BOTIQUÍN PARA UN CORAZÓN ROTO

Victoria Cadarso

Botiquín para un corazón roto

Consejos para curar las heridas del amor y transformar el sufrimiento en autoconocimiento

Editorial El Ateneo
la esfera de los libros

Índice

PRIMERA PARTE

LOS SÍNTOMAS Y LA HERIDA DEL CORAZÓN ROTO

♡ Introducción 15
♡ Sana la herida 17
♡ Elige salir del dolor 20
♡ ¿Cuánto dura el torbellino emocional? 24
♡ Acepta la realidad tal cual es 30
♡ Un corazón roto duele 33
♡ «Me estoy volviendo loco» 40
♡ El síndrome del corazón roto o trauma de amor . . 43
♡ Hacer el duelo es necesario 48
♡ La irritabilidad, el enfado y la agresividad son naturales 51
♡ ¿Estoy triste o tengo depresión? 55
♡ La inquietud o preocupación por el futuro produce ansiedad 58
♡ ¿Quién tiene la culpa, o somos los dos responsables? . . 61
♡ Perdonar y decir adiós 65
♡ La resolución: una nueva esperanza 67
♡ Aprender el significado de la ruptura 70

SEGUNDA PARTE

TRANSFORMAR EL SUFRIMIENTO EN AUTOCONOCIMIENTO

♡ Cuando perdemos a la pareja nos sentimos perdidos 80
♡ Somos el resultado de nuestras circunstancias 82
♡ Los tipos de relaciones de pareja que establecemos 91
♡ Cómo tener relaciones sanas 96
♡ Si yo tuviera autoestima… 101
♡ No caer en el victimismo 109
♡ Cuando el pasado es presente: el inconsciente 115
♡ Nos defendemos del dolor trasladándolo a los demás 119
♡ Las relaciones nos hacen de espejo 121
♡ ¿Acaso somos libres a la hora de elegir pareja? 123
♡ Elige entre la inconsciencia o la conciencia 127
♡ ¿Qué es realmente el amor? 130
♡ El enamoramiento tiene fecha de caducidad 137
♡ Y vivieron felices… Las seis etapas de las relaciones . . . 140
♡ Nunca es tarde para aprender a amarnos a nosotros mismos 147
♡ Relaciones con AMOR en mayúscula 151
♡ Viaja dentro de tu corazón 152
♡ El AMOR como energía 154
♡ Atraemos a la persona que nos elevará la conciencia 157
♡ El AMOR cambia tu percepción 161
♡ Sincronicidad o coincidencia 163
♡ El cielo en la tierra 164

TERCERA PARTE

21 TIRITAS PARA UN CORAZÓN ROTO

♡ Día 1. Hacer un plan para recomponer tu corazón roto 172
♡ Día 2. Sólo por hoy permítete quejarte todo lo que puedas 181
♡ Día 3. El tiempo de descorazonamiento depende de ti 187
♡ Día 4. El camino se hace al andar: cambia el paso . . . 193
♡ Día 5. Borrar los recuerdos: cuando el pasado es presente 198
♡ Día 6. Fracasar te ayuda a mejorar 202
♡ Día 7. Dejar de aguantar cuando nos duele 208
♡ Día 8. Asumiendo el miedo a lo desconocido 212
♡ Día 9. Dejando salir el enfado 216
♡ Día 10. El respeto hacia uno mismo 220
♡ Día 11. Dejar de tener celos de las personas felices 224
♡ Día 12. Practicando el desapego 228
♡ Día 13. Desengaño: el fracaso de una ilusión 232
♡ Día 14. Cómo explicar la ruptura a los demás 238
♡ Día 15. ¿Cómo trato ahora a mi ex? 241
♡ Día 16. Aunque no tengas todas las respuestas, despídete 247
♡ Día 17. ¿Podemos ser amigos de nuestra ex pareja? Todavía no 252
♡ Día 18. Qué he aprendido y cómo he crecido 256
♡ Día 19. Perdonar es comprender nuestra responsabilidad 259

♡ Día 20. Mirar el futuro con nuevos recursos 263
♡ Día 21. El camino se hace paso a paso 266

ANEXOS

♡ Técnicas y ejercicios 273
♡ Botiquín natural para un corazón roto 291
♡ Bibliografía 297

Este libro se lo dedico a mi padre, el modelo masculino que he ido buscando, inconscientemente, en mis parejas. Cada pareja me ha hecho crecer y desarrollarme, en lo bueno y en lo malo; a todos les agradezco lo que me aportaron. Agradezco sobre todo encontrar mi corazón y eso se lo debo al Mago de Oz, que me ha enseñado paciencia, perseverancia y que el amor se encuentra dentro de ti.

