:

Piense en todas las palabras negativas que describen cómo se siente después de su divorcio. Como *tristeza, desesperanza, patético, rechazado, no deseado*, etcétera. Escríbalas en una hoja de papel y póngala en un sobre. Busque un ritual que le ayude a liberarse de estas palabras definitivamente. Asegúrese de cumplir todos los requisitos que considere oportunos en ese momento. Puede decir una oración con el sobre delante de usted o puede quemarlo. Al final, de lo que se trata es de librarse de esas palabras y de ser consciente de que no representan la verdad sobre quién es usted.

A continuación, piense en todas las palabras positivas que se le ocurran, en cómo podría sentirse y quién podría ser, escríbalas. Recuerde que no tienen por qué ser ciertas todavía. Basta con que le suenen bien y expresen cómo le gustaría llegar a ser. Aquí tiene algunos ejemplos:

*Increíble • Valiente • Inspirado • Adorable • Merecedor • Apasionado • Receptivo • Dicharachero • Cariñoso
• Aventurero*

Por supuesto, hay muchas más palabras que puede usar; busque las que considere más adecuadas para usted. Cuando haya terminado, escriba una frase con «Soy» para cada una de las palabras que ha elegido, así podrá identificarse realmente con ellas. Por ejemplo: *Soy increíble.*

*Soy valiente • Estoy inspirado • Soy adorable • Soy merecedor •
Soy apasionado • Soy receptivo • Soy dicharachero • Soy cariñoso •
Soy aventurero.*

Haga copias de estas frases y colóquelas por todas partes. Asimílelas, ¡vívelas! Recuerde estas afirmaciones para que le ayuden a seguir en su camino cuando piense en su vida después del divorcio:

Me concentro en las posibilidades positivas de mi vida en el futuro.

Puede ver su divorcio como cualquier otra etapa de la vida, considerarla buena o mala, verla como una etapa trágica o bien de crecimiento. Todo matrimonio puede ser un éxito, dure lo que dure. Ninguna expareja controlará su futuro, sólo usted.

Las cosas buenas llegarán a raíz de que pueda ver el potencial de felicidad que tiene en su futuro. Esto lo conseguirá desapegándose de su pasado con su pareja; practicando el perdón, pensando primero en sus hijos; e incluso, por primera vez, pensando primero en *usted*. Si sus creencias en torno al divorcio están bajo la influencia de la religión, ésta puede ser una gran oportunidad para descubrir lo bueno que tiene su religión. Algunas personas fueron educadas en una teología maravillosa, mientras que otras han sido educadas con creencias tóxicas. El divorcio puede ser un momento de silencio interior que nos ayude a sintonizar con los valores de Dios, no de los dogmatismos.

El divorcio es un final, pero también puede ser el principio de algo nuevo. Recuerde que cosechará aquello a lo que le preste su atención. ¿Quiere vivir en el pasado o prefiere

concentrarse en el presente y en su ilimitado potencial para amar y ser feliz?

4

La muerte de un ser querido

Todos sufrimos pérdidas, pero la muerte de un ser querido no puede compararse a ninguna otra, por el vacío y la tristeza profunda que ocasiona.

Vamos a seguir examinando el significado de la muerte porque ésta es esencial para el sentido de la vida. Algunas personas creen que la muerte es un enemigo que siempre acaba ganando: una broma pesada de la naturaleza que nos derrota despiadadamente. Si usted piensa de este modo, su vida no tendrá sentido. No obstante, si entiende que nace, florece, y cuando le llega la hora, muere, su vida y su muerte tendrán sentido para usted.

Debe recordar que aunque su ser querido se haya marchado, su vida continúa. Tendrá ante usted un mundo nuevo e inesperado, en el que esa persona ya no estará físicamente presente. Puede que sienta que esa persona sigue viva espiritualmente, en algún plano. ¡Y así es! Del mismo modo que usted la amó cuando estaba presente, debe seguir amándola en su ausencia.

Todos sentimos la pérdida y el duelo de un modo muy personal. Puede que otras personas compartan la experiencia de sus pérdidas con usted para intentar consolarle de la única manera que saben. Para usted, sin embargo, su pérdida refleja la experiencia de un amor único. Su duelo es un reflejo de ese amor: la prueba de que existió. Cada una de sus lágrimas es una confirmación de que ha amado y se ha preocupado por alguien profundamente. Nadie debería, ni debe, arrebatarse ese dolor.

No obstante, también es cierto que las neurosis y los temores se pueden entremezclar con los sentimientos del duelo. Puede que inconscientemente usted se ponga en contra suya, que es la razón por la que ha de aprender a prestar atención a sus pensamientos. Éstos pueden consolarle, pero a veces, también pueden encerrarle en su dolor y crearle un sufrimiento innecesario. La única forma de superar el sufrimiento es sintiéndolo. Se trata de sentirlo, no de quedarse anclado o de vivir sufriendo. La única forma de ser capaz de sentir amor durante su duelo, es siendo consciente de cómo se trata a usted mismo durante el proceso de la pérdida.

El momento de liberarse de la culpa

Ryan y su esposa, Kim, se conocieron en la Facultad de Derecho. Ella se costeaba sus estudios universitarios trabajando en la biblioteca donde él solía ir a estudiar. Ryan cambió su horario de estudio en la biblioteca y en vez de ir a primera hora de la tarde,

empezó a ir a última, para coincidir con el horario de Kim. Al final, ella pensó: «Este chico o es realmente un magnífico estudiante que estudia mucho o es que le gusto».

Cada noche, a las 21:45, se acercaba a Ryan y le decía: «Quedan quince minutos para el cierre. Es hora de marcharse».

Y una noche, él le respondió: «Ya es hora de que vayamos a tomar un café».

Tras su cita para tomar café, vinieron las cenas y, al poco tiempo, eran pareja. Después de licenciarse se casaron. La madre de Kim había sido profesora, así que no fue ninguna sorpresa que ella se dedicara al derecho educativo. Básicamente a defender a los alumnos, aunque de vez en cuando aceptaba algún caso de despido improcedente de profesores. Ryan, por su parte, se dedicó al derecho inmobiliario.

Tuvieron tres hijos y cuando ya eran cincuentones, hicieron un crucero de diez días con rumbo a Panamá. Una tarde, Kim, después de haber estado bronceándose en la cubierta del barco, al ducharse se notó un bulto en uno de sus senos. Estaba segura de que antes no lo tenía. Se preocupó un poco, pero sobre todo se enfadó muchísimo por haberlo descubierto justamente cuando estaba intentando disfrutar de sus vacaciones. Decidió no decir nada, porque pensó que lo más probable es que no fuera grave y no quería preocupar innecesariamente a su marido. Sabía que ella era capaz de manejar sus preocupaciones y dejarlas aparcadas durante un tiempo, pero que Ryan enseguida se desesperaría.

Cuando regresaron del viaje, pidió una cita con su ginecólogo sin comentárselo a su esposo. Decidió que se lo diría cuando le comunicaran que no tenía nada grave. Por desgracia, no recibió las noticias que esperaba. No tardaron en diagnosticarle cáncer de mama en fase IV y los dos se quedaron conmocionados por la noticia. Ella se hacía revisiones regularmente y nunca le habían encontrado nada sospechoso. No podían entender cómo era posible que no le hubieran detectado las tres primeras etapas y que se encontrara directamente en la IV.

Enseguida se centraron en realizarle el tratamiento de quimioterapia más agresivo que había, así como terapias complementarias. Aunque su cuerpo toleraba bastante bien los tratamientos, había momentos en que le decía a Ryan: «Creo que morir sería más fácil que soportar esto». Después de varios tratamientos con quimioterapia, llegó el momento de contrastar los resultados de sus pruebas de seguimiento. Le habían hecho análisis de varios tipos y un TAC (una técnica por imagen que puede revelar si el cáncer sigue avanzando o si está remitiendo). Desgraciadamente, los resultados mostraron que su cáncer era muy agresivo y que la quimio apenas había surtido efecto.

Uno de sus médicos le sugirió que consideraran empezar con los cuidados paliativos, pero a Ryan y a Kim les pareció que eso era dar un salto demasiado grande. Estaban convencidos de que todavía podían hacer más y no querían rendirse. Consultaron a varios médicos más y la respuesta siempre fue la misma. Al final, ambos tuvieron que

reconocer que su cuerpo estaba en pleno declive y acordaron que Kim recibiera los cuidados paliativos en su casa. Al principio temía sentirse incómoda e invadida con las enfermeras circulando por ahí, pero resultaron ser encantadoras.

—Prométeme que cuando llegue el momento, me dejarás marchar —le dijo un día a su esposo.

—Sólo si de algún modo puedo volver a verte en algún lugar —le respondió él—. Pero no quisiera enterarme de que has estado saliendo con alguien en la otra vida.

A las pocas semanas de haber iniciado el tratamiento paliativo para controlar su dolor y sus síntomas, tenía más energía y se sentía mejor que en muchos meses.

—¡Quién me iba a decir que me iba a sentir mejor con los cuidados paliativos! —bromeaba ella con Ryan.

Durante los siete meses siguientes, Kim empleaba más tiempo para hacer cualquier cosa pero se encontraba mejor, puesto que ya no estaba bajo los efectos de la quimioterapia. Hasta empezaron a hablar de que con lo bien que se encontraba, quizá podría dejar los cuidados paliativos. Pero antes de que pudieran llegar a hacerlo, de repente dio un bajón. Su médico le dijo que el cáncer estaba avanzando.

El mundo de Kim parecía reducirse a medida que su salud se iba deteriorando. Ryan estaba a su lado todos los días y se prometieron que aunque no supieran lo que era la vida después de la muerte, volverían a encontrarse. Ella ya no podía levantarse de la cama y al final entró en coma. Las enfermeras estaban cada vez más horas y Ryan se dio cuenta de que a su esposa el cuerpo ya no le estaba haciendo ningún servicio. Le dijo las mismas palabras que ella solía decirle cuando se conocieron en la biblioteca: «Es hora de marcharse». Él le susurraba al oído: «Estaré bien. Ve adonde tengas que ir, volveremos a vernos».

Sin embargo, cuando las funciones vitales del cuerpo de Kim empezaron a fallar, Ryan cambió drásticamente de conducta. Empezó a suplicarle: «Por favor, no me dejes. No puedes irte. Has de quedarte».

Kim falleció a las pocas horas.

Un año y medio después, Ryan estaba en un grupo de ayuda para el duelo confesando que seguía angustiado. «El dolor es insoportable porque le fallé terriblemente. Ella y yo habíamos pactado que cuando llegara el momento, la dejaría marchar, sabiendo que volveríamos a vernos. Pero cuando realmente estaba a punto de irse, me entró el pánico. Le supliqué que no se fuera y falté a nuestra promesa.»

Ryan se olvidó de que era humano, de que la vida es muy valiosa y de que amaba a su querida esposa. Antes de su muerte podía decir: «Cuando llegue el momento, te dejaré marchar», pero cuando éste llegó, no fueron esas sus palabras. Se sintió avergonzado y culpable por decir lo que realmente sentía su corazón. Se sentía muy culpable y estaba convencido de que le había fallado a su esposa.

El grupo de ayuda le planteó la pregunta: «¿Y si hubiera sido ella la que hubiera estado en tu lecho de muerte y te hubiera dicho, “¡No te vayas!”? ¿Lo hubieras interpretado como un fallo por su parte o como que te quería tanto que no quería separarse de ti?»

El Universo traduce nuestras palabras a través de nuestras intenciones, amorosamente y sin juzgarnos. El Universo no oyó que Ryan se negaba a dejar ir a su esposa. Sólo oyó su amor por Kim aunque él no dejara de repetirse: «Dije lo que no tenía que decir y la fastidié».

Ryan pudo resolver su sufrimiento, y ahora cuando se siente mal por lo sucedido, se envía pensamientos amorosos, como:

No pude decir esas palabras porque la amaba demasiado.

Si eso no le ayuda, se dice:

No pude dejarla ir porque la amaba mucho. Ahora que ya no está, ese amor la sigue dondequiera que esté.

Ahora la libero con todo mi amor.

La melancolía en los cumpleaños, aniversarios y festividades

Los cumpleaños, los aniversarios y las festividades suelen recordarnos los momentos en que estábamos todos juntos. Pero ¿qué sucede cuando nuestros seres queridos ya no están con nosotros? Estos días especiales son algunos de los momentos clave de nuestra vida que compartimos con ellos. Aunque nadie puede cambiar la realidad física de la muerte de un ser querido, la forma en que procesamos la experiencia después de una pérdida es lo que realmente marca la diferencia.

Regina, una madre soltera, colmaba de afecto a su hija Connie. Siempre habían estado las dos solas desde que el padre de Connie las había abandonado cuando ésta tenía cinco años. Como Regina era asesora de marketing de una entidad bancaria muy importante, tenía un horario flexible y se cuidó siempre de tener tiempo para estar con su hija.

Además de Navidad y Nochevieja, sus fechas de celebración favoritas eran sus cumpleaños. Regina nació el 19 de enero y su hija el 16 de marzo. Durante la infancia de Regina no se había dado demasiada importancia a los cumpleaños, por eso quería que fueran algo especial para Connie, quería recordarle lo importante que era su nacimiento para ella.

Cuando Connie era muy pequeña, Regina invitaba a sus amigas para festejarlo. Pero cuando empezó a ir al colegio, ella misma invitaba a sus propias amigas.

—¿Por qué no celebramos tu cumpleaños? —le preguntó Connie a su madre un día.

—Los cumpleaños son cosa de niños —le respondió Regina.

—¿No es importante el día en que naciste? —replicó Connie.

—Bueno, sí, pero...

—Tus amigas celebran sus cumpleaños y tú vas a sus fiestas — la interrumpió su hija.

Entonces se dio cuenta de que no tenía una buena explicación para no festejar su propio cumpleaños. A partir de ese día, empezaron a celebrar dos fiestas al año, una para cada una. A Connie le encantaba y Regina pensaba: «Lo celebraremos uno o dos años, y luego nos olvidaremos. Las fiestas de cumpleaños dan mucho trabajo».

Pero al cabo de un par de años, Regina se dio cuenta de que le gustaba celebrar los dos cumpleaños.

Veinticinco años después, Connie era ya una treintañera y Regina una cincuentona. Connie estaba casada y tenía sus propios hijos. Regina vivía a una hora de distancia, en una localidad donde se había comprado una casita en una zona residencial. Entonces arregló su casa y empezó a dirigir desde su domicilio su pequeño negocio de asesoramiento de marketing. Pero algo que no había cambiado era su compromiso de celebrar juntas sus respectivos cumpleaños.

Pasaron quince años más y seguía la tradición pero al revés. Ahora era Connie con sus hijos, es decir, los nietos de Regina, los que se desplazaban cada año para pasar a recoger a unas cuantas amigas de su madre/abuela, para llevarlas a celebrar su cumpleaños con ella. Las fiestas eran más sencillas porque ya había cumplido los setenta y prefería una cena sencilla con café y pastel de postre.

El día de su setenta y dos cumpleaños, Regina recibió a sus amigas y a su familia como de costumbre. Había una invitada nueva, una vecina que acababa de mudarse a la casa de al lado.

—Nunca he visto a una hija organizar tantas cosas para el cumpleaños de su madre — comentó.

Madre e hija le contaron su historia, la de Connie cuando era pequeña y la de Regina como madre soltera. Le explicaron cómo empezaron a celebrar los cumpleaños de ese modo.