PRIMERA PARTE

LOS SÍNTOMAS Y LA HERIDA DEL CORAZÓN ROTO

INTRODUCCIÓN

Si has elegido este libro supongo que es porque estás buscando soluciones para calmar tu dolor y quieres ver si te puedo ofrecer algún consejo o técnica que te ayude a superar los sentimientos y emociones que te están causando dolor emocional.

Cuando perdemos a una pareja, por el motivo que sea, sentimos su pérdida. Nos falta su compañía, su cariño, su apoyo, su proximidad. Echamos de menos las actividades que hacíamos juntos, las rutinas diarias, el compartir el tiempo y lugares juntos. Nos falta la posibilidad de dar y recibir amor y sentirnos conectados y acompañados.

Podemos haber vivido separados o haber estado conviviendo. Tanto si hemos compartido meses juntos o varios años, sentimos que estamos perdiendo los buenos tiempos compartidos. Nos cuesta olvidar las actividades que hacíamos juntos en el día a día, e incluso las ilusiones que nos habíamos hecho de compartir nuestra vida en el futuro. Por lo tanto altera nuestras memorias, cambia nuestro presente y modifica nuestro futuro.

Tal vez hayamos compartido un piso, tenido hijos juntos o hecho proyectos comunes como una empresa o trabajo común. Todas estas circunstancias dificultan la separación porque nos impi-

den cortar del todo, aunque lo que está de fondo es la ruptura del compromiso de querer permanecer juntos. Ésta se puede dar de manera unilateral o de común acuerdo, pero necesariamente conlleva la separación física y/o emocional de la pareja. Dependiendo de cómo se produzca puede causar más o menos dolor, y es inevitable que suponga una reestructuración de nuestra forma de llevar la vida.

En todos los casos se producen sentimientos y emociones relacionados con la pérdida. Puedo estar enfadado, sentir cólera o ira porque yo no quería romper, o porque me he sentido traicionado. Tal vez hubiera preferido haber tomado yo la decisión. Puedo estar resentido porque me ha pillado desprevenido, o porque no se ha comprometido conmigo como yo con la otra persona. Puedo tener rencor porque me ha engañado o porque me ha obligado a dejarle.

Puedo estar triste porque me siento solo, porque echo de menos su compañía, porque me aportaba alegría, seguridad, apoyo material, incluso me hacía sentirme bien el hecho de que me hubiera elegido como compañero y me proporcionaba un modo de vida que no puedo conseguir solo.

Es posible que tenga miedo al futuro, a quedarme solo, a no encontrar a otra pareja, a no saber cómo volver a relacionarme, a no saber vivir solo, y me dé miedo a enfrentarme a una nueva vida. Me puedo sentir desilusionado, decepcionado, desencantado del comportamiento que ha tenido mi pareja conmigo, y es posible que quiera vengarme por su actitud hacia mí o culparme por no haber sabido retenerle. En resumen, se pueden dar muchas emociones y sentimientos encontrados, que van acompañados de pensamientos y creencias que me hacen cuestionarme mis relaciones y mis circunstancias.

Una ruptura con una pareja toca todos los aspectos de mi sensación de mí mismo, de mi confianza en mis capacidades, de mi

relación con los demás, y me hace cuestionarme toda mi vida. Y cuando esto nos ocurre y estamos sumidos en el dolor y la confusión, tenemos una sensación de desorientación que nos sobrecoge y no sabemos cómo empezar a retomar nuestra vida.

A veces nos apoyamos en familia y amigos, otras preferimos estar solos. Con frecuencia pedimos consejo, aunque muchas veces no nos sentimos entendidos ni apoyados como necesitamos. Y todo ello nos hace sentir como un barco a la deriva.

Pues bien, en este libro confío en poder ayudarte en el proceso de aclarar tu situación. Guiarte acerca de los pasos que te pueden ayudar a ponerte en marcha y no dejarte caer en el victimismo y en la sensación de «pobre de mí».

Los japoneses dicen que las crisis son oportunidades. Si no hay cambio no crecemos y por ello este cambio nos puede servir para crecer emocionalmente y aprender nuevas formas de relacionarnos.

Un optimista ve una oportunidad en toda desgracia; un pesimista ve una desgracia en toda oportunidad

Winston Churchill

SANA LA HERIDA

Cuando tenemos el corazón roto, cuando sentimos el dolor de una ruptura, creemos que difícilmente se pasará y esta creencia nos causa más desesperación y más dolor.

El que nos quedemos en el dolor o busquemos un botiquín para sanar la herida depende de nosotros. Podemos quedarnos lamentándonos de nuestra suerte o podemos ponernos en marcha para superar las etapas de la pérdida con esperanza y buen paso.