Pero al año siguiente, Regina comenzó a sentirse más débil y más cansada. No tenía energía y casi siempre tenía molestias en el estómago. Tras someterse a un exhaustivo examen médico, le diagnosticaron cáncer de estómago.

A principios de marzo, Connie ingresó a su madre en el hospital para una segunda tanda de quimioterapia. Un día, durante el tratamiento, Regina miró la habitación donde le estaban haciendo la terapia y le dijo a su hija:

—Se acerca tu cumpleaños. Es posible que no pueda ir.

—No seas tonta mamá. Yo te traeré el cumpleaños donde estés. Me he fijado que en la sala de enfermería hay siete sillas. ¿Por qué no lo celebramos aquí?

—Podríamos usar los soportes portasueros de la sala de quimio para colgar globos.

Las dos se echaron a reír.

Esa misma noche Connie habló con Greg, su marido, para ver cómo podían celebrar su próximo cumpleaños.

—Para entonces ya le habrán dado el alta —dijo Greg—. Y por ningún motivo querrá que canceles tu fiesta de cumpleaños. Si se cansa, la llevaré a casa.

Regina empezó a tener fiebre y retrasaron su salida del hospital hasta que no averiguaran el origen de la infección. Pero no podían encontrar la causa, y en pocos días su situación empeoró. Los médicos le explicaron que le estaban dando varios antibióticos, pero que su organismo había desarrollado una sepsis. Ahora temían que tuviera dificultades para respirar.

Después de hacer unas cuantas llamadas, Connie le dijo a su marido: «Cancela mi fiesta de cumpleaños con mis amigos». Cada noche se quedaba con su madre, mientras que otros familiares y amigos hacían guardia durante el día. Al final, cuando se quedó inconsciente, permaneció a su lado las veinticuatro horas del día. Un día, cuando se marchaba una amiga que había ido a visitarla, le preguntó a Connie si podía hacer algo por ella.

—Gracias. Con tu visita basta.

—Bueno, si no vengo a verte mañana —le dijo su amiga—, te deseo un feliz cumpleaños.

Connie se quedó conmovida al recordar que al día siguiente era su cumpleaños.

—Ah, sí. Me había olvidado —respondió—. Estaré donde he estado siempre, celebrándolo con mi madre.

Le pidió a una amiga que fuera a comprar algunos globos para el día siguiente, porque estaba segura de que su madre recobraría la conciencia para su cumpleaños. Cuando empezó a sonar el teléfono y sus amistades quisieron pasar a verla, Connie decidió dejar que su esposo, sus hijos y los amigos más allegados pasaran por el hospital para felicitarla, sin perder la esperanza de que su madre despertaría.

A eso de la 15:00, vio que las enfermeras entraban muchas veces para atender a su madre, que estaba monitorizada constantemente. Y de pronto se dio cuenta de que estaba empeorando.

—Como puede ver su madre no mejora, vamos a llevarla a la UCI —le dijo el médico cuando entró en la habitación.

—He de estar con ella.

—Sí, por supuesto —respondió el doctor.

Después de un par de horas en la UCI, Connie entendió que a su madre no le quedaba mucho. Entonces, de pronto, apareció el equipo médico y le pidió que saliera porque iban a hacerle la reanimación cardiopulmonar. El ritmo cardíaco de Regina descendió

notablemente, y en cuestión de minutos todo terminó. Se había ido.

Al cabo de un tiempo, Connie se sorprendió cuando la gente le decía: «¡Oh, Díos mío! Sentimos mucho que tu madre se haya ido justo el día de tu cumpleaños» y «Te ha amargado el cumpleaños. Es muy triste que a partir de ahora, tu cumpleaños te recuerde siempre la muerte de tu madre». Pero Connie no lo veía como algo negativo.

Al cabo de unos meses, empezó a reflexionar sobre la interpretación negativa que los demás habían hecho de que su madre falleciera el día de su cumpleaños.

—¿Por qué lo ves de un modo tan distinto al resto de la gente? —le preguntó su marido.

—La gente piensa que mi madre y yo no estuvimos conectadas el día de mi cumpleaños, lo cual es absurdo si tenemos en cuenta que ella me trajo al mundo ese día. Creo que los demás piensan que puesto que ella murió ese día, cada año voy a estar triste por ese motivo. Pero yo lo veo como un momento muy hermoso de un ciclo que se ha completado. Ella estuvo conmigo el día de mi primer aliento en este mundo y yo estuve con ella el día de su último aliento. Fue el mejor regalo de cumpleaños que podía haberme hecho jamás.

¿Cuántas veces damos una interpretación negativa al día en que murió algún ser querido? ¿Comentamos alguna vez que su fallecimiento arruinó para siempre nuestro día especial o celebración? Pensemos en la interpretación de Connie. La muerte de su madre no arruinó su cumpleaños, todo lo contrario, lo enriqueció.

Tenemos un gran poder para influir en nuestro mundo interior a través de las palabras que elegimos. La gran diferencia está en usar la palabra *arruinar*, en lugar de *enriquecer*. Muchas personas dirían: «Nunca más voy a ser feliz el día de mi cumpleaños» o «Siempre tendré un nubarrón sobre mí a partir de ahora en el día de mi cumpleaños». Por el contrario, Connie pensaría:

Recuerdo a mi madre con amor.

Celebro mi cumpleaños con amor y gratitud.

Mi nacimiento y mi vida se la debo a mi madre.

Hoy celebro mi nacimiento y a mi madre que fue la que me trajo a este mundo.

Los aniversarios suelen ser más dolorosos después de una pérdida o una muerte. Después de una pérdida, añadimos más aniversarios a nuestra agenda, como el día en que murió nuestro ser querido. Cada símbolo del aniversario de una muerte nos afecta: al cabo de un mes, seis meses, un año, etcétera.

Adrian nunca sabía qué hacer en el aniversario de la muerte de su madre. Intentaba mantenerse ocupada, viajar..., hacer cualquier cosa para distraerse. Pero hiciera lo que

hiciera, no podía huir del sufrimiento. Al final llegó a la conclusión de que la única forma de superarlo era sintiéndolo. Tomó la decisión de que a partir de ese momento, cada año visitaría la tumba de su madre.

Durante los siguientes años, en el aniversario de la muerte de su madre, se iba al cementerio y se sentaba junto a su tumba a llorar y a desahogar su tristeza. Llorar desconsoladamente en la tumba de su madre fue terapéutico para ella. Hasta que llegó un año en que para su sorpresa ya no le brotaron más lágrimas al visitar su tumba. Se preguntó qué le pasaba: era la primera vez que recordaba a su madre con amor, en vez de hacerlo con sufrimiento. Al haberse permitido desahogarse y sentir su dolor, había logrado un nuevo estado de amor. Ahora podía dar gracias por su madre y por la función que había desempeñado en su vida.

Los aniversarios pueden ser una oportunidad para honrarse a sí mismo por el valor y la propia fuerza. Pueden ser un día para honrar a su ser querido. Hace un año o muchos, usted era una persona distinta, pero la vida ha cambiado. La persona que usted era ha cambiado para siempre. Una parte de su viejo yo murió con su ser querido, pero una parte de su ser querido también vive en su nuevo yo. Puede convertirse en una transición sagrada, en lugar de convertirse en una actitud de derrota.

Hoy honro a mi ser querido.

En este aniversario recuerdo a mi ser querido con alegría y gratitud.

Las festividades son para estar con sus seres queridos. Cuando usted pierde algún ser especial, en su mundo no hay lugar para la celebración. Esas fechas señaladas sólo intensifican su pérdida, su tristeza se acrecienta y su soledad invade niveles más profundos de su ser. Muchas personas se sienten víctimas de sus recuerdos, pero no tiene por qué ser así. Usted puede elegir cómo recordar a un ser querido y cómo quiere *honrarle* en una fecha señalada.

Algunas personas prefieren no celebrar esas fechas y hacer como si no existieran. Pero para otras es mejor elegir cómo quieren celebrarlas. No es necesario que las celebre del mismo modo que lo hacía en el pasado. Hacer las cosas por costumbre, sin que tengan sentido para usted, es absurdo y puede ocasionarle la peor de las soledades.

Tras la muerte de su esposo, Marie y sus hijas hicieron como tantas otras familias, intentaron rehacer sus vidas. Afortunadamente para Marie su intuición siempre la alertaba cuando algo no funcionaba. Asimismo, sabía que el duelo requería su espacio.

«Los días señalados eran muy importantes para nuestra familia —contaba Marie— y de pronto se produjo un gran vacío. Cada celebración era como un bombardeo, un vacío que nos recordaba que él ya no estaba. Nos propusimos reproducir las festividades y pensamos que podríamos seguir celebrándolas como de costumbre, pero enseguida nos

dimos cuenta de que no podíamos hacerlo del mismo modo que antes, no sin mi esposo. Simplemente, era demasiado difícil y triste.

»Las primeras Navidades más o menos conseguimos fluir porque dijimos, “Bien, vamos a intentarlo”. Las siguientes, pusimos el árbol, pero tardamos tres semanas en decorarlo. Necesitábamos nuestro período de duelo, sin tener que forzarnos a ser felices. Todavía estábamos demasiado tristes. Al final, pactamos de mutuo acuerdo que nos íbamos a conceder un descanso de las fiestas navideñas durante un par de años. Decidimos que cuando nos recuperáramos, iniciaríamos una nueva tradición.»

Marie eligió no pretender ser feliz mientras ella y sus hijas estuvieran de duelo. Sabía lo que tenían que hacer, y enseñó a sus hijas a respetar sus verdaderos sentimientos de no tener ganas de celebraciones. Incluso dijo que se sintieron más unidas al no celebrar las fiestas. Al final, después de un período de sanación, ella y sus hijas pudieron volver a las celebraciones, aunque no de la misma manera que antes, sino que buscaron nuevas fórmulas.

En vez de pensar: «Vamos a actuar como si nada hubiera ocurrido», «No pasa nada» o «Nos lo vamos a pasar muy bien aunque todavía estemos tristes», pensó:

Encontramos la alegría entre nosotras, sin la obligación de que sea de ningún otro modo.

Quizás a usted le cueste *no* celebrar una fiesta, pero tampoco tiene por qué obligarse a fingirlo. Puede integrar su pérdida en el día festivo concediéndole un tiempo y un espacio, recitando una oración para bendecir la mesa, dedicada a su ser querido, o tal vez le baste con encender una vela por él. Un simple gesto de reconocimiento de su ser querido puede reflejar el amor eterno que hay en su corazón. Permitirse un tiempo para sentir su pérdida y reconocerla suele ser mucho más fácil que resistirse a la misma.

Por ejemplo, puede pensar:

Aunque es nuestro primer Día de Acción de Gracias sin nuestra madre, pronunciaremos su nombre y la recordaremos con amor en nuestra mesa.

Encendemos esta vela en el nombre de nuestra hermana y le enviamos nuestro amor.

Compartamos algún recuerdo entrañable o divertido sobre nuestro ser querido que sigue vivo en nuestro corazón.

Es posible que tenga pensamientos negativos y que se sienta triste. Es normal y humano. Puede que todos los días eche de menos a su ser querido. Puede que se sienta solo. Sea consciente de los pensamientos que retiene en su mente y que repite. Repetir

los negativos puede conducirle a una oscuridad que no honrará ni a su ser querido ni a usted.

A veces la muerte de un ser querido puede estar vinculada a cierta celebración. Quizá su esposo falleció el día antes de San Valentín o el Día de la Madre o del Padre. Nunca olvidará que murió justo después de Semana Santa o que fue su última Pascua Judía. Tal vez murió en Nochevieja o poco antes del día de la Independencia. A partir de ese día, estas celebraciones nunca volverán a ser las mismas. Puesto que los días señalados nos sirven de punto de referencia, aunque su ser querido no haya fallecido en ninguno de ellos, quizás usted siga pensando en el pasado y en que fue su último Día de Acción de Gracias o la última Navidad. Algunas personas sabían que iba a ser su última fiesta y otras no. Sea como fuere, ese día que con anterioridad había sido una ocasión para disfrutar, ha cambiado para siempre. La pregunta que hemos de hacernos es: ¿se ha convertido esa festividad en un día de conmemoración de su ser querido o no es más que un día fatídico recurrente?

Es muy normal que piense que *nunca* más volverá a disfrutar de las festividades. Lo que está claro es que nunca volverán a ser como antes. Sin embargo, con el tiempo, la mayoría de las personas encuentran un nuevo sentido para el espíritu de la festividad que se ha desarrollado a partir del amor, no de la pérdida.

Las festividades son una de las pruebas más duras que deberá afrontar después de una pérdida, y no le quepa duda de que podrá hacerlo. Pero lo verdaderamente importante es que reconozca el amor que hay implícito en la pérdida.

En esta festividad conmemoramos más el amor que la pérdida.

Las festividades forman parte de nuestro proceso para volver a sentirlas plenamente. Puede concentrarse en el amor y en los recuerdos que compartía con su ser querido. Y en última instancia, usted podrá elegir el contenido de su experiencia para una fecha señalada.

Procure incluir palabras positivas en sus interpretaciones. Las palabras pueden hundirle o sacar lo mejor de usted. El sufrimiento del duelo puede herirle, pero el pensamiento positivo y la bondad pueden curarle.

Hoy te recordamos con todo nuestro amor.

Responsabilidad y culpa

Cuando llega la muerte a nuestro entorno, es muy habitual intentar descubrir la razón de lo sucedido. Queremos justificarla echándole la culpa a un mal diagnóstico, a una conducta autodestructiva o a una negligencia, porque nos cuesta aceptar la idea de que la

muerte llega. Incluso en las salas de urgencias médicas, después de un accidente de coche, se puede oír al personal sanitario preguntando: «¿Llevaba puesto el cinturón de seguridad?» Cuando una persona ingresa en un hospital con cáncer de pulmón, preguntamos: «¿Fumaba?» Si podemos hallar la razón de la muerte de un ser querido, quizá si nosotros evitamos hacer lo que hizo él o ella, la muerte pasará de largo.

En Occidente, la gente casi piensa que la muerte es opcional; pero esto no es así, por supuesto. Nacer implica aceptar un acuerdo tácito de que algún día moriremos. Donde hay sol, hay sombra. Donde hay vida, hay muerte. Es un poco arrogante pensar que la muerte no vendrá a por nosotros, o que podemos prevenirla de algún modo.

En la famosa película *Atrapado en el tiempo*, Phil, el protagonista, interpretado por Bill Murray, vive el mismo día una y otra vez. De este modo, puede llegar a cambiar su forma de afrontar las experiencias de su vida. La película ilustra el hecho de que aunque los acontecimientos no cambien, Phil puede reaccionar a ellos de tantas formas distintas que, al final, su día se transforma por completo.

Cuando conoce a un mendigo que acaba muriendo, se propone cambiar su destino. Y al revivir ese día intenta darle dinero. Luego lo lleva a un restaurante y le invita a comer, pero eso tampoco cambia el hecho de que ese hombre tenía que morir. A pesar de todos sus esfuerzos, el mendigo muere, y Phil se da cuenta de que, por mucho control que él tenga sobre su propia vida, no puede controlar la muerte.

Sin embargo, muchas personas se convencen a sí mismas de que si cambian sus hábitos, no morirán. Esto no significa que comer bien, hacer ejercicio o llevar una vida sana no sirva para nada porque moriremos igualmente. Más bien, intentamos comer bien, hacer ejercicio con regularidad y elegir opciones saludables porque es una forma de tratar a nuestro cuerpo con amor. Cuando alguien nos dice que es una contradicción, podemos responder: «Tú también deberías hacer todas estas cosas porque benefician a tu cuerpo». Es probable que le ayuden a vivir más años, pero no las haga simplemente con la esperanza de evitar la muerte.