Parto de la base de que si lo supiéramos hacer mejor ya lo haríamos. Si no lo has hecho hasta ahora es porque no sabías ni tenías ninguna orientación. Por ello me ofrezco a hacerte de guía, si quieres, pues, aunque cada persona tiene sus propias experiencias, existen problemas universales. Los seres humanos tenemos comportamientos parecidos, emociones y sentimientos iguales y creencias comunes respecto a qué hacer cuando tenemos el corazón roto. Por ello podemos compartir experiencias y aprender de ellas.

Propongo ponernos en marcha y para ello vamos a sacar del botiquín la siguiente ACTITUD para empezar a curarnos:

DECÁLOGO PARA UN CORAZÓN ROTO
❤ Darnos cuenta que *podemos elegir si nos quedamos en el lamento o buscamos soluciones* para salir fortalecidos. ❤ Aprender a *aceptar la realidad tal cual es*: *se ha terminado.* En este momento ya no se puede retomar la relación; lo que nos depare el futuro no está en nuestras manos, pero lo que podemos hacer es *vivir nuestra realidad presente.* ❤ *Hacer el proceso de duelo*: «doler con nuestras emociones» hasta que decidamos que ya ha sido suficiente y las dejemos partir. ❤ *Dejar de culpar*: ni te sientas culpable por lo que has hecho ni hagas al otro culpable por lo que ha hecho. Los dos sois responsables; *lo pasado, pasado está.* ❤ *Aprender a perdonar*: el perdón es la comprensión que siempre hacemos lo mejor que sabemos y podemos en cada momento. ❤ Hacer *nuevos amigos con los que puedas compartir una nueva vida*, intentando por el momento no estar en los círculos en los que estabas con tu pareja.

- ❤ *Intentar ilusionarte con actividades o proyectos* que te mantengan activo, ocupado y entretenido.
- ❤ Hacer *algún ejercicio y dieta saludable* que redunde en tu salud física y te haga sentirte bien contigo mismo.
- ❤ Intentar *extraer el aprendizaje que te ha proporcionado esta experiencia*, para que te ayude en tus futuras relaciones.
- ❤ *Practicar el optimismo y la confianza* en que algo mejor llegará. No dejes que la falta de confianza te pueda.

Voy a desarrollar cada uno de estos puntos de sanación emocional y te voy a recetar un plan de veintiún días que está al final del libro: se llama «21 tiritas para tu corazón roto». Si lo sigues con atención, te aseguro que vas a salir de esta ruptura reforzado y con más recursos para tus futuras relaciones.

Todo lo que expongo aquí lo baso en mi experiencia propia y en lo que me han contado mis clientes en la consulta. Cuando vienen después de vivir una pérdida de pareja creen que no les voy a entender y cuando se dan cuenta de que sí les entiendo y les explico qué hace que se sientan como se sienten, les alivia y consigo que disminuya su ansiedad. Además de darse cuenta de que lo que les pasa es normal, perciben que no les voy a criticar, juzgar, cuestionar, y eso les permite abrirse. Cuando lo hacen, les escucho atentamente y les ayudo en el proceso de duelo, por lo que logran confiar en que pueden superarlo.

Este proceso, puesto que requiere algún tiempo, consiste en darse cuenta tanto de lo que están sintiendo como de las creencias y pensamientos que les mantienen en el dolor; además, consigo enseñarles técnicas y comportamientos nuevos para estar mejor y cambiar sus comportamientos en el futuro.

Deseo que tú también quieras salir del dolor cuanto antes y te pongas en marcha. ¡Ánimo, tú puedes!

ELIGE SALIR DEL DOLOR

> *Por muy larga que sea la tormenta, el sol siempre vuelve a brillar entre las nubes*
>
> KHALIL GIBRAN

Cuando algo nos duele solemos querer quitarnos el dolor aunque frecuentemente no sabemos cómo. Te gustaría tener una pastilla que te lo quitara de una vez pero no existe. Lo que hay que hacer paradójicamente es tomar conciencia del dolor y sentirlo plenamente. *Cuando nos resistimos a algo, éste persiste*. Es como cuando tenemos una herida: lo primero que hay que hacer es drenarla y limpiarla bien con un desinfectante, aunque nos dé miedo lo que va a doler. De no ser así, se infecta y dura mucho más.

Muchos de nosotros no somos conscientes de lo que sentimos en el cuerpo. Hemos aprendido a dejar de lado las molestias, las tensiones e incluso a convivir con ciertos dolores durante tiempo. Vamos al médico cuando el dolor es persistente e insoportable, pero éste es una indicación de que algo no va bien; por tanto, hay que atenderlo cuando surge.