Recuerde que aunque usted sea responsable de su salud, no se debe culpar de sus enfermedades. Es interesante analizar el tema de la causa y el efecto en la enfermedad, pero eso no implica que usted tenga que sentirse culpable si se pone enfermo o que sienta que ha fracasado si se está muriendo.

Adjudicar la culpa

A veces cuando suceden cosas malas, nuestro primer impulso es buscar al culpable.

Anita tenía diecinueve años y estudiaba danza en la universidad. La responsable de la residencia universitaria, Cathy, también estudiaba danza, pero cursaba estudios de posgrado. A Anita le encantaba Cathy, porque hacía un poco las funciones de directora y

era muy agradable; siempre ayudaba a las estudiantes a resolver sus desavenencias y tenía una influencia tranquilizadora sobre todas ellas. Un día Anita se dirigía a su habitación y tropezó con el novio de Cathy, que se llamaba Bert.

—¿Has visto a Cathy? —le preguntó él.

—No, hoy no.

—Si la ves, dile que estoy en la cafetería.

Cuando Anita entró en la sala de estar de la residencia y vio a Cathy, le transmitió el mensaje de Bert.

Gracias —le dijo Cathy y se fue a buscarle.

Al cabo de una hora, se enteró de que había habido un terrible accidente de coche en la calle principal, la que conducía al centro comercial. Un coche atropelló a Cathy, que murió en el acto.

Al enterarse de lo sucedido se quedó conmocionada y desolada. Pero a medida que fue pasando el tiempo, se dio cuenta de que si no le hubiera transmitido el mensaje, todavía estaría viva.

En el funeral pensó en el papel que había desempeñado ella en la muerte de su amiga. Nadie le había dicho nada al respecto, pero no paraba de darle vueltas al asunto y se lo comentó a algunas de sus amigas. Una de ellas le dijo: «No fue culpa tuya. No podías saber lo que iba a suceder». Otra le dijo: «Tú sólo hiciste lo que te pidió Bert. Sólo fuiste amable».

Ella sabía que era cierto lo que le estaban diciendo, pero seguía sintiéndose responsable. No dejaba de repetirse: «Tenía que haber cerrado la boca». Pronto la frase «Si no se lo hubiera dicho, todavía estaría viva» comenzó a repetirse como un disco rayado en su mente.

Anita era muy inocente en aquellos tiempos de su joven vida y estaba convencida de que realmente había influido, de una manera activa, en la muerte de su amiga. «Antes de entrar yo en escena —pensaba— todo iba bien. Debo ser una mala persona. Mi intervención empeoró las cosas. No aporté nada bueno a nada.» No dejaba de darle vueltas a la idea de «Soy gafe».

Al poco tiempo de aquel suceso, Anita abandonó la facultad y tuvo experiencias horribles con sus relaciones. Los cinco años siguientes vivió un infierno. Perdió el contacto con todas sus amistades, porque se mudaba de un lugar a otro, la despedían, la contrataban... hacía cualquier cosa para ganar algo de dinero.

Un día, sus traslados la llevaron de nuevo a la universidad donde había empezado todo. El destino quiso que volviera a encontrarse con Bert, que tras obtener su maestría ejercía de profesor de psicología en su facultad. No tenía ni idea de lo que le había sucedido a Anita, puesto que mucha gente abandona la universidad por diversas razones. Pero al poco de haber empezado a hablar, se dio cuenta de que su vida claramente había

ido de mal en peor.

—Anita, tú no tienes la culpa de la muerte de Cathy. Si eso es lo que piensas, entonces la culpa es *mía* por haberte pedido que le dieras el recado. Yo jamás hubiera hecho nada que pudiera provocarle deliberadamente la muerte.

—Por supuesto —dijo Anita—. Sé cuánto la amabas, ¿por qué pensaría alguien que fue culpa tuya?

—¿Por qué consideras que no fue culpa mía, pero sí tuya?

En ese momento, se dio cuenta de lo que se había hecho a sí misma. Bert y ella fueron muy amigos a partir de aquel día, y él hizo todo lo posible para ayudarla a reconocer que era su forma de pensar, no la muerte de Cathy, lo que había provocado su propio declive.

Al final, Anita se lo creyó, y compartió lo que Bert le había enseñado con otras personas. El hecho de que viniera de él, que era una persona que se encontraba prácticamente en su misma situación, fue lo que marcó la diferencia. La clave fue ser consciente de sus pensamientos. Ella había transformado su dolor en culpa y se la había achacado a sí misma.

En el juego de la culpa no hay ganadores, nadie está en paz. Nuestros seres queridos jamás hubieran deseado arruinarnos la vida. Una muerte nos recuerda el amor que tenemos para dar y la vida que nos queda. Es un honor usar el tiempo que nos queda para honrar a nuestros seres queridos que nos han dejado.

Si de verdad fuéramos totalmente responsables de la vida o la muerte de otra persona, habríamos elegido la vida. Veamos el caso de Anita y de Cathy. Si Anita realmente hubiera podido elegir, como es natural habría elegido que Cathy viviera, pero el hecho de que muriera significa que ella no lo controlaba.

Yo sólo soy responsable de mi vida.

Mi vida es un regalo.

Me libero de todas mis culpas y juicios.

Liberarse de las interpretaciones negativas

Jack se despidió de todos sus compañeros y compañeras; estaba entusiasmado porque iba a hacer un crucero de una semana con su esposa. Les prometió que no dedicaría ni un minuto de su tiempo a pensar en el trabajo. Éstos sabían que ese crucero iba a ser algo muy especial para él, porque como director general de una gran cadena hotelera, hacía muchos años que no se había ido de vacaciones.

Mientras estaba de viaje, sus compañeros esperaban que realmente disfrutara del crucero y que no se dedicara a evaluar la presentación de las comidas, la eficacia del

departamento de limpieza o la recepción. Hasta tres días antes de su regreso, todo había ido muy bien sin él; se le echaba de menos, pero se sentían contentos del trabajo que estaban realizando durante su ausencia.

Entonces recibieron una llamada. Jack había padecido un infarto agudo de miocardio en el barco y había fallecido en el acto. Sus compañeros de trabajo se pasaron los días siguientes intentando digerir la noticia, la empresa incluso les mandó un psicólogo para ayudarles. Sus comentarios eran muy reveladores respecto a cómo estaban procesando su dolor en aquella situación.

—Nunca me iré de vacaciones —dijo Jim, jefe de servicios gastronómicos—. En serio, él nunca había faltado a su trabajo. Y cuando decide irse, ¿qué le sucede? Que se muere —prosiguió.

—La vida es un asco. Intentas cuidarte y pasártelo bien y te sucede algo así —comentó Jeanette, responsable de la limpieza.

—Jack era una persona increíble, siempre intentaba hacer lo correcto y ha muerto antes de tener tiempo de escribir su lista de las cosas que quería hacer antes de morir —dijo Julie, otra directora.

Todos los comentarios eran interpretaciones negativas. Puede que sintamos que alguien murió demasiado joven y que nunca lleguemos a entender los «porqués». Pero ¿qué efecto tienen esas interpretaciones negativas en nuestra vida? ¿Y si cada vida tuviera como finalidad enseñarnos alguna lección a los demás? ¿Y si cada fallecimiento también incluyera una lección? ¿Podemos revisar la vida de Jack y descubrir las lecciones? Sus compañeros de trabajo dirían que el adoraba su trabajo. Podemos decir:

Es fantástico que Jack se dedicara a lo que le gustaba hacer en la vida.

Si le juzgamos, que en realidad es una forma de juzgarnos a nosotros mismos, podríamos percibir que no dedicó demasiado tiempo a disfrutar de la vida, así que podríamos afirmar:

La vida y la muerte de Jack son un recordatorio de que hay que vivir equilibradamente.

Otra lección que podemos aprender de Jack es que hemos de dedicar algo de tiempo a reflexionar sobre estas importantes preguntas:

- ¿Estoy viviendo la vida que deseo?
- Si me fuera mañana de este mundo, ¿moriría lamentando algo?
- ¿Es así como realmente quiero pasar el resto de mis días?
- ¿Qué cambios positivos puedo hacer en mi vida mientras tenga tiempo para ponerlos en práctica?

Al examinar los aspectos de la responsabilidad y la culpa, la vida de Jack nos recuerda a todos que vivamos equilibradamente. Para sus compañeros de trabajo, su muerte se puede interpretar como un mensaje de culpa o como una llamada de atención sobre los patrones mentales negativos. Les recuerda su clara opción entre pensar: «¿Por qué preocuparme de las vacaciones? Me voy a morir de todos modos» y «Mi vida es un regalo. Quiero aceptar plenamente tanto mi vida laboral como mis vacaciones».

El ejemplo de Jack nos recuerda que hemos de vivir la vida que tenemos destinada para nosotros, y eso incluye permitarnos un tiempo para sentir nuestro duelo. ¿Cómo sería el duelo si permitiéramos que los sentimientos pasaran a través de nosotros? ¿Y si los sintiéramos y dejáramos que la tristeza nos limpiara como una lluvia de primavera y luego pasáramos al siguiente sentimiento? Eso no significa que nuestros recuerdos o amor por nuestros difuntos tengan que desaparecer, sino que hemos logrado un estado en el que siempre habrá un lugar especial para ellos en nuestro corazón.

Honre su duelo

Cuando llegamos a la conclusión de que no somos responsables de la muerte de nuestro ser querido, nos queda preguntarnos: «¿De qué somos responsables?» La respuesta obvia, por supuesto, es que somos responsables de nuestra propia vida, que significa que también somos responsables de nuestro propio duelo. Y ¿cómo nos responsabilizamos de nuestro duelo? Honrándolo. Podemos aprender una lección interesante de Martha, una enfermera de cuidados paliativos.

Martha asistió al funeral de un paciente que se ofició en la capilla del hospital. Alisha, su nueva supervisora, llegó casi al final de la ceremonia y se sorprendió al verla llorando en silencio visiblemente afectada. Le preocupó que una enfermera estuviera tan apenada por la muerte de un paciente y pensó: «Quizá tenga que despedirla. Puede que no sirva para este trabajo».

Cuando terminó el oficio, se dirigió a Martha y le preguntó si estaba bien.

—Sí —respondió ella mientras se serenaba.

—Estoy preocupada por ti —le comentó Alisha—. Sé que habías cuidado de este paciente durante mucho tiempo, pero te veo muy acongojada. ¿Podrás volver al trabajo?

—Sí, lo estoy —contestó ella—. Cuando muere un paciente, me permito sentir toda mi tristeza. Así puedo volver a trabajar. Quiero sentir todos mis sentimientos, en vez de cargar con ellos hasta la próxima circunstancia o el próximo paciente.

Esa enfermera le dio una gran lección. Muchas veces pensamos que si damos rienda suelta a nuestra tristeza, no podremos soportarlo. Y como es natural, descubrimos que una pérdida desencadena el recuerdo de otra pérdida más antigua del pasado, cuyo duelo no nos permitimos sentir por completo. ¿Cómo sería nuestra vida si nos permitiéramos

sentir plenamente todas y cada una de nuestras pérdidas? Entonces, realmente podríamos vivir el ahora y estar abiertos para recibir el próximo sentimiento. Habría mucho menos sufrimiento en el mundo si honráramos nuestro duelo, en vez de la melancolía.

El duelo es real porque la pérdida es real, cada etapa de duelo tiene su propio sello, es tan característica y única como la persona que hemos perdido. Pensamos que queremos evitar el duelo, pero es el sufrimiento de la pérdida lo que queremos evitar. El duelo es el proceso curativo, que terminará reconfortándonos en nuestro dolor si dejamos que se produzca sin las interferencias de los pensamientos distorsionados.

Rehacer su vida después del duelo

Cuando pueda superar los primeros pensamientos sobre su duelo, descubrirá la gratitud por el tiempo que compartió con su ser querido, por breve que éste fuera. Es posible que descubra muchos regalos ocultos.

Cuando estamos de duelo nos cuesta imaginar que esa pérdida pueda traer consigo algo bueno. Siempre que consolemos a alguien que está de duelo es importante no intentar buscar el aspecto positivo. En plena pérdida de alguien a quien amábamos mucho, no hay aspecto positivo que valga. Lo que sí es cierto es que si aceptamos la pérdida, con el tiempo seremos capaces de darle un sentido más profundo. Ese sentido solemos llamarlo la «sexta etapa», cuando nos referimos a las Cinco Etapas del Duelo de Kübler-Ross (que como recordatorio son la *negación*, la *ira*, la *negociación*, la *depresión* y la *aceptación*).

Ésta puede asumir múltiples formas, pero en el fondo es una afirmación en sí misma. Ha sucedido una tragedia, pero cuando se produce el cambio en las personas, su afirmación se parece a esto:

No soy una víctima de esta tragedia.

Esta experiencia me ayudará a crecer.

Un buen ejemplo de crecimiento a través de la pérdida y de rehacer la vida después del duelo es el de Candy Lightner, que fundó la organización Madres Contra Conducir Bebido (MADD, por sus siglas en inglés), cuando su hija de trece años murió atropellada por un conductor ebrio. Candy estaba en su pleno derecho de estar amargada y de convertirse en una víctima de las circunstancias. A pesar de que fue un trágico accidente y nadie podía negarle que se recreara en su dolor, optó por hacer algo diferente. Ha dedicado el resto de su vida a concienciar a la gente, a hacer que se aprueben leyes más estrictas para ayudar a prevenir la conducción bajo los efectos del alcohol y a proteger a las personas, para que no mueran innecesariamente a manos de conductores borrachos.

Cuando nos liberamos de la culpa y asumimos la responsabilidad, encontramos la grandeza. Esa grandeza es el poder del duelo. No siempre somos capaces de reconocer sus poderes curativos. Sin embargo, son extraordinarios. Tanto, como la curación física que tiene lugar después de un accidente de coche o una cirugía mayor. El duelo cambia una vida destrozada y la rehace. Cura el alma herida.

Recuerde algún momento en que alguna persona allegada sufrió una pérdida importante y cómo cambió su vida inmediatamente después de la misma. Luego recuérdela un año después. Y transcurridos dos años. Si la persona consiguió liberarse de su culpa y responsabilizarse de su duelo, debió producirse un cambio milagroso. Si no se produce esa curación, lo más probable es que se deba a que sus pensamientos negativos son demasiado fuertes como para que ésta tenga lugar. Aquí tiene algunos pensamientos positivos para recordar:

El duelo con amor funciona siempre.

El duelo con amor se supera siempre.

Lidiar con el suicidio

El suicidio posiblemente sea una de las pérdidas más duras que cualquier persona pueda tener que afrontar. Después de un suicidio, hay algunos puntos clave sobre los que se debe reflexionar. El ser querido que se suicidó no era «malo». Su alma sufría horriblemente. Por razones que se escapan a su comprensión, esa alma eligió abandonar esta encarnación.

Aunque usted crea que podía haber hecho algo más y que no lo hizo, deberá aprender a confiar en que existe un Universo omnisciente y amoroso que siempre está velando por su alma y por su crecimiento. Si sus pensamientos o creencias le dicen que su ser querido cometió un grave error al suicidarse, sepa que el Universo supervisa espiritualmente a todas las almas y sus trayectorias. El Universo jamás ha perdido, olvidado o extraviado un alma.