Cuando nos damos cuenta de qué sentimos, cómo lo sentimos, dónde lo sentimos, y nos permitimos dejar que esas sensaciones, sentimientos y emociones pasen a través de nosotros, en vez de bloquearlos para no sentirlos, el dolor va bajando en intensidad. El dolor está hecho de emociones y sensaciones y sentimientos o explicaciones que nos damos a nosotros mismos acerca de lo que estamos sintiendo.

Es tan importante que no nos quedemos inmersos en la sensación de malestar, como que no la bloqueemos. En un primer momento tomamos posturas extremas: pasamos del «no puedo vivir sin

mi pareja» a «cómo la odio». Estos cambios tan pendulares nos hacen sentirnos desorientados y confusos. Es como si estuviéramos en la montaña rusa. Por un lado, nos sentimos perdidos sin ella, y por otro no queremos volverla a ver por el daño que nos ha hecho.

Para salir del dolor tenemos que poner la atención en nuestro cuerpo y dejar que pase a través de nosotros. Hacer todo lo contrario a lo que hemos venido haciendo, que es resistirnos a sentir lo que estamos sintiendo. Por ejemplo, si noto que tengo el corazón acelerado y que esto va acompañado de respiración entrecortada, si percibo cambios en la temperatura y me sudan las manos y me preocupo y me digo a mí mismo persistentemente: «Esto no puede ser», «Estoy mal», «Estoy enfermo», «No controlo», «¿Qué me pasa?», etc., entonces lo que hago es incrementar el malestar.

Si, por el contrario, noto los síntomas que he descrito y me digo a mí mismo: «Parece que estoy nervioso, o un poco acelerado, voy a ver qué puedo hacer para relajarme y cambiar este estado…», entonces al tomar conciencia de lo que siento y dejarlo pasar a través de mí voy a irme relajando y el malestar desaparecerá poco a poco. *Nada dura eternamente*.

Es importante que aprendamos a reconocer nuestras emociones y sentimientos para ver qué nos están indicando y aprender a liberarlas o regularlas para sentirnos equilibrados y centrados. Digo aprender porque a no ser que hayamos hecho cursos de inteligencia emocional o de cómo manejar las emociones ninguno hemos nacido sabiendo cómo regularlas.

Nuestras emociones son como señales que nos informan de que tenemos que prestarle atención a lo que intuimos o sabemos que las ha despertado. Y cuando pensamos sobre lo que sentimos surgen los sentimientos.

El psicólogo canadiense Leslie Greenberg, que ha escrito extensivamente sobre la emoción, afirma: «Las emociones apuntan

a los problemas para que la razón las resuelva». Greenberg continúa diciendo que la inteligencia emocional implica utilizar nuestras emociones, sentimientos y estados de ánimo con habilidad para ayudarnos a enfrentar la vida: «La emoción aporta una información valiosísima que pone a la razón en perspectiva». Todas las emociones presentes tienen una influencia del pasado. El pasado vive en el presente e influye en la experiencia de los sucesos actuales. A menudo las emociones se generan por el recuerdo. Las experiencias vividas desde la infancia hasta la edad adulta residen en la memoria emocional.

Toda emoción nos está pidiendo una acción y por ello nuestro cuerpo se activa y produce energía para que llevemos a cabo la acción. Así que si me estoy sintiendo enfadada y noto cómo se me tensan los músculos, y aprieto la mandíbula y las manos y mi cuerpo se yergue, esta activación pide una acción para que mi cuerpo vuelva a la situación de equilibrio. El enfado me está indicando que de alguna manera siento que mi pareja ha traspasado los límites, no me ha tenido en cuenta, no me ha respetado, o incluso me ha atacado directamente verbal o físicamente. El enfado me está pidiendo que reflexione sobre lo que yo necesito, deseo o creo que es bueno para mí, y que lo pida.

Que yo atienda o no a la emoción es otra cuestión. Si le presto atención, hablo de ella e incluso tomo una acción para liberarla, la estoy trabajando para que no me afecte en el futuro. Si no lo hago, aunque parezca que la emoción no está presente, no se ha desvanecido sino que se ha bloqueado y puede haber pasado a nuestro inconsciente y se va acumulando. En el inconsciente se acumulan sobre todo las emociones que tienen que ver con nuestra sensación de nosotros mismos, con sentirnos rechazados, no valorados, ridiculizados, excluidos, no atendidos; es decir, todas las emociones dolorosas referentes a la pertenencia a nuestra familia o grupo de amigos.

Si controlamos la expresión de las emociones, estamos bloqueando temporalmente esta energía disponible para la acción. Cuando optamos por no prestarles atención e intentar no sentirlas, tenemos que usar energía para mantenerlas a raya; lo que estamos haciendo es bloquear nuestras emociones temporalmente. Sin embargo, es probable que un día, normalmente en momentos de mucha tensión, no podamos seguir bloqueándolas y tengamos una reacción desmesurada o desproporcionada para las circunstancias. Esto sucede porque si no vamos soltando la energía contenida en las emociones y las vamos bloqueando esto hace que se vayan acumulando.

Las emociones bloqueadas producen dolor emocional, que es energía no definida y mezclada y contenida en el cuerpo. Esto hace que no sepamos explicar qué nos pasa: decimos que nos sentimos mal, que estamos a disgusto, descontentos... Desgraciadamente a veces tardamos mucho en atender las emociones y ese dolor se manifiesta psicosomáticamente: una manifestación corporal del dolor. Por otro lado, la falta de sensaciones, el hecho de anestesiar lo que sentimos, también produce dolor.

Por eso en el momento de la ruptura surgen todas aquellas emociones y sentimientos no expresados, retenidos y ocultados, tanto actuales como del pasado. Sentimos un torbellino emocional que pide que lo revisemos, aclaremos y reorganicemos de cara al futuro. Así pues, en el fondo esta crisis nos está ayudando a conectar con los sentimientos y emociones que hemos pasado al inconsciente, a reflexionar sobre ellos y dejarlos salir.

En vez de tratar de controlar, interrumpir, cambiar o evitar la experiencia de la emoción, hace falta que aprendamos a vivirla en armonía. Dejar fluir la emoción para que vaya bajando en intensidad. Para conseguirlo es importante aprender a integrar el pensamiento y la emoción: «Es necesario integrar la cabeza y el corazón

para ser capaz de vivir tan apasionadamente (emocionalmente) como reflexivamente» (Leslie Greenberg).

Cuando perdemos a la pareja con la que hemos compartido afecto sentimos el vacío de los sentimientos que ella suscitaba, y ese vacío también nos produce dolor. Nunca poseemos a nadie, por más que queramos. Lo que tenemos, «mientras dura», son emociones y sentimientos hacia esa persona y percibimos los sentimientos que esta persona muestra hacia nosotros (y eso nos hace sentirnos bien). Cuando no está la persona, lo que dejamos de tener son esos sentimientos y/o emociones, así que lo que sentimos es el vacío de ellas. Sentimos la pérdida de los recuerdos, de los sentimientos que nos suscitaban, y eso nos aumenta las ganas de continuar sintiendo esos mismos sentimientos y emociones. No queremos perder lo que nos hacía sentir vivos.

¿CUÁNTO DURA EL TORBELLINO EMOCIONAL?

La experiencia no es lo que le sucede al hombre, es lo que el hombre hace con lo que le acontece

ALDOUS HUXLEY

Cuando rompemos con nuestra pareja necesariamente experimentamos un *shock*. Ese *shock* es debido a que se produce un cambio brusco en nuestra forma de vida, los hábitos y las rutinas a los que nos hemos acostumbrado, así como una ruptura de nuestras expectativas e ilusiones.

La ruptura con *nuestra pareja altera nuestro pasado*: parece como si lo que hemos vivido fuera irreal, no logramos comprender cómo se puede acabar lo que hemos sentido. Afecta a *nuestro*

presente: nos cambia nuestro día a día, cómo estructuramos nuestro tiempo y lo que nos anima y motiva. *Cambia nuestro futuro*: perdemos nuestras ilusiones, planes y proyectos de golpe. Por ello nos afecta de forma total y nos crea una confusión y desorientación que no nos permite entender lo que nos está pasando.

Es muy normal que en el primer momento de la ruptura estemos en estado de *shock*. Nos sentimos entumecidos, bloqueados o con una sensación de irrealidad. Nos sentimos como en un trance que hace que nuestra vida pase delante de los ojos como si estuviéramos viendo una película sin fin que termina y empieza una y otra vez. El *shock* es un mecanismo de nuestro cerebro que nos protege del impacto y nos da un tiempo de reconstrucción. Es como si el cerebro se diera una pausa para asimilar lo que ha pasado. Mientras sentimos el dolor vivimos muchos sentimientos, algunos encontrados que nos sobrecogen y no sabemos manejar. Nos imaginamos que estas sensaciones y emociones son insuperables. Tenemos una sensación extraña de que el tiempo se para y se hace eterno y la sensación de desesperación nos ahoga.