Derrick trabajó en una línea directa para la prevención del suicidio durante diez años. No era un trabajo remunerado, sino voluntario. Durante el día era contable en una gran empresa y sus compañeros solían preguntarle: «¿Cómo soportas trabajar en una línea directa para la prevención del suicidio? ¿Qué haces cuando no puedes salvar a alguien?»

Derrick siempre respondía: «Mi abuela solía decir: “Si todo el mundo barriera delante de su puerta, el mundo sería un lugar más limpio”». Aclaraba este dicho diciendo que su abuela no se refería a que tuviéramos que ser entrometidos, sino a que nos preocupáramos por lo que tenemos más cerca. «Yo lo apliqué a mi vida y al trabajo que hacía en la línea directa. Considero que mis interacciones, mis reacciones y lo que

transmito al mundo, es lo que tengo delante de mi puerta. Es el único mundo que puedo controlar. Lo que haga o piense otra persona es lo que tiene delante de su propia puerta. No es mi misión invadir su espacio y estorbarle.

»Sólo existen tres zonas: delante de mi puerta, delante de tu puerta y delante de la puerta de Dios. Lo único que podía hacer era intentar barrer delante de mi *propia* puerta: ser cariñoso, respetuoso, comprensivo y mostrarme siempre amable y compasivo con las personas que llamaban. Lo que hicieran los que llamaban con la información que les daba era cosa suya. Es Dios quien se ocupa de quién vive o muere: eso es delante de Su puerta.»

En lo que respecta al suicidio, no existe el buen o el mal momento. Sólo es *nuestro* momento. Tuvimos nuestro momento para nacer y tenemos nuestro momento para irnos. En estos momentos ha de estar seguro de que todavía se ama a sí mismo. No pierda la fe, porque usted es un ser humano maravilloso que se merece ser amado a pesar de sus circunstancias.

Lo que tiene que vigilar es cómo utiliza sus pensamientos y sus sentimientos. Si se da cuenta de que su mente recuerda las luchas de la otra persona, puede que prefiera recordar que en la muerte su ser querido ya no padece aquella terrible angustia. Algunas afirmaciones útiles son:

Mi ser querido ya no sufre.

Mi ser querido ahora ya se ha liberado.

En lo que respecta a su pérdida, es bastante habitual que se sienta culpable porque usted crea que ha tenido parte de responsabilidad en el suicidio de su ser querido. Quizá piense que no se dio cuenta de alguna señal o advertencia. Si éste es su caso, repita estas afirmaciones:

Entrego toda mi culpa a mi poder superior.

Reconozco que el viaje del alma de [introduzca el nombre de su ser querido] se está realizando exactamente como tenía que ser.

Puede que esté enfadado con su ser querido por lo que le hizo, pero usted no es una víctima del suicidio. Cualesquiera que fueren las circunstancias, la muerte de esta persona no fue algo que ésta le «hizo» a usted. A veces es útil recordar la verdad sobre nuestras relaciones y reconocer lo que usted puede o no puede controlar. Aquí tiene un par de afirmaciones:

Libero mi ira y le pido a Dios que pueda curarme.

Nuestras almas estarán siempre unidas más allá de este plano terrenal.

Es esencial que recuerde que la muerte de su ser querido no puede desvirtuar, afectar o deteriorar el amor que compartieron. Algún día su alma comprenderá que la forma en que morimos en esta vida sólo es una pequeña parte de la historia.

Este tipo de muerte suele requerir una gran capacidad para perdonar:

Perdono a mi ser querido por haberme dejado.

Perdono a mi ser querido por todo lo que percibo que hizo en esta vida.

Reconozca que su ser querido sufría y que estaba perdido en cuerpo y alma. Intente, si puede, afrontar ese dolor con amor y compasión, recordando que en la vida de su ser querido hubo dragones que no pudo vencer. Luego aplique ese mismo amor y compasión a sus propios pensamientos y acciones:

Me perdono por todo lo que creo que no hice.

Me perdono por todo lo que hice y que considero que no debería haber hecho.

Me perdono absolutamente por todo.

Reconozco que sólo el amor es real.

Aunque es importante que sane su sentimiento de culpa por lo que hizo o por lo que cree que debería haber hecho, la culpa refleja su conducta, mientras que la vergüenza afirma su supuesta identidad. Después de un suicidio surgen muchos mensajes internos, como: «No valía la pena estar conmigo», «A mi ser querido no le importaba mi vida», «Nuestro matrimonio, nuestra familia y nuestro mundo era tan caótico, que mi ser querido prefirió morir a seguir con nosotros». Ninguna de estas afirmaciones refleja la verdad sobre quién es usted. Pruebe éstas, en su lugar:

Reconozco mi propia valía.

Soy adorable pase lo que pase en el mundo.

El mérito de mi alma siempre será valioso.

Mis relaciones son sagradas.

Al final, lo más importante es que se dé cuenta de que no puede ser responsable de la muerte de otra persona. Nadie puede saber cuáles son las lecciones que ha de aprender otra alma. No hay forma de predecir cuál es el viaje que ha de seguir un alma en esta

vida. Sólo podemos remitirnos a lo que nuestra mente y nuestro corazón saben que es cierto:

Soy responsable de mi propio viaje del alma.

La sanación después de la muerte de un niño

Se dice que perder a un niño es uno de los peores traumas que puede soportar una persona. ¿Cómo puede un padre o una madre vivir su duelo plenamente y curarse después de semejante pérdida? Una de las funciones de ser padres, es ser responsable de la vida de otra persona. Entonces, ¿cómo podemos pedir a los padres que se liberen de sus sentimientos de culpa o que no culpabilicen a nadie, cuando les golpea la tragedia? ¿Puede parecer una falta de sensibilidad o una crueldad el mero hecho de insinuarlo?

La muerte de un niño es un ejemplo de que la sanación no es sólo una forma de honrar la pérdida, sino algo crucial para la supervivencia de los miembros de la familia. En el ejemplo anterior de Candy Lightner, hemos podido comprobar el increíble poder del duelo y los regalos que encierra. A pesar de haber perdido a su amada hija, Candy se convirtió en un ejemplo perfecto de lo que es superar el duelo, no sólo para curarse a sí misma, sino para influir positivamente en la vida de muchas personas. De nuevo, la mejor forma de ilustrar el tremendo potencial curativo del duelo es a través de una historia, y en ese sentido tuvimos la suerte de encontrar una muy poderosa. Decidimos utilizar las propias palabras de la protagonista, que es una madre:

El último día de la vida de mi hijo empezó como otro cualquiera. Tras el ritual matutino de cantarle una canción para que se despertara, de hacerle cosquillas y vestirle, salí a la calle con mi hijo Jesse, que tenía seis años, para que se encontrara con su padre, que venía a recogerle para llevarle al colegio. Su hermano de doce años, JT, ya se había marchado en el autobús.

Yo tenía prisa por ir a trabajar, pero cuando le di un gran abrazo de despedida, me fijé que había escrito algo en la escarcha que cubría la ventanilla de mi coche. El mensaje que había escrito decía: «Te quiero», seguido de tres corazones cuidadosamente dibujados con su meñique. Se me derritió el corazón y en ese momento decidí conscientemente volver a casa para coger el móvil y sacar una foto. Era una gélida mañana de diciembre, pero brillaba el sol, puse a Jesse delante de su adorable mensaje e intenté encontrar el mejor ángulo posible para sacarle una foto. Luego se marchó y esa fue la última vez que vi a mi hijo con vida.

Jesse estaba en primer curso en la escuela de enseñanza primaria Sandy Hook. Esa mañana, el 14 de diciembre de 2012, un joven enfermo mental se abrió paso a tiros en la entrada principal de la escuela y entró en el edificio. Disparó a mi maravilloso Jesse y a otros diecinueve alumnos, y a seis maestros y administrativos. Al cabo de un tiempo, me informaron que Jesse murió mientras corría valientemente hacia el agresor en un intento de salvar a sus compañeros. Aunque me lo dijeron más adelante, mi corazón ya sabía que eso era propio de Jesse; con su altruismo y valor, pensó que podía salvar la situación.

Dije unas palabras en su funeral, justo detrás de su pequeño ataúd blanco. Después, muchas personas empezaron a preguntarme qué podían hacer. Toda esta tragedia comenzó con un pensamiento provocado por la ira, así que les aconsejé que transformaran cada pensamiento de ira en un pensamiento amoroso, durante el resto de sus vidas. Al fin y al cabo, sólo es una elección. Si empezamos por un pensamiento al día, estoy convencida de que podemos hacer que el mundo sea un lugar mejor. Con el transcurso del tiempo, mis

amistades e incluso desconocidos se han puesto en contacto conmigo para contarme que este mensaje ha cambiado positivamente sus vidas y que ahora están transmitiéndolo a sus propias familias y amigos. Es sólo una sencilla elección, pero con la suficiente fuerza como para cambiar vidas e incluso el mundo.

Para honrar a Jesse y para ser capaz de seguir adelante, tomé la decisión consciente de afrontar esa tragedia sin sentido con amor y perdón. Las grandes muestras de amor y de apoyo que he recibido de nuestra ciudad, de la nación y del mundo entero me han demostrado que *podemos* estar unidos en el amor y vencer a las fuerzas del mal. Creo que esta tragedia ha cambiado muchas vidas para mejor, puesto que hay personas que ahora están eligiendo un camino más amoroso y compasivo.

Cada mañana al despertarnos tenemos que elegir: ¿elegimos vivir con miedo o con fe? Luego salimos a la calle donde el bien y el mal están siempre en conflicto. Cada uno de nosotros tenemos la misión de aportar luz y amor al mundo y podemos conseguirlo a través de cada uno de nuestros pensamientos e interacciones diarias.

Independientemente de cuáles sean nuestras circunstancias, la muerte es una de las experiencias más duras que hemos de afrontar los seres humanos en nuestro viaje por la Tierra. A pesar de nuestro dolor, podemos ver que existen otras formas de pensar sobre nuestros seres queridos y de honrarles. Por ejemplo, como hemos visto anteriormente, hemos de recordar que los cumpleaños, aniversarios y otras festividades pueden convertirse en recordatorios de que nuestro amor es eterno.

Si su duelo se lo está haciendo pasar mal o está intentando aferrarse a la conexión con su ser querido, pruebe este ejercicio:

Busque un lugar tranquilo donde pueda estar sentado sin que nadie le moleste. Cierre los ojos y concéntrese en su respiración, inhale y exhale cada vez más despacio.

Visualice la cara de su ser querido. Véale feliz en su nueva vida.

Deje que su esencia llene su espacio interior. Vea el brillo de sus ojos y el resplandor de su rostro. Vea la continuidad de la conexión que existe entre ustedes. Ahora, dígame a su ser querido todo lo que necesite decirle. Si usted lo siente en su corazón también él/ella lo sentirá en el suyo. Sienta que esa conexión no se ha roto aunque esa persona ya no ocupe su cuerpo.

Ahora escuche en silencio, por si ella desea decirle algo. Una vez que haya escuchado lo que quiere decirle, si es que le ha dicho algo, dele las gracias por la continuidad de la conexión y absórba la en su corazón al inspirar. Corte todos los hilos de sus apegos, excepto el delicado hilo que va de su corazón al de la persona amada.

Cuando esté listo, vuelva a centrarse en su respiración, abra los ojos, y regrese a su cuerpo. Y en cuanto se ponga de pie y camine, recuerde que su ser querido camina junto a usted. La verdad última es que el amor nunca muere.

Si durante el ejercicio ha surgido algo negativo, considérelolo como un regalo de sabiduría. ¿Necesita perdonar a su ser querido? ¿Tiene él o ella que perdonarle a usted? ¿Conectó usted con algo de lo que se sienta culpable o de lo que culpe a otros? En ese caso, recuerde que si consigue aceptar su duelo, éste puede ayudarle a curarse.

Cuando sea capaz de sentir plenamente su duelo, empiece a liberar patrones mentales negativos respecto a la culpabilidad y a echar la culpa a otro. No importa cómo murió su ser querido, sepa que, con el tiempo, logrará sentir una dulce gratitud por haber realizado juntos una parte del camino. Al final, reconocerá la verdad: el poder del amor no puede ser vencido por la muerte.

En el capítulo siguiente, veremos otro tipo de pérdida que también nos afecta profundamente —la muerte de nuestras queridas mascotas— y para el que podemos aplicar los mismos instrumentos del duelo y del perdón, con el fin de curarnos, de honrar y de reconocer una pérdida profunda.

5

Honrar la pérdida de una mascota

El duelo es una consecuencia natural de la vida y se produce en cualquier relación donde haya sentimientos y apegos. Todos hemos lamentado la muerte de personas a las que amábamos, que no nos gustaban o incluso que odiábamos. Sin apego no hay duelo. En este contexto, resultaría absurdo pensar que no vamos a lamentar la muerte de los animales de nuestra vida, a los que estamos tan apegados.

Nuestras mascotas comparten nuestros espacios vitales —y en muchos casos, hasta nuestra cama— y son auténticos miembros de nuestra familia. A pesar de todo, las personas que están de duelo por la muerte de un animal suelen ser bastante discretas respecto a sus sentimientos y con quién los comparten. Instintivamente, saben que están manejando un tipo de duelo desautorizado; un tipo de duelo que otras personas pueden calificar de «menos que». Algunas han compartido su pesar y se han encontrado con respuestas como éstas: «Bueno, no es como si hubiera sido una persona. Sólo era un animal» y «Búscate otra mascota».

Pero lo cierto es que el duelo por la pérdida de una mascota no es tan fácil de superar como algunas personas podrían intentar hacernos creer. Es difícil vivir un duelo que los demás consideran injustificado. El duelo está relacionado con el amor y nuestros compañeros animales suelen ser los que nos profesan el amor más incondicional que se pueda llegar a experimentar. ¿Cuántas veces, a pesar de nuestros esfuerzos, aceptamos algunas de las críticas de la sociedad y pensamos: «No debería estar tan afligido»? Sin embargo, cuando aceptamos estos pensamientos, estamos traicionando nuestros verdaderos sentimientos.

Para complicar aún más nuestro duelo por la muerte de una mascota, por lo general tenemos bastante claro que deseamos tratarlos humanamente. Si al final de sus vidas están sufriendo a pesar de que no queremos que nos abandonen, lo más habitual es que elijamos que les practiquen la eutanasia para asegurarnos de que mueren con dignidad, respeto y rodeados de amor. Pero a veces la pérdida se vuelve un poco más difícil porque nos preguntamos si hicimos lo correcto en el momento justo.

La gente tiene sentimientos muy fuertes respecto a sus animales. Muchas personas se sienten identificadas con lo que dijo el humorista Will Rogers: «Si en el cielo no hay perros, cuando muera quiero ir adonde vayan ellos».

Guardar como un tesoro el duelo por una mascota

Ella tenía un pastor alemán llamado *Garlic* (Ajo). Le pusieron ese nombre porque a pesar de todo lo que Ella hizo para intentar solucionarlo, siempre tenía mal aliento. Cuando la gente lo veía por primera vez, decían que era un perro muy bonito y que no tenía tan mal aliento. Durante años fue un vecino más del barrio. Cuando la gente que pasaba por la calle le veía en la entrada de su casa o paseando, le saludaba con un «¡Hola, *Garlic*!»

Cuando murió de viejo, Ella y su familia pensaron que igual que habían compartido la vida de *Garlic* con todo el vecindario, ¿por qué no podían compartir también su muerte? La otra opción —que simplemente desapareciera del barrio como un juguete o una silla de exterior— era impensable. Y si se guardaban el duelo para ellos, se pasarían semanas y meses dando explicaciones cada vez que se encontraran con algún vecino que les preguntara: «¿Dónde está *Garlic*?» Así se verían obligados a explicar la misma historia una y otra vez.