Cualquier persona con la que pasamos tiempo, compartimos afecto, disfrutamos, nos sinceramos y tenemos intimidad pasa a ocupar un lugar en nuestro corazón, se registra en nuestro cerebro y se aloja en la memoria de nuestro cuerpo, independientemente del tiempo que compartamos con ella. Lo que hace que su memoria se fije con mayor o menor fuerza es la intensidad de las emociones y sentimientos que hemos vivido con esa persona. Las emociones y sentimientos tanto positivos como negativos son los que van a hacer que la memoria tenga más o menos fuerza.

El *shock* emocional va a durar más o menos en función de la actitud que tomemos al respecto. Si bien es cierto que la pérdida de una pareja a todos nos produce dolor en mayor o menor medida, la manera de afrontarlo varía de persona a persona. El *shock* es

la primera etapa del duelo o pérdida afectiva en que la persona se siente aturdida; normalmente dura una semana, como mucho tres semanas, y si se extendiera más tiempo significaría que no se está desenvolviendo adecuadamente. Pasado el estado de *shock*, entraremos en otras fases como la de la irritabilidad o rabia, o la de ansiedad o preocupación por el futuro o la de tristeza y/o depresión que veremos a continuación, aunque estas etapas pueden entrelazarse y podemos ir y volver por ellas en diferentes momentos.

Además, la forma en que encajamos nuestro dolor depende de cómo se produzca la pérdida. Es indudable que una pérdida repentina produce un *shock* agudo, mientras que una pérdida anunciada también produce dolor pero menos intenso porque está más repartido en el tiempo y no es de repente.

Luisa no sabía cómo salir de su dolor, no hacía más que darle vueltas en su cabeza a cómo Fernando había podido cambiar de un día para otro. Ella pensaba que se llevaban estupendamente, que tenían un matrimonio perfecto. Él venía todas las noches a cenar, charlaban del trabajo de él, del trabajo de ella, y veían la televisión juntos. Los fines de semana hacían la compra, iban al cine y comían en casa de los respectivos padres. Nada hacía prever que tuvieran problemas, pero de repente él le deja una nota en la mesa de la cocina diciendo que se va porque se ha enamorado de otra. Luisa tenía muchas emociones encontradas: por un lado, le quería y recordaba los buenos momentos, y por otro, estaba muy dolida de haberse enterado de esa manera, tan poco educada, súbitamente y por una escueta nota que unilateralmente rompía su compromiso. Pasaba del amor al odio, del rencor a la pena de sí misma, y estaba confusa, dolida y desorientada respecto a qué hacer.

En un caso como éste es muy importante que Luisa pueda expresar su dolor y sus diferentes sentimientos, pensamientos y emo-

ciones sin que nadie le dé consejos; sólo requiere que la escuchen. Necesita que la acompañen y que ella sepa que cuenta con el apoyo incondicional de los demás. Los amigos y familiares tienden a dar consejos, a tomar partido, a querer que supere la situación pronto para que no sufra, pero en el fondo es que no saben hacerlo de mejor manera. Cuando una persona está en esta etapa necesita que la escuchen activamente y le muestren cariño, apoyo y seguridad. Es más difícil de lo que parece, pero es crucial.

Puede que lo que inicialmente necesite es estar consigo misma, dormir, reflexionar por sí sola y la primera semana no es conveniente forzarla a hacer nada que no quiera. Es ella la que tiene que pedir lo que necesite. Sin embargo, poco a poco sí conviene que se la vaya alentando a salir, a no recluirse y que note la atención, aprecio y apoyo de familiares y amigos.

El hecho de darnos cuenta de que tenemos el apoyo y cariño de nuestros familiares y amigos nos ayuda sobremanera, aunque al principio incluso nos cueste recibirlo. Hay personas que, cuando se les muestra afecto desde fuera, lo viven mal por dentro porque no creen merecerlo; esto es indicativo de que no se aprecian mucho a sí mismas. En un caso como el de Luisa está claro, excepto para Luisa, que el comportamiento de Fernando no es correcto. Sin embargo, es muy posible que Luisa sea capaz, desde el amor que siente por él, de buscar excusas y disculpas para ese comportamiento. *Cuando estamos metidos en el dolor, no somos capaces de pensar con claridad*.

En el caso de Luisa y Fernando, Luisa era una mujer tranquila, hogareña, le gustaba la casa, la cocina, ver la tele en el sofá y disfrutar de la compañía de Fernando. A Fernando, por el contrario, le gustaba salir, beber, bailar, divertirse con actividades y aventuras; aunque quería a Luisa, se sentía aburrido y necesitaba más actividad. En vez de convencer a Luisa de salir juntos, deci-

de buscarse otra compañera de viaje, pero como no sabe cómo decirle a Luisa lo que le pasa, decide dejarle una simple nota e irse.