Ella escribió una esquela para *Garlic* y la envió por correo electrónico, con foto incluida, a todos sus vecinos. Utilizó una lista del comité de vigilancia del vecindario, aunque temía que alguien se quejara del uso que le había dado a la lista. Pero toda su familia repitió esta afirmación:

Compartimos amorosamente nuestro duelo con nuestros vecinos.

Para su sorpresa, casi todo el mundo recibió bien la noticia. Y un día que Ella estaba en la cocina de la comunidad, vio que habían colgado una foto de *Garlic* en la puerta de la nevera. También les sorprendió la gran cantidad de respuestas que recibieron. Una de ellas decía: «Ustedes no nos conocen, pero nosotros conocíamos a *Garlic*. *Garlic* pasaba todos los días por nuestra casa, alrededor de las cuatro de la tarde, cuando veníamos de recoger a los niños de la escuela. Siempre pensamos que un perro tan encantador también debía tener unos dueños encantadores. Esperamos conocerles pronto y darles nuestras condolencias en persona».

Siempre que alguien le preguntaba a Ella por la esquela que había escrito, simplemente respondía: «Su vida importaba. ¿Por qué no iba a importar su muerte?». Ella dio un magnífico ejemplo de respetar el duelo de la familia y recibió el mismo respeto de los demás.

Es evidente que el vecindario cambió a raíz de la muerte de este perro. Una persona les llevó un guiso, otra una tarta..., como si *Garlic* hubiera sido una persona. Alguien hizo una donación a un refugio de animales abandonados en su nombre. La comunidad se impregnó de unos profundos sentimientos de dulzura y ternura que perduraron en el tiempo después de la muerte de *Garlic*.

La pérdida de una mascota entraña una dificultad única, a diferencia de lo que sucede con los seres humanos. Cuando adoptamos a una mascota, automáticamente nos convertimos en cuidadores durante toda su vida. Como si fuera un niño, la cuidamos, la protegemos, la alimentamos y velamos por su bienestar. Es nuestra responsabilidad. Esto favorece que nuestro dolor se convierta en culpa, porque nos responsabilizamos de su muerte. Pero la cruda realidad es que hagamos lo que hagamos por nuestras mascotas, algún día morirán de todos modos. La siguiente historia es un claro ejemplo de lo que es convertir el dolor en culpa.

Era miércoles y Cheryl llamó a su querido gato *Timmy*, sacudiendo la caja de sus golosinas, para que viniera a cenar a casa. Cuando subió la escalera, se dio cuenta de que no caminaba bien y que parecía que le dolía algo. Su marido hizo varias llamadas telefónicas para encontrar una clínica veterinaria que estuviera abierta por la noche, pero no pudo encontrar ninguna. Así que decidieron estar toda la noche pendientes de *Timmy* hasta la mañana siguiente.

Por la mañana lo llevaron al veterinario, éste le hizo unos análisis y descubrió que *Timmy* tenía una obstrucción urinaria. Les dijo que tenían que ingresarlo en su clínica y que tendría que pasar la noche allí, pero que podían llamarle cuando quisieran para saber cómo se encontraba. Se sintieron muy aliviados.

Por la tarde, Cheryl llevó a su hija de siete años a la piscina y pasó un rato con unas amigas. Fue una tarde estupenda y cuando regresaban a casa decidió llamar al veterinario para ver cómo estaba *Timmy*. Tuvo que detener el coche en el arcén al escuchar la noticia de que había muerto hacía veinte minutos. Por lo visto, le habían dejado un mensaje en el contestador de su casa, en vez de llamarla al móvil.

Cheryl se quedó conmocionada y enseguida empezaron los pensamientos y las reacciones negativas. Todavía no sabe cómo pudo seguir conduciendo hasta su casa, pero cuando llegó ya no aguantó más y se vino abajo. «¿Cómo podía haberle sucedido esto?», se lamentaba una y otra vez. Según parece, el corazoncito de *Timmy* falló y toda la familia quedó destrozada. Para ellos, *Timmy* era más que un gato. Había sido un miembro más de la familia y un amigo.

El sentimiento de culpa y las preguntas que a veces acompañan al duelo, se producen casi de inmediato: «Deberíamos haber insistido más para encontrar una clínica abierta por la noche. ¿Por qué no lo hicimos? ¿Fue la dieta que le dimos lo que lo mató? ¿No le dimos la alimentación adecuada? ¿Tuvo una reacción retardada al jamón que le dimos de premio por Navidad? ¿Estaba demasiado salado? ¿Por qué no nos dimos cuenta de que estaba bebiendo demasiada agua? ¿Cómo pude estar relajándome en la piscina mientras *Timmy* se estaba muriendo?»

Enterraron a *Timmy* al pie de un árbol del jardín de la parte de atrás de su casa. Cheryl solía salir al jardín y sentarse a meditar junto a él. Una tarde empezó a hablar con su

amado gato, le dijo cuánto sentía no haber hecho más por salvarle la vida. «Respiré profundo unas cuantas veces —recuerda— y de pronto sentí que me invadía un sentimiento de paz. Entonces escuché las palabras, “Perdónate a ti misma. No hiciste nada mal. Sé cuánto me querías y mi espíritu todavía sigue con vosotros”. Al principio pensé que me lo estaba inventando, pero si fue así, ¿por qué no había sentido tanta paz desde su muerte? Creo que me estaba ayudando a descargarme de los sentimientos de culpa y de ira que proyectaba sobre mí misma.»

Después de recibir el mensaje de *Timmy*, explicó: «El duelo en realidad fue una bendición, aunque al principio no me daba cuenta. ¡Se me había olvidado el sentido de la vida y daba por hecho la presencia de mis seres queridos! Me había olvidado de lo valiosa que es la vida. El duelo nos acercó a todos y nos unió todavía más. Recibí un regalo de amor incondicional de corazón a corazón. Ése es el amor más importante en la vida, por eso hemos de mantener la unión con nuestros seres queridos y amarlos incondicionalmente, ¡como hicimos con nuestro adorado *Timmy*!»

Añadió afirmaciones positivas como:

Me perdono y los dos nos liberamos.

Elijo concentrarme en la bendición del amor incondicional que nos dio Timmy.

Al cabo de unos pocos días, Cheryl empezó a sentirse más aliviada. Sabía que su gato, que era tan especial para ella, siempre estaría en su corazón y que volverían a reencontrarse en el cielo.

Cuando perdemos a una mascota es tan importante que prestemos atención a nuestros pensamientos como cuando perdemos a una persona. Utilizamos afirmaciones para recordarnos nuestra propia bondad, es decir, nuestra verdadera identidad; que dicho sea de paso, es lo que nuestras mascotas ven siempre de nosotros. Eso es lo que hace que su amor sea incondicional. Cuando estamos experimentando el duelo, puede que le demos vueltas a la situación y nos preguntemos por qué no nos dimos cuenta de que nuestro gato estaba bebiendo demasiada agua o lo estúpidos que fuimos por haberle dado una golosina que no era buena para su salud. Es importante que recordemos que a menudo damos premios a nuestras mascotas y no se mueren. Asimismo, también hay días que tienen sed y no se mueren. Cuando recordamos y le damos vueltas a las posibles causas de su muerte con nuestro pensamiento distorsionado, no hacemos más que recopilar pruebas de que somos «malos».

Timmy sólo le recordó la verdad a su dueña:

Perdónate a ti misma. No hiciste nada mal. Sé cuánto me querías y mi espíritu todavía sigue con vosotros.

Nuestras relaciones con otras personas sólo duran un tiempo. No sabemos si durarán un mes, unos pocos años o cincuenta años. Lo mismo sucede con nuestras mascotas. Quizá la única diferencia más notable es que los animales, a veces, sienten cuando se acaba su vida. Todos hemos oído historias de perros y gatos que están muy enfermos y que se vuelven menos sociables y se aíslan hasta que les llega la hora. ¿Y si las mascotas también sintieran cuándo se acerca su muerte aunque fuera por un accidente? La siguiente historia de un perro, *Homer*, es uno de estos ejemplos.

Homer tenía el pelo corto de color marrón y negro, un cuerpo delgado y unos enormes ojos castaños que parecían responder a todas las emociones que le rodeaban. Andy, su dueño, recuerda el día en que todo cambió.

«Un viernes —explica Andy—, a mi adorado *Homer*, con el que estuve casi diez años, lo atropelló un coche delante de casa y murió en el acto. Seguramente no lo vio venir, pues era muy bueno cruzando la calle y esquivando los coches. Mi esposa y yo nos quedamos desconsolados. Practico meditación, repito afirmaciones y hago el trabajo del espejo a diario, y hacía un tiempo que sentía que *Homer* nos iba a dejar. Pero me estaba preparando para un largo y lento declive, no para una partida súbita.

»El domingo por la tarde, después de haber sido incapaces de pasar más de veinte minutos sin llorar desde el suceso, contacté con una persona que sabía que se comunicaba con los animales. Me dijo que había conectado con *Homer* y que le había dicho que había estado intentando decirme que se iba a marchar, pero que yo no me lo quería creer. El accidente de coche no fue más que una excusa para su marcha; tenía que irse de un modo u otro.

»*Homer* también le dijo que ya me había estado apoyando durante suficiente tiempo. Esa mañana yo había estado escribiendo en mi diario. Durante la mayor parte de mi vida había estado combatiendo mi depresión y mis pensamientos negativos, y normalmente él era el único que escuchaba mis lamentos. Sabía que había cumplido su misión de ayudarme, que yo ya no estaba tan mal y que tenía más trabajo que hacer. Me sentí tan bendecido que no derramé ni una sola lágrima más ese día. Por fin fui capaz de mirar sus juguetes, el jardín, todos los lugares donde pasaba el rato y sentir la felicidad que había allí, no la pena.»

Andy también recibió un aluvión de comentarios maravillosos en su perfil de Facebook y un montón de mensajes personales. «Yo pensaba que en Facebook la gente se volcaba para expresar su afecto en los cumpleaños —dijo Andy—, pero no tiene ni punto de comparación con las muestras de cariño que recibes al compartir el fallecimiento de una mascota. *Homer* llegó al corazón de muchas más personas de lo que habíamos imaginado. Y sigue haciéndolo.»

Además de aceptar el dolor que sentimos cuando mueren nuestras mascotas, como nos sucede con los seres humanos, éstas suelen dejarnos lecciones increíbles. Andy había

llorado a diario mientras dormía, y una noche antes de acostarse, preparándose para otra noche de tristeza, repitió:

Recordaré todos los regalos que me hizo Homer.

De este modo decidió escribir todas las lecciones positivas que aprendió de su querido perro. Nosotros creemos que no son aplicables exclusivamente a *Homer*, sino también a todo el mundo.

Lecciones de Homer

Voy a vivir en el momento presente.

El presente es lo único que importa y los perros son los maestros perfectos en esta materia. *Homer* saltaba de su cama todos los días entusiasmado y dispuesto a vivir un nuevo día. Nunca guardaba rencor ni vivía en el pasado. Saludaba cada momento como si de un viejo amigo perdido se tratase.

Trato cada experiencia como si fuera la primera vez que la vivo.

Homer se ilusionaba con cada comida, golosina, paseo y persona con la misma intensidad, emoción y alegría. Su energía y entusiasmo eran contagiosos. Todo era una celebración. *Homer* adoraba la vida.

Pido lo que deseo.

Homer era un maestro de la manifestación. Se sentaba, miraba, suplicaba, babeaba... Hacía lo que hiciera falta para conseguir sus fines. Siempre le funcionó. Su perseverancia y tenacidad eran increíbles. La gente siempre cedía y le daba algo, le acariciaba o jugaba a pelota con él.

Doy y recibo amor incondicional.

Dar y recibir amor. Ser un canal del amor. *Homer* disfrutaba con otros perros, pero le encantaba la gente. Vivía para husmear, resoplar y oler a las personas; y nada hacía que le brillaran más los ojos que ser acariciado por un desconocido cuando salía a pasear.

No juzgo a los demás ni a mí mismo.

No te juzgues ni juzgues a los demás. La mayoría de las veces, *Homer* era un verdadero maestro zen: dulce, campechano y tranquilo. Aceptaba a todo el mundo y nunca pretendió cambiar a nadie.

Muchas personas creen que cuando morimos nos reunimos con todas las personas y las mascotas que amamos y que se fueron antes que nosotros. Nosotros creemos que la muerte llega en la plenitud, no en el vacío. Es decir, que cuando alguno de nosotros abandona este plano terrenal, se convierte en un gran acontecimiento abarrotado de seres queridos, porque volvemos a estar rodeados de todos aquellos a los que tanto hemos echado de menos.

Imaginémonos la escena en la que vemos a nuestras mascotas saludándonos. Volvemos a verles la cara y mover la cola. Escuchamos sus ladridos, maullidos, gorjeos, relinchos y gruñidos, y que están allí con el resto de sus adorables atributos. ¡Qué tierno recibimiento tendremos cuando muramos!

Acepto todo el legado que me ha dejado mi mascota.

Doy gracias por todas las experiencias que hemos compartido.

Mi dulce mascota siempre estará arropada por mi amor.

6

Otros amores, otras pérdidas

Además de las rupturas, del divorcio y de la muerte, existen otros tipos de pérdidas, y algunas son más obvias que otras. Algunas podemos distinguirlas fácilmente, como el sufrimiento por un aborto espontáneo o por perder un trabajo. Hay otras que no son tan obvias, como no triunfar en la carrera anhelada, o no tener la pareja o incluso el tipo de cuerpo que consideramos ideal. Hemos de pasar el duelo por lo que hemos perdido, pero a veces también por lo que nunca fue o nunca será.

A muchas personas estas pérdidas les han acompañado durante una gran parte de su vida, y vale la pena examinar y curar todos los tipos de duelo. Por ejemplo, nos gustaría hablar del aborto espontáneo y reconocerlo como un acontecimiento significativo que merece su duelo, pues es una pérdida genuina que necesita tiempo y sanación. Las pérdidas que son difíciles de ver, suelen estar en un segundo plano y hacernos permanentemente desgraciados.

Cuando usted deje actuar a los poderes curativos del duelo, es posible que descubra algunas de esas pérdidas que no son evidentes. Le invitamos a que salgan a la luz y a dejar que se produzca la curación a un nivel más profundo.

Infertilidad y aborto espontáneo

Hay ciertas cosas en la vida que solemos dar por sentadas. Por ejemplo, cuando las niñas pequeñas juegan a papás y a mamás con sus muñecas, dan por hecho que cuando sean mayores podrán tener un bebé si lo desean. No se imaginan que su reloj biológico puede estropearse, que a lo mejor no conseguirán quedarse embarazadas o que si se quedan, quizás el embarazo no llegue a término. Tampoco pueden imaginarse la vergüenza y el estigma que algunas personas adjudican a estas cosas. Si una mujer quiere tener un hijo biológico pero no puede concebir, puede que sienta que no está cumpliendo con su destino como mujer o que está defraudando a su pareja. Probablemente, no será capaz de predecir el duelo personal que va unido a la pérdida de este tipo de apego.

Desde una edad muy temprana, Jane sabía que algún día sería una madre excelente. Muchos años después, conoció a un hombre maravilloso llamado Donald. Durante su noviazgo, se hicieron la típica pregunta de tanteo: «¿Quieres tener hijos?» Y descubrieron que a los dos les gustaba mucho la idea de tener su propia familia.