Entre los síntomas que padecemos en la etapa de *shock* emocional están los siguientes. Comprueba los que tienes; si tienes más de treinta, estás en la etapa del *shock* emocional:

♡ *Síntomas fisiológicos:*

- Sensación de fatiga.
- Insomnio.
- Cambio de apetito.
- Falta de ganas de hacer cualquier actividad placentera.
- Sensación plomiza, de pesadez y de gravedad.
- Sentirse paralizado.
- Dolores de cabeza.
- Problemas digestivos, náuseas, vómitos.
- Micciones frecuentes.
- Dolores musculares.
- Dolores no específicos en el cuerpo.
- Intranquilidad motora (movimientos repetitivos, rascarse, tocarse, etc.).
- Sensación de malestar generalizada.

♡ *Síntomas cognitivos:*

- Pensamientos obsesivos.
- Rumiar las cosas repetidamente.
- Sensación de no encontrar respuestas.
- Falta de confianza en el futuro.
- Sensación de incapacidad para procesar los pensamientos.
- Dificultad para decidir.
- Falta de confianza en uno mismo.

♡ *Síntomas emocionales:*

- Echar en falta.
- Vergüenza y bochorno.
- Enfado, rabia.
- Entumecimiento emocional.
- Decreciente capacidad para experimentar sentimientos amorosos.
- Irritabilidad.
- Sensación llorosa.
- Depresión.
- Hiperactivación, ansiedad.
- Pánico.
- Impulsividad.
- Pérdida de control emocional.
- Dolor.
- Pena.
- Desesperación.
- Impotencia.
- Sentirse en las nubes.
- Vivir disociado.

♡ *Síntomas comportamentales:*

- Necesitar aislarse.
- Evitar relacionarse.
- Retirarse del contacto con los seres queridos.
- Cambio en las actividades.
- Cambio en su forma de comunicarse.
- Ir de un lado para otro sin una finalidad concreta.
- Tartamudear.
- Fumar, beber, drogarse.
- Tener relaciones sexuales en exceso.

ACEPTA LA REALIDAD TAL CUAL ES

Lo que hoy siente tu corazón, mañana lo entenderá tu cabeza
ANÓNIMO

Cuando perdemos una pareja, es normal que nos cuestionemos todo. Puede que inicialmente nos preguntemos acerca del comportamiento de la pareja: ¿por qué hizo lo que hizo?, ¿cómo puede ser así?, ¿cómo me puede haber tratado de tal o cual forma?, ¿qué pensará?, ¿tendrá otra pareja?, etc.

Después de pasar un tiempo dándole vueltas al comportamiento de la pareja, o simultáneamente, es muy probable que nos pasemos otro tiempo preguntándonos a nosotros mismos sobre nuestro comportamiento. Tal vez incluso nos juzquemos y critiquemos por lo que ha pasado. Cuando ya hayamos reflexionado bastante y hayamos visto la situación con cierta perspectiva, es probable que acabemos relativizando y entendiendo lo que ha pasado.

Todavía muchos de nosotros pensamos en términos de causa y efecto; nos han enseñado así y estamos acostumbrados. Sin embargo, los motivos por los que estamos o dejamos de estar en una pareja son múltiples y no hay una sola causa, aun cuando queramos creer que es el amor lo que mantiene a la pareja unida.

Hay muchos motivos, que no razones, por los que se mantienen las parejas, mientras duran, y no es sólo el amor. *El amor se transforma y se manifiesta de diferentes maneras*, y por mucho que nos duela pensarlo, *el amor no es para siempre*. El amor que tenemos por alguien va cambiando en función de cómo nos sentimos en la relación. Si nos sentimos bien, lo alentamos, y si nos sentimos menos bien, vamos creando una barrera para no sentir la carencia. Las emociones o sentimientos negativos que se amontonan van creciendo y

puede que llegue un momento en que pensemos que no «merece la pena» seguir en la relación porque nos sentimos mal.

Tenemos que darnos cuenta de que *no podemos, ni debemos intentar, obligar a nadie para que esté con nosotros*, y aunque hay personas que lo pretenden, no es correcto. Las personas somos libres y elegimos estar con otros en función de cómo nos sentimos en la compañía de esa persona.

Si bien es cierto que deberíamos tender a buscar los puntos de encuentro, y fomentar el bienestar en la pareja, parece ser que predomina el cuestionar, echar en cara y discutir por los puntos de desencuentro. Por desgracia, son patrones que normalmente hemos visto en nuestra familia y que repetimos inconscientemente sin darnos cuenta.