A los pocos años de matrimonio, Jane y Donald decidieron que ya era hora de formar

su propia familia, pero después de estar tres meses intentándolo, Jane no se quedaba embarazada y le extrañó. Decidió que se iba a conceder unos meses más de prueba y que si no sucedía nada iría al médico. Fueron pasando los meses, y al final pidió hora para el especialista, sin decirle nada a Donald.

Su médico le hizo unas pruebas y los resultados no fueron muy esperanzadores. Cuando le contó a Donald lo que estaba pasando, el también se hizo pruebas, pero sus resultados fueron buenos. Así que Jane decidió someterse a un tratamiento para la infertilidad, a la vez que inconscientemente inició una tanda de conversaciones negativas consigo misma. Los comentarios de «Estoy mal hecha, a mí me pasa algo», eran la nociva música de fondo que sonaba sin parar en su cabeza. Su marido no parecía demasiado afectado por todo esto; sin embargo, para ella era algo muy serio.

Un mes más tarde, el 4 de marzo, fue su cumpleaños. Donald le regaló un precioso anillo con su fecha de nacimiento grabada, pero se dieron cuenta que el joyero se había equivocado y había intercambiado los números, es decir, ponía «3/4» en vez de «4/3». A Jane le encantó el anillo, pero quería llevarlo a la joyería para que cambiaran la fecha. Sin embargo, nunca llegó a hacerlo, porque en aquel momento sucedió algo más importante concerniente a su futuro.

Estaba exultante al enterarse de que estaba embarazada. Por fin su mundo volvía a la normalidad y había un bebé en camino. Por desgracia, no era ése su destino y su embarazo terminó en aborto. Se quedó destrozada y la tristeza pudo con ella. Donald estuvo intentando animarla y le dijo que siempre podían adoptar. Él era el optimista de la pareja, con su filosofía de «siempre hay otras opciones».

Jane en aquel momento no se daba cuenta, pero le quedaba mucho trabajo por hacer. Su madre lo intuyó y le dijo: «Ahora necesitas algún tiempo para sentir realmente la pérdida de tu hijo nonato». Jane, a pesar de su desesperación, se dio cuenta de que su madre tenía razón. Ya había tenido algún que otro contratiempo en sus intentos de tener un hijo. Era una pérdida que tenía que sentir y superar.

Cuando se tomó el tiempo para sentir su pérdida, se dijo a sí misma:

Honro la pérdida de mi hijo nonato.

Todo está sucediendo como se supone que ha de suceder.

Donald seguía abierto al tema de la adopción, pero ella todavía no estaba preparada. Aún tenía que escuchar más los mensajes de su diálogo interno: «Mi cuerpo está mal hecho. No puedo ser una verdadera madre». Cuanto más escuchaba a su mente, más consciente era de lo distorsionados que eran sus pensamientos y de la crueldad con la que se había estado tratando. Se dio cuenta de que tenía que cambiar su forma de pensar inmediatamente y empezó a repetir las afirmaciones siguientes:

Perdono a mi cuerpo.

Mi cuerpo está haciendo todo lo que está destinado a hacer.

Todo está bien en mi cuerpo.

Mi cuerpo me está conduciendo a una situación perfecta por el bien de todos los implicados.

En cuanto a lo de ser madre, repetía:

Me merezco ser madre.

Una verdadera madre se mide por su capacidad para amar.

Al cabo de un año, Jane se había reconciliado con todos estos aspectos, e iniciaron un proceso de adopción. Al final, adoptaron a una preciosa niña llamada Diana, pero lo más increíble fue cuando descubrieron que el 3 de abril era la fecha del cumpleaños de Diana, la misma que estaba grabada por error en el anillo, que nunca llevó al joyero para que la corrigiera. Ahora Jane siente que Diana ha sido un milagro en su vida.

Se ha dado cuenta de que si sus oraciones hubieran recibido la respuesta que ella esperaba o si hubiera dado a luz a un hijo propio, no habría conocido al maravilloso ser que ahora es su hija. Como ella dice: «Ahora me doy cuenta de que Diana era mi destino, como lo era mi infertilidad». Reconoció la verdadera esencia de la maternidad y la importancia de perdonar a su cuerpo, y también que tuvo que permitirse sentir todo el proceso de duelo.

La historia de Jane tuvo un final feliz. Una de las lecciones que aprendió es que tenía que reconocer y honrar su duelo. En cuanto a lo de su infertilidad y el aborto, puede que otras personas no le hubieran concedido tanta importancia a ese duelo. Incluso las personas más allegadas a Jane, como su esposo o sus padres, quizá no llegarán a comprender el alcance que tuvieron esas pérdidas para ella. Nadie de fuera puede llegar a comprender la profundidad del dolor de una madre, del mismo modo que ella tampoco puede saber a quién está destinada a amar en este mundo. Puede tratarse de un hijo propio o, como en el caso de Jane, de una hija adoptiva.

Muchas mujeres dicen que cuando llegaron a la menopausia, empezó a aparecer el duelo, el duelo por no haber podido tener hijos o por no poder tener más. Algunas creen erróneamente que ya no son tan femeninas. Sea cual fuere el cambio al que nos enfrentemos en la vida, siempre hemos de mirar en nuestro fuero interno para asegurarnos de que honramos nuestras pérdidas, sentimos plenamente el dolor y no le

asignamos pensamientos negativos. Veamos las siguientes afirmaciones.

A medida que mi cuerpo cambia, mi feminidad adquiere una dimensión más amplia.

Mi vida es un viaje increíble de amor y aprendizaje.

Al final usted descubrirá la verdad de que está más allá de sus circunstancias. Su esencia es superior a todo lo que le esté sucediendo a su cuerpo. Usted es un ser extraordinario tanto si tiene hijos como si no. Es tan increíble durante sus años de fertilidad, como cuando éstos ya han pasado.

Cada día me vuelvo una mujer más bella e increíble.

Perder el trabajo

Cuando hablamos de tipos de pérdidas, una de las más importantes para muchas personas es la del trabajo. No nos extraña en absoluto, porque vivimos en un mundo que confunde el «hacer» con el «ser». Es decir, la gente identifica lo que hacemos con lo que somos. Cuando conocemos a alguien, una de las primeras cosas que preguntamos es: «¿A qué te dedicas?» Tal es el valor que le adjudicamos a lo que hacemos para ganarnos la vida que cuando nos quedamos sin ello nos preguntamos: «¿Y ahora quién soy?»

En 2008 Danny estaba trabajando por la mañana, como todos los días, en las oficinas de una empresa de suministro de instrumental médico, respondiendo llamadas como de costumbre. Hacía treinta años que trabajaba para la misma empresa, de modo que la mayoría de los problemas a los que se enfrentaba en su día a día, los había resuelto docenas de veces. Su trabajo se había convertido en algo muy mecánico y su oficina en su segundo hogar.

Esa tarde, Danny tenía la entrevista mensual con su supervisor, Keith. Cuando entró en el despacho con sus informes habituales en la mano, se dio cuenta de que Linda, la responsable del departamento de recursos humanos, estaba con Keith. Este último se levantó y le dijo: «Voy a salir un momento y os dejo a solas para que habléis». Danny no intuyó nada. Había hablado con recursos humanos en muchas ocasiones para tratar diversos asuntos laborales. Ese día se preguntaba quién habría hecho qué.

—Esto no va a ser fácil Danny —le dijo Linda, para su sorpresa.

«¡Vaya alguno de mis subordinados debe haber hecho algo realmente grave!», pensó él.

—Lo siento, pero vamos a tener que prescindir de tus servicios. Debido a las últimas fusiones, el director general y la junta ejecutiva consideran que ya tenemos suficientes talentos y que tus servicios ya no son necesarios. —No cabe duda de que esto era lo último que esperaba oír. Se quedó sentado escuchando las explicaciones—. Estarás con

nosotros dos semanas más y te pagaremos tres meses de indemnización por despido.

—¿Es definitivo? —preguntó Danny—. ¿Puedo hablar con Keith al respecto? Quizá cambie de opinión.

—Los dos sabemos que cuando toma una decisión es irrevocable. Tienes que aceptarlo, Danny —le dijo poniéndole la mano sobre la suya.

Las dos semanas siguientes, Danny hizo su trayecto en coche para ir al trabajo como en los últimos treinta años, sabiendo que en cuestión de días, no volvería a hacerlo. El último día, recogió sus pertenencias y miró el despacho sabiendo que iba a ser la última vez que estaría allí. Habían concluido tres décadas en el mismo período de tiempo que solían durar sus vacaciones.

Afortunadamente, su esposa Melissa hacía muchos años que practicaba afirmaciones. Le habló de aceptar la pérdida, pero no los pensamientos negativos sobre la misma. Se centraron en lo positivo y utilizaron las afirmaciones siguientes:

Mis talentos y mis habilidades son necesarios.

Todo está bien.

Estoy a salvo.

—Hemos de observar nuestros pensamientos y las palabras que pronunciamos —le dijo Melissa—. Eso supone mucho esfuerzo porque los dos hemos sido programados por nuestros padres, que vivieron en los tiempos de la Gran Depresión, a «preocuparnos primero y luego hacernos las preguntas».

Los dos se ayudaron mutuamente a no desviarse de su camino. Los amigos y familiares, con toda su buena intención, se compadecían de la situación de Danny: «Es terrible tener que volver al mercado laboral». Pero él les respondía amablemente: «Hemos elegido no creer eso».

Danny y Melissa aceptaron y sintieron verdaderamente el duelo por la pérdida, pero también rechazaron vivir en un mundo de pobreza y carencias. En su lugar afirmaron:

El Universo es generoso y abundante.

Danny pasó su duelo y se enfrentó al sufrimiento con valor y con la ayuda de la gracia. El miedo y el pánico fueron desapareciendo a medida que se fue abriendo a nuevas oportunidades y éstas empezaron a presentarse en su vida. A las dos semanas de haber finalizado su trabajo, le ofrecieron un puesto con contrato temporal que acabó convirtiéndose en un trabajo fijo dentro de una empresa consolidada.

Una de las frases típicas que solemos oír cuando perdemos un trabajo es: «No es nada personal», que significa que no es personal para el empresario, pero para el empleado sí

lo es y mucho. Es muy duro estar convencidos de que nuestro trabajo era importante para la empresa, y que ahora, de buenas a primeras, resulta que pueden arreglárselas sin nosotros. No es de extrañar que las personas, en estos casos, a menudo se sientan desvalorizadas.

Cuando sienta que una situación laboral se ha convertido en algo personal, recuerde que su trabajo es personalizar la curación. ¿Qué le parecería decirse?:

Soy una persona valiosa.

Recuerde que ha de afirmar esa frase basándose en quién es usted, no en lo que hace. Recuerde también esto:

Mi valor como persona está por encima de cualquier trabajo.

La aceptación —es decir, hacer las paces con la realidad de lo que acaba de suceder— puede ser la parte más dura de afrontar la pérdida de un trabajo. No puede cambiar lo sucedido, pero sí aceptarlo y pasar el duelo de una forma positiva y productiva.

Muchas personas creen que la aceptación significa que les ha de gustar lo que ha sucedido o que les parece correcto. Sin embargo, lo que realmente significa es que usted reconoce la realidad de que se ha producido una pérdida. Usted ha pasado de la etapa del «no debería haber ocurrido» (negación) a la del «ha sucedido» (aceptación).

En cierto modo, perder el trabajo es como una muerte súbita. Podemos sentirlo como una traición. Como en otras pérdidas que hemos descrito, una de las claves es prestar atención a lo que le dice su mente. Si le está diciendo «Ya no soy nadie», «Ya no le importo al mundo», «Ya no le sirvo de nada a nadie», son creencias negativas que no debería repetir. Usted ha de aceptar la realidad de su pérdida, pero no creerse sus pensamientos negativos. En última instancia, deberá darse cuenta de que lo que le ha sucedido es por su bien. Para conectar con lo que no está al alcance de su vista, pruebe la siguiente afirmación:

Todo está sucediendo por mi bien supremo.

Aceptar su auténtico yo

Cuando practique la aceptación en su entorno y en el mundo, también ha de mirar en su interior y estar dispuesto a aceptar a su verdadero yo. Plántese la posibilidad de dejar ir y sanar ciertos aspectos o ideales a los que se ha estado aferrando, y liberarse de las expectativas que otros han proyectado sobre usted, pero que no le son útiles.

Kenneth estaba reflexionando sobre su experiencia del amor. Él creía que siempre que una persona ama realmente a otra, acaba sufriendo. Era consciente de que a la mayoría

de las personas no nos enseñan a amar en las relaciones, especialmente si son gays.

En el pasado, ni los gays ni las lesbianas habían tenido modelos de rol claros. Cuando vemos imágenes del orgullo gay o de personas que dicen que se sienten orgullosas y cómodas en su piel, no hemos de olvidar que ese orgullo lo han adquirido después de muchos años de sentirse totalmente marginados.

Como dijo Kenneth: «Tengo unas cuantas cicatrices en mi corazón, que se deben a mi inseguridad respecto a mi identidad y a sentirme avergonzado de la persona a la que amaba».

Durante años, Kenneth había intentado ser como sus padres querían. Sin embargo, deseaba profundamente poder revelar su verdadero yo. Algunos gays tienen que enfrentarse a un reto aún mayor en esta área, debido a la enorme presión a la que están sometidos por parte de su familia y de la sociedad, que les exigen que sean de cierta manera. Muchas personas no se dan cuenta de que los gays y las lesbianas tienen que pasar el duelo por romper el molde en el que se «suponía» que debían encajar.

A pesar de todos sus esfuerzos, no podía ser la persona que sus padres esperaban. Y puesto que le faltaban buenos modelos de rol, cuando era veinteañero y treintañero tuvo una serie de relaciones conflictivas. Cuando su pareja le amaba, él no era capaz de corresponderle. O bien cuando era él quien amaba, no era correspondido. También tuvo muchas relaciones a distancia y ahora se da cuenta de que eran una forma más de evitar el compromiso que implica una verdadera relación íntima. Si alguien estaba lejos geográficamente, no tenía que participar realmente en la relación y arriesgarse a ser vulnerable.

La consecuencia de todo esto era una herida tras otra. Ya cuarentón, empezó a ir a la consulta de una terapeuta. En una de sus sesiones se sentía especialmente mal por su relación con Gerry, un hombre con el que estaba saliendo, porque una vez más se repetía la situación de que no era correspondido. La terapeuta le sugirió que intentara dibujar sus sentimientos.

«¿Dibujar lo que siento? ¿Qué aspecto tendría?», pensó para sí. Al final decidió tener una actitud abierta y se lanzó a dibujar. Lo primero que dibujó fue su resquebrajado corazón. Era un corazón entero, a pesar de que en una parte tenía una fisura; una gran grieta en un costado; en otra parte, le faltaba un trozo, y en la base estaba totalmente destrozado. Al mirarlo lloró al ver tanto sufrimiento y dolor.

Cuando se lo mostró a su terapeuta, ésta le señaló una zona y le preguntó: «¿Qué significa este corte?» Entonces le pidió que le explicara qué representaba cada grieta, quién le había herido y cómo había sucedido.

Fue un ejercicio muy potente, pues estaba ante un corazón doliente, herido, exhausto y deshidratado que no había recibido suficiente amor.

—Necesito más amor —dijo.

La terapeuta le ayudó a ver que, aunque a él le pareciera que todo se debía a que era gay, en realidad el problema era la falta de autoestima y su temor a ser vulnerable en una relación. Probablemente, si hubiera sido heterosexual le habría sucedido lo mismo.

A medida que Kenneth iba haciendo progresos en su terapia, se fue dando cuenta de que el mero hecho de hablar de su dolor estaba empezando a reparar las grietas. «Estaba sanando mi corazón a través de la compasión por mis experiencias del pasado y de empezar a valorar todo lo que me había sucedido.»

Cuanto más hablaba y lloraba, más vibrantes empezaban a ser los dibujos que hacía de su corazón. Estaban adquiriendo una nueva textura, las grietas y las fisuras se estaban rellenando y se convertían en una afirmación de vida. Kenneth conectó con su espíritu y se dio cuenta de que su corazón podía regenerarse constantemente. Se relajó al adquirir ese conocimiento y repitió:

*El espíritu vive inmutable y completo en mi hermosamente desgastado, fisurado,
pero entero corazón.*

La liberación de su falsa creencia de que jamás encontraría a nadie que le amara y el duelo por haberla perdido, fueron terapéuticos para él. Ahora estaba convencido de que sería capaz de amar a muchas personas en su vida, así que ¿por qué no pasar algún tiempo manteniendo una relación consigo mismo, amándose y tratándose como le gustaría que lo hiciese su pareja ideal? Repitió la siguiente afirmación:

Tengo una relación completa y amorosa conmigo mismo.

Tanto si iba a hacer una excursión en solitario, a que le dieran un masaje o si se regalaba flores, se relajó disfrutando de su buena relación consigo mismo. «Me volví más comprensivo y con más capacidad para perdonar y así es cómo lo contemplé. Me di cuenta de que si alguna vez iba a tener una relación con una pareja que me quisiera, primero tenía que crearla dentro de mí.»

Al final, Kenneth encontró esa relación con Dan, y a día de hoy sigue repitiendo sus afirmaciones favoritas:

Mi vida está equilibrada.

En mi relación doy y recibo amor.

Actualmente, se atreve a arriesgarse más, aunque todavía tiene que aprender muchas lecciones y que romper muchos patrones. Por ejemplo, al principio le dijo a Dan: «Te voy a romper el corazón».

—¿Qué quieres decir? —le preguntó Dan un tanto anonadado.

—Cuando dos personas se quieren, acaban rompiéndose el corazón mutuamente —le

dijo Kenneth.

—Yo no elijo esa realidad —respondió Dan—. Creo que si estamos enamorados, nos vamos a romper mutuamente el corazón para que se *abra por completo*. El amor se abrirá paso por los lugares cerrados y blindados que pueda haber en nuestros corazones.

Kenneth no esperaba semejante respuesta y nunca lo había visto de ese modo. Esa respuesta le ayudó a darse cuenta de que seguía enganchado a sus pensamientos negativos, un descubrimiento que fue uno de los muchos regalos que le está dando esta relación. Empezó a cambiar su visión de las cosas y a resolver algunos de sus conflictos. La respuesta de su pareja no se centraba en la herida, sino en la expansión que ésta puede crear: una visión más amorosa y unas ideas más positivas sobre el amor. Su relación sigue siendo sólida, y continúan abriendo y sanando sus respectivos corazones.

Los conflictos de Kenneth eran sobre su identidad y su falta de autoestima, pero muchas personas lamentan la pérdida de quiénes creían que deberían ser. Algunos hombres lamentan no tener un abdomen de culturista y muchas mujeres tendrán que aceptar que nunca conseguirán ese «cuerpo de bikini» tan deseado. Otros desearían ser más altos, más bajos o de otra raza. Al final, todos tenemos que pasar un duelo por esos «me gustaría ser», y avanzar hacia la felicidad y la aceptación como nuestra única realidad.

Veamos un poco más este tipo de duelo.

Duelo por lo que nunca fue

La mayoría entendemos cómo nos sentimos respecto a las personas y las mascotas que hemos perdido; pero existen otros tipos de duelo, incluido el que sentimos respecto a nuestras supuestas vidas. El siguiente ejemplo es perfecto.

Dawn había trabajado mucho para curar su cáncer. Su odisea incluía desde la medicina occidental hasta tratamientos complementarios. Ahora asistía a un grupo de apoyo y había compartido que ya no tenía cáncer, pero que seguía estando muy triste. «La noticia sobre mi cáncer es buena, pero ¿por qué sigo estando tan triste?», preguntó.

Aunque se había esforzado mucho en curarse, no se había tomado su tiempo para el duelo. ¿Qué tenía que lamentar con el cáncer? Muchas cosas. El tipo de vida tras superar el cáncer no era como ella esperaba, no era lo que había imaginado. Dawn tenía que expresar su tristeza respecto a esa pérdida. Un par de afirmaciones útiles son:

Me permito estar triste.

Todas mis experiencias me hacen más fuerte.

A algunas personas con cáncer les resulta útil repetir afirmaciones curativas, junto con

afirmaciones por su duelo. Saben que la «normalidad» no volverá, pero pueden encontrar una nueva normalidad:

Honro la pérdida del tipo de vida que pensaba que iba a tener y acepto la nueva vida que tengo por delante.

Dawn, como muchas personas, creía que su cuerpo era invencible y que no podía pasarle nada malo. Sin embargo, la enfermedad llamó a su puerta. Su afirmación podría ser:

Soy responsable de mi salud, pero no me voy a culpabilizar de mi enfermedad.

Estaba furiosa porque creía que su cuerpo la avisaría antes de que le sucediera nada malo. Pero no fue así, por lo que necesitaba perdonar a su cuerpo por «traicionarla»:

Perdono a mi cuerpo.

Amo a mi cuerpo.

Liberarse de ideales nocivos y no realistas

También podemos estar de duelo por la pérdida de la imagen que tenemos sobre la pareja ideal que deberíamos encontrar. Puede que hayamos estado tan centrados en esperar al señor o la señora perfectos para compartir nuestra vida que, un buen día, al despertarnos nos damos cuenta de que hemos malgastado una gran parte de ella. Eso puede provocarnos tristeza y depresión, y no nos será fácil detectar la razón. No nos damos cuenta de que la depresión es un tipo de duelo. Hemos de lamentar la pérdida de la persona que nunca apareció y de la vida que nunca tuvimos. Afortunadamente, cuando nos concedemos el tiempo necesario para lamentar esa pérdida, quizá por primera vez en nuestra vida, por fin podemos vivir en el presente.

Deirdre asistió a un taller sobre sanar el duelo. «Cuando por fin descubrí lo que sentía, empecé a llorar. Sentía una profunda tristeza porque “él” jamás había aparecido. Pero también sentí un profundo alivio, después de mi llanto, porque me di cuenta de que mi búsqueda había terminado. El resto de mi vida podía dedicármelo a mí.»

Puede que usted encuentre a su pareja perfecta o puede que no, pero eso no importa porque descubrirá una nueva forma de libertad, que procede de aceptar la realidad y de vivir su vida plenamente sólo para usted.

Otro tipo de duelo que puede que tenga que trabajarse es el de no haber conseguido el éxito profesional que usted esperaba lograr. Usted creía que debía llegar a ser un famoso bailarín, ganar el premio Pulitzer o ser una estrella de cine..., pero no sucedió. Sí, mala

suerte, pero tiene que aceptar su destino y valorar su vida. Puede pasar el tiempo lamentándose de que no ha llegado su gran oportunidad (lo cual le aportará una buena dosis de malestar diario) o puede reconocer que su vida profesional sólo es una expresión más de usted mismo y seguir bailando, aunque no tenga mucho público. Pásele bien escribiendo, aunque sólo lo haga para un grupo de escritura. Actúe por el placer de hacerlo, aunque no tenga ningún premio de la Academia en la repisa de la chimenea.

Cuando está viendo una película y la trama da un giro inesperado, no se levanta y empieza a gritarle a la pantalla que no está siguiendo el guión que usted había previsto. Lo mismo sucede con su duelo invisible. Su vida es como una película que se está proyectando ininterrumpidamente y que está fuera de su control. Del mismo modo que no se levantaría a mitad de la proyección alzando su puño contra la pantalla, tampoco se revele contra su vida empezando a gritar indiscriminadamente a todas las cosas que le suceden. Siéntalas, láméntelas si son pérdidas y no le añada negatividad a la mezcla. Se dará cuenta de que el duelo tiene el maravilloso poder de curarle y consolarle de todas sus pérdidas.

De la misma manera que existen distintos tipos de conexiones y de apegos, también existen distintos tipos de pérdidas. En el momento en que usted empiece a reconocer que la pérdida es real, entonces podrá empezar su proceso de sanación. En este capítulo hemos visto distintas pérdidas, unas evidentes y otras no tanto. Ahora bien, puede que a usted se le ocurran algunas que nosotros no hemos mencionado. Sea cual fuere el tipo de pérdida, siempre se merece su duelo.

Todas mis pérdidas merecen una curación.

El duelo me curará de todas mis pérdidas.

Tanto si su pérdida fue algo que sucedió en el mundo externo como si se trata de una expectativa de un tipo de vida que no se cumplió, siempre es posible la sanación. El regalo invisible llegará cuando usted se permita sentir su duelo y sanarlo, y cuando sea capaz de olvidarse de sus expectativas, se dará cuenta de que, por primera vez en su vida, está viviendo en el presente.

7

Usted puede sanar su corazón

Este último capítulo es un recordatorio de que la vida siempre se encamina hacia la sanación. Todos tenemos aspectos que no hemos desarrollado lo suficiente y que están deseando ser reconocidos y sanados. Puede que se manifiesten como opiniones, traiciones, rupturas o como un millón de dificultades varias a las que hemos de enfrentarnos.

La sanación sólo necesita que usted esté abierto y predispuesto a ella, porque la vida le ama. Si está dispuesto a liberar cualquier sentimiento profundo que le surja cuando experimenta una pérdida, está en el buen camino. Y si no es así, la vida igualmente le aportará las lecciones que necesita para conseguir su sanación. Aunque usted malinterprete estas lecciones como un tipo de castigo, no son más que experiencias de la vida.

Liberarse de los prejuicios y los resentimientos

Penny llevaba tres años en Hollywood y estaba convencida de que iba a ser alguien. Era de un pueblo de Iowa y se había ido a California con veintitrés años a estudiar interpretación. Conseguía algún que otro papel de actriz secundaria, pero esperaba su gran oportunidad.

Su amiga Cindy, que trabajaba para una empresa de catering, le había proporcionado un trabajo de camarera. Era perfecto porque si le salía un buen papel, no tenía que dejar ningún trabajo fijo, y si hacía algún taller sobre artes escénicas, podía tomarse una semana libre sin ningún problema. El catering también le permitía hacer algo que nunca hubiera imaginado: observar las vidas ajenas. Estuvo en eventos para estrellas de cine y siempre tenía alguna anécdota que contar, como que Cindy y ella habían estado en un acto organizado para Elizabeth Taylor, y que ésta fue muy amable con todo el mundo. Cindy se dijo que, cuando ella fuera famosa, también intentaría ser amable con todos.

Este trabajo también le dio la oportunidad de trabajar no sólo para millonarios, sino también para multimillonarios. Una noche las dos amigas estaban trabajando en un catering en casa de la familia Grossman. No sabía cómo habían conseguido su fortuna, pero era evidente que no había sido a través del mundo del espectáculo o de algún otro talento artístico.

Tenían una cascada en una sala de estar de dimensiones inimaginables, y tantas

habitaciones y cuartos de baño que era imposible contarlas.

—Las obras de arte que hay aquí valen más de lo que tú y yo llegaremos a ganar en toda nuestra vida —dijo Cindy.

Pero a Penny esa opulencia no le llamaba especialmente la atención. Estuvo haciendo comentarios negativos toda la noche y se alegró cuando terminó el trabajo.

Cuando consiguió un papel de camarera en una popular comedia se entusiasmó. Sólo tenía dos líneas («¿Qué desea comer? ¡La ensalada chef es exquisita!»), que estuvo practicando durante dos días. Las repetía seria, alegre, e incluso con acento sureño.

El papel le salió bien, pero sus dos líneas como camarera no la convirtieron en una estrella. En los diez años siguientes, fue vecina, vendedora, camarera y criada. Mientras tanto, el catering seguía siendo su principal medio para ganarse la vida. Cindy había dejado el catering y la interpretación y se convirtió en agente inmobiliaria, pero seguían siendo buenas amigas.

A medida que Penny se iba haciendo mayor tenía que competir contra candidatas más jóvenes para los papeles y le pareció que unos senos más grandes le darían ventaja, así que empezó a ahorrar dinero para agrandárselos. Le recomendaron un médico, fue a su consulta y lo primero que hizo fue la palpación de sus mamas. Le estaba hablando con voz relajante y animada, cuando de pronto cambió a un tono serio.

—¿Sabías que tienes un nódulo? —le preguntó—. Tócalo. ¿Cuánto tiempo hace que lo tienes?

Penny se quedó atónita al palparlo.

—No tengo ni la menor idea —respondió—. No sé por qué no lo había notado.

—Por eso los nódulos son tan peligrosos, porque es difícil localizarlos.

El doctor le dijo que tenía que ir a un oncólogo y Penny le respondió que no tenía seguro médico.

—Pide cita de todos modos —le dijo— y díselo. Hay muchos programas para ayudar a costear el tratamiento.

Cuando llamó a la consulta y le dijo a la recepcionista que no tenía seguro, ésta le informó de que cada martes el doctor visitaba a las pacientes en la clínica Grossman.

Se sintió más aliviada al enterarse de que había varios programas de ayuda para financiar los gastos. Pero entonces llegó la terrible noticia de que tenía cáncer y que tenían que hacerle una mastectomía. Respiró más tranquila cuando le dijeron que todos estos gastos también quedarían cubiertos por la misma fundación para el cáncer.

Aunque los aspectos prácticos estaban resueltos, Penny se sumió en una depresión profunda que le duró algún tiempo. Incluso cuando le dijeron que la fundación también cubriría los gastos de reconstrucción de la mama, no pudo superar su melancolía. Se dio cuenta de algo que muchas personas con cáncer han tenido que comprender: has que pasar el duelo por perder la vida que sabes que no volverás a tener. De algún modo,

nunca más volverás a librarte del cáncer. Tu vida será diferente, un tipo de vida que no esperabas, pero que aún así puede ser una vida maravillosa.

Muchos nos olvidamos de dedicar un tiempo a llorar este tipo de pérdida. Para algunos, representa la pérdida de la inocencia o de su salud. Para otros, supone reconocer que nos pueden pasar cosas malas y que realmente pasan. Penny, como tantas otras personas, se dio cuenta de que aunque viviera muchos años, tendría que pasar su duelo.

Al día siguiente de la operación, fue a verla al hospital su profesora de yoga y le habló sobre algunos de estos conceptos.

—Penny tienes que vivir plenamente el duelo por la vida que has dejado atrás y aceptar la nueva que está por llegar. Éste puede ser un momento de transición importante, y debes dejar a un lado tus resentimientos, pensamientos mezquinos y prejuicios. Procura perdonar y entrar en tu nueva vida libre de cargas —le aconsejó.

—No tengo muchos prejuicios ni resentimientos.

—Eso es perfecto. El hecho de decirle al Universo que no tienes prejuicios o resentimientos, hará que si tienes alguno escondido, salga a la superficie y puedas sanarlo. Bien por ti, por tu buena disposición —le contestó sagazmente la profesora de yoga.

Más tarde, Penny empezó a preguntarse qué tipo de prejuicios tenía realmente y qué lecciones debía aprender. Al día siguiente, Cindy fue a buscarla a la clínica para el cáncer y la ayudó a establecerse de nuevo en su casa.

—¿No te parece irónico que los Grossman, la familia que tanto odiabas, es la que creó la fundación y la clínica que te ha salvado la vida? —le dijo Cindy mientras recogía las cosas de su amiga.

Penny se quedó atónita. No había relacionado la familia multimillonaria con la fundación contra el cáncer.

—¡Oh, Dios mío, Cindy! ¿Cómo es posible que no me haya dado cuenta hasta ahora? La joven Penny nunca tuvo presente si dedicaban parte de su fortuna a obras de caridad o si compartían su riqueza de algún otro modo. Ahora me doy cuenta de que era permisiva con las estrellas de cine y que juzgaba al resto de las personas.

Eso supuso un auténtico comienzo para ella, pues empezaron a salir a la superficie muchas cosas similares que tenía que sanar.

Muchas veces nos olvidamos de que el duelo es una de las formas en que afrontamos el cambio. Y la enfermedad siempre representa un cambio. Aquí tienes algunas afirmaciones potentes:

En el mundo hay una bondad invisible.

Recibo todas las lecciones que la vida tiene reservadas para mí.

Encontrar el sentido después de una pérdida

Como ya hemos dicho anteriormente, Elisabeth Kübler-Ross identificó las Cinco Etapas del Duelo: *negación, ira, negociación, depresión y aceptación*. Y posteriormente, se consideró que había una sexta etapa: *encontrar el sentido después de la aceptación*. A veces cuando nos atrevemos a sentir plenamente nuestro duelo, podemos hallar un sentido profundo y curarnos a un mismo tiempo.

Vamos a hablar de la historia de Gail Bowden, porque Branden, uno de sus hijos, nació con espina bífida, y ella se dispuso a darle una vida maravillosa. Branden era un niño muy feliz. Le encantaba el color amarillo, y posteriormente desarrolló tal pasión por el modelo Beetle de Volkswagen, que acumuló una impresionante colección de miniaturas de ese coche.

Un día, cuando Branden tenía diecisiete años, su madre entró en su habitación y le encontró inconsciente. Enseguida le trasladaron al hospital, y cuando ella habló con el doctor, éste le dio la triste noticia de que su hijo no volvería a despertar. Preguntó si estaban seguros. Entonces le pidió un bolígrafo a la enfermera y escribió: «Cuando llegue la hora, donaremos sus órganos». La enfermera leyó la nota y la miró. Le cogió la mano y le dijo que no era necesario hablar de eso ahora, pero ella respondió: «Puede que nunca sea capaz de pronunciar estas palabras, pero quiero que ustedes lo hagan por mí».

Gail pensó: «No me puedo creer que esté sucediendo esto, pero si no pueden salvarle la vida, entonces Branden debería salvar otras vidas». Acompañó a su hijo al quirófano, donde le retiraron las vías de soporte vital y se puso a cantar *Amazing Grace* mientras esperaba a que se detuviera su corazón. Gail hizo lo que pudo por superar la pérdida y mantener el optimismo y la esperanza sobre el futuro. Había días en que los rayos de sol brillaban con tal fuerza que uno de los amigos del colegio de su hijo le decía que cuando el sol brillaba así, sabía que era Branden que les estaba sonriendo.

Al cabo de unos años, Gail y su hijo Bryan se mudaron a otro apartamento, justo antes de que éste ingresara en el ejército. Gail estaba abriendo cajas cuando alguien llamó a la puerta. Había contratado a una empresa de pintores para que la semana siguiente le pintaran el apartamento de color amarillo y el hombre que llamaba a la puerta era Ken, el pintor.

—Llega con una semana de antelación —le dijo Gail.

—Se ha cancelado otro trabajo que tenía en esta zona y la empresa me ha enviado aquí —respondió él.

—Bueno —dijo Gail—, todavía lo tengo todo en cajas. Quería organizar las cosas antes de que ustedes empezaran con el trabajo, pero puesto que está aquí, pase y empiece.

Ken empezó a pintar y mientras ella seguía desempaquetando, le preguntó si vivía allí sola.

—Mi hijo Bryan está haciendo el adiestramiento militar. Ha ingresado en las Reservas de la Guardia Nacional Aérea.

—¿Tiene alguien más que le haga compañía mientras él está fuera? ¿Otro hijo?

No era la primera vez que se enfrentaba a esa incómoda pregunta. A veces, contaba toda la historia de Branden, pero otras, respondía: «Sólo tengo a Bryan». Esta vez, sin embargo, no se esperaba la pregunta. Se quedó sorprendida, pensando qué iba a decir.

—Tenía otro hijo que se llamaba Branden, pero murió a los diecisiete años —se limitó a decir.

—Qué estúpido soy —replicó Ken—. Siempre meto la pata. Disculpe la pregunta.

—No pasa nada —le dijo ella, y él siguió pintando. Entonces, al cabo de unos minutos, Ken volvió a hablar.

—Siento lo de su hijo. Sé lo que es estar muy enfermo. Estuve en diálisis y hace cuatro años casi me muero, pero salvé la vida gracias a un trasplante de riñón.

—¿Cuándo le hicieron el trasplante?

—En 2008 —respondió Ken.

—¿Qué mes?

—En febrero.

—En febrero, ¿cuándo?

—El 13 de febrero —contestó él—. Jamás olvidaré esa fecha.

—Branden murió el 12 de febrero.

—¡Oh, no! no es el mismo —dijo Ken rápidamente—. Mi donante era un joven de veintiún años que falleció en un accidente de coche.

—¡Oh! —exclamó Gail, volviendo a sus cajas y Ken a su pintura.

Al cabo de un rato, Gail tuvo que salir a hacer un recado y le dejó solo en el apartamento. Ken ya había pintado una pared. Cuando regresó, lo encontró junto a la pared pintada. No había avanzado nada.

—¿Le pasa algo? —le preguntó Gail.

—Le he mentado.

—¿No es pintor?

—No, no me refería a eso, sino a que tengo el riñón de Branden.

—¿Qué?

—Cuando me ha dicho que su hijo se llamaba Branden y que usted se llamaba Gail, enseguida he caído en la cuenta de que era la persona que me envió la nota después del trasplante. Me dieron la opción de responderle y me siento muy avergonzado de no haberlo hecho.

Gail, conmovida, cogió el teléfono y llamó al centro de trasplantes. Pidió que le pusieran con su asesor.

—He contratado a una empresa para que me pinte el apartamento y el pintor me dice

que lleva el riñón de Branden. ¿Cómo podemos confirmarlo?

—Bueno, las posibilidades de que eso ocurra son casi nulas, pero dígame su nombre.

Gail le preguntó a Ken su nombre completo y se lo dijo al asesor. Éste abrió un archivo confidencial y comprobó que, efectivamente, Ken había recibido uno de los riñones de Ken. Ella empezó a llorar.

—Tengo su riñón, ¿verdad? —preguntó el pintor.

Cuando Bryan llamó a su casa desde el campo de adiestramiento y escuchó la historia le dijo a su madre: «Mamá, es como si Branden hubiera venido a casa».

Esta historia es un gran ejemplo de cómo puede obrar el Universo. Nosotros creemos firmemente en la afirmación «La vida nos ama», aunque puede que se esté preguntando qué tiene que ver eso con la pérdida. Como ya hemos dicho, esto no significa que usted no vaya a experimentar esa pérdida, pero dependiendo de cómo la procese, la perciba y piense en ella, la vida estará apoyándole, aunque sea llevándole a rastras durante sus momentos más difíciles.

Gail, por ejemplo, en pleno proceso de pérdida, aceptó la tragedia que tenía delante, pero dispuesta a que Branden siguiera viviendo de algún modo. ¿Cuántos podemos decir que cuando muere algún ser querido, seguirá viviendo? Recordemos que la vida no muere; que las almas no pueden morir, y en el caso de Branden algunas partes de su cuerpo físico tampoco murieron. Estaba dispuesta a que Branden siguiera viviendo salvando la vida a otras personas. Dos personas pueden ver gracias a Branden, ocho personas tienen más movilidad y menos dolor gracias a sus tejidos. ¡Esto es especialmente importante para Gail, porque su hijo pasó toda su vida en una silla de ruedas!

Más adelante, cuando conoció a la esposa y a los hijos de Ken, se dio cuenta de cuánto le habían necesitado en aquellos momentos en que él pensaba que se iba a morir. Se sintió muy agradecida de haber podido conocer personalmente a la familia que había vivido una situación tan extrema y que había podido superarla. Ken no sólo había salvado su vida, sino que esa experiencia también había afectado considerablemente a la vida de su esposa y a la de sus hijos.

Puede que usted piense: «Bueno, Gail probablemente vivía en un pueblo pequeño, y fue una coincidencia que Ken acabara siendo su pintor». Pero veamos estas otras posibilidades: podía haber pintado ella misma el apartamento y no haber llegado a conocer a Ken o podía haber contratado a otra empresa. El pintor podía haber llegado cuando tenía previsto, ella ya habría tenido ordenadas todas las cajas y no habría estado presente para hablar con él.

Todavía puede pensar: «Vale se produjeron algunas coincidencias».

El caso es que Gail vive en Buffalo, Nueva York, y que ¡hay 18.000 pintores en la zona! Las posibilidades de que ella eligiera a Ken eran sólo del 0,0006 por ciento. La

vida puede ofrecernos regalos inesperados cuando estamos abiertos a ellos, incluso cuando sufrimos una pérdida.

Gail, al aceptar su pérdida, pudo trabajar mejor su duelo y descubrir el sentido profundo de la vida y de la muerte de su hijo. Su camino hacia la sanación le servirá para determinar cómo vivirá el resto de su vida, así como la forma en que seguirá honrando la vida de Branden.

La vida tiene su propio sentido. Muchas veces no es cómo esperábamos, pero tiene su propio ritmo. Está llena de situaciones inesperadas que a menudo trastocan nuestra paz mental. La vida nos trae cambios y retos que jamás hubiéramos imaginado. Cuando se permita sentir el dolor por esos cambios, aceptar la pérdida y trabaje su duelo, aprenderá la verdad sobre la vida: *pase lo que pase, usted puede sanar su corazón.*

Epílogo

Cuando pensamos en la pérdida, la idea de descifrar el sentido o ver algo positivo en ella parece contradictoria. Pero tanto si se trata de una ruptura, como de un divorcio o incluso de una muerte, *hay* más por descubrir, lo que dependerá de su forma de pensar al respecto. Eso no significa que usted pueda evitar que suceda, sino que sus pensamientos pueden cambiar todo lo que sobreviene a raíz de la pérdida.

El duelo pertenece al corazón y al alma. Sienta su pérdida, permítala, dedíquele su tiempo. El sufrimiento es la parte opcional. Recuerde que usted llegó a este mundo a mitad de una película, y que lo abandonará también a mitad de la misma; y que lo mismo les sucede a sus seres queridos. Pero el amor no muere nunca y el espíritu no entiende de pérdidas.

Puesto que es su mente la que moldea la experiencia de su pérdida, ¿por qué no se propone vivir el duelo más tierno y afectuoso posible? No olvide que un corazón roto es un corazón abierto.

Permítase albergar esperanza para su tristeza. Elija cuidadosamente sus pensamientos. Sea paciente consigo mismo y reflexione sobre su pérdida con amor. Si está de duelo por un ser querido, recuerde cómo le amó en vida y que puede seguir amándole en su ausencia. Usted *puede* pasar del duelo a la paz.

Los finales también son comienzos. Le animamos a que use las afirmaciones y las enseñanzas de este libro, no sólo mientras esté en el proceso de superar una pérdida, sino en todos los aspectos de su vida. Observe su forma de pensar y cámbiela en aquellas áreas que estén en conflicto. Con ello aportará más felicidad a su vida y a las personas que le rodean.

Los momentos difíciles pueden servirnos de recordatorio de que nuestras relaciones son un regalo. La pérdida puede recordarnos que la vida es en sí misma un regalo.

Y no se olvide de amarse a sí mismo. Usted se lo merece. *Usted* es un regalo.

Amo la vida y la vida me ama.

He vivido y he amado.

Estoy curado.

Agradecimientos

Nuestro más sincero agradecimiento a todos los hombres y mujeres que en el transcurso de los años han compartido sus vidas con nosotros en conferencias y charlas, y a través de innumerables correos electrónicos y conversaciones. Al hacernos partícipes de sus decepciones, pérdidas y duelos, esperamos que esas experiencias difíciles y tiernas a un mismo tiempo puedan ayudar a otras personas a aprender y a crecer.

Reid Tracy merece un agradecimiento especial por orientarnos en la creación de este libro. Shannon Littrell, gracias por tu brillante labor de edición. Y muchas gracias a todos nuestros amigos y compañeros y compañeras de Hay House que con su increíble dedicación han contribuido a que este sea el mejor libro posible.

Un libro, igual que una persona, necesita muchos colaboradores. Gracias a Erin Malone de WME; Andrea Cagan; Paul Denniston; Richard Kessler; David Kessler, Jr., e India Williamson.

Sobre los autores

Louise L. Hay

Es oradora de temas metafísicos, maestra y autora superventas. En todo el planeta se han vendido más de cincuenta millones de ejemplares de sus libros.

Durante más de treinta años ha ayudado a personas de todo el mundo a descubrir y a desarrollar todo el potencial de su propio poder creativo, para su crecimiento personal y autosanación. Louise es la fundadora y la presidenta de Hay House, Inc., que se dedica a la publicación de libros, CD y DVD, así como otros productos que contribuyen al bienestar del planeta.

www.LouiseHay.com® y www.HealYourLife.com®

Facebook: www.facebook.com/LouiseLHay

David Kessler

Es uno de los expertos y oradores sobre el duelo y la pérdida más conocidos de nuestros días. Es coautor de dos superventas con la legendaria Elisabeth Kübler-Ross: *Sobre el duelo y el dolor* y *Lecciones de Vida*. También es autor del superventas sobre los centros de cuidados paliativos *The Needs of the Dying*, que recibió los elogios de la Madre Teresa; así como de *Visions, Trips, and Crowded Rooms*. Personajes célebres como Elizabeth Taylor, Jamie Lee Curtis y Marianne Williamson han utilizado sus servicios cuando sus seres queridos se enfrentaron a enfermedades mortales. David también estuvo junto a los actores fallecidos Anthony Perkins y Michael Landon. Es el fundador del grupo de ayuda mutua para el cáncer The Bogeyman in the Closet (El coco en el armario), donde imparte charlas sobre cómo vivir plenamente padeciendo cáncer.

Es un invitado habitual del *The Dr. Oz Show*, aunque también ha participado en programas de la CNN, NBC; PBS, Fox y en *Entertainment Tonight*. Ha escrito para *The Boston Globe*, *San Francisco Chronicle*, *Anderson Cooper 360°* y Oprah.com. Ha sido voluntario de la Cruz Roja y también es miembro de la junta directiva de la Farrah Fawcett Foundation.

www.DavidKessler.org

www.YouCanHealYourHeart.com

www.Grief.com

Índice

Índice	5
Nota de los autores	6
Prefacio por David Kessler	7
Introducción	11
1 Cambiar nuestra forma de pensar respecto a la pérdida	15
2 Rupturas y logros en las relaciones	26
3 Otra forma de vivir el divorcio	58
4 La muerte de un ser querido	78
5 Honrar la pérdida de una mascota	100
6 Otros amores, otras pérdidas	108
7 Usted puede sanar su corazón	119
Epílogo	126
Agradecimientos	127
Sobre los autores	128