Celia se casó con un maltratador que la dejó embarazada a propósito y que en la noche de bodas le dijo que no la quería. A Celia, como decía el poeta Luis Rosales, «se le cayeron todos los palos del sombrajo». A Celia inicialmente no le gustaba su marido, algo le hizo intuir que no era trigo limpio, pero él se las arregló para halagarla, agasajarla, perseguirla y seducirla hasta que ella realmente creyó que él estaba interesado por ella. Esto le hizo considerar salir con él y relacionarse más, y mientras él fingía amabilidad, interés y amor, ella se creyó que tenía buenos propósitos. Después de un tiempo Celia empezó a creerse que ella también estaba enamorada de él. Así que cuando se casaron y él la empezó a tratar con desprecio y a hacerla de menos, faltándola al respeto, entró en estado de shock. *Le empezó a tener miedo, y no se atrevía a contestarle. El padre de Celia es un machista que trata a las mujeres como si fueran seres inferiores y aunque Celia se había intentado rebelar desde niña, nunca había conseguido que su padre la tratara con respeto. Por ello vivía su relación con su pareja como más de lo mismo, y no le resultaba tan extraño. Además pensaba que si pedía ayuda a su familia no la iban a creer y la*

iban a hacer de menos. Los maltratadores son hábiles y cuando ven que su víctima coge fuerza para abandonarlos se empiezan a comportar amablemente para que la víctima dude. Cuando duda, pierde las fuerzas para marcharse, y ellos vuelven a no respetar y humillar a su víctima y se crea un círculo vicioso. En este caso Celia aguantó cinco años y, recién nacido el hijo, se armó de valor y por fin se fue de casa.

Celia se pasó muchos años intentando entender por qué no se había marchado antes y se criticaba a sí misma una y otra vez por haber aguantado. Cuando entendió que el miedo la había bloqueado y le había impedido luchar, pudo empezar a aceptarse a sí misma.

Éste es un caso extremo de intentar justificar lo injustificable, pero muchas veces nos podemos quedar enganchados en el proceso de intentar dar explicaciones a lo que ha pasado. Damos vueltas y vueltas en la cabeza e intentamos buscar culpables. Esto no es correcto. En una pareja los dos somos responsables de lo que nos sucede. Si una persona atenta contra la otra, ésta tiene la obligación de no permitírselo y ponerle límites. Hay personas que no se consideran capaces de afirmarse y defenderse a sí mismas, y en ese caso conviene que aprendan a hacerlo. Aprender a tener autoestima, afirmarse y poner los límites necesarios es posible. No podemos ponernos en manos de los demás, tenemos que aprender a hacernos plenamente cargo de nosotros mismos, aunque a todos nos guste y nos ayude tener apoyos.

En el caso de Celia, cuando el miedo es demasiado intenso no te ves capaz ni de luchar ni de huir, y esto te hace bloquearte. Puedes darle vueltas y vueltas a todas las posibilidades y, cuantas más vueltas le des, más bloqueado estarás. Cuando estamos metidos en una emoción intensa o en un cúmulo de emociones, no somos capaces de razonar correctamente, nos falla la atención, la retención y el acceso a las memorias, porque estamos estresados o en tensión y el estrés nos afecta.

UN CORAZÓN ROTO DUELE

Nunca sabrás lo que es la felicidad verdadera hasta que hayas amado de verdad, y no sabrás lo que es el dolor hasta que hayas perdido el amor

Anónimo

Las nuevas investigaciones sobre cómo funciona el cerebro revelan que la misma parte del cerebro que procesa el dolor físico también procesa el dolor emocional. Esto puede explicar por qué una ruptura de relación, una sensación de abandono o sentirse excluido de un grupo puede doler como una lesión física. Es un dolor extremo que muchas personas describen como «un dolor en el pecho», «un vacío en el corazón», «una angustia que oprime y quita el aliento», entre otras cosas, y hace pensar que se van a volver locos por tanto dolor.

Esta sensación dolorosa que nos altera nuestra forma de entender, sentir y actuar normalmente es lo que los psicólogos llamaríamos trauma. Afecta nuestro sentido de seguridad y autoconfianza y provoca sentimientos de vulnerabilidad, miedo y sensación de no controlar nuestras circunstancias. Podemos hablar de traumas con t minúscula y traumas con T mayúscula, incluso de traumas acumulativos o cúmulo de pequeños traumas. En todos los casos son situaciones que tenemos que trabajar con un psicólogo que sepa trabajar el trauma.

Cuando una situación «activa» o dispara nuestras emociones y nos sentimos desbordados por ellas, nos deja una huella o impronta que volverá a hacernos sentir igual al producirse situaciones parecidas. Para que lo entiendas, es como cuando ves una película y te puedes identificar con un personaje y te metes en lo que

puede estar sintiendo y lo sientes tú también, como si te estuviera pasando a ti. Esto quiere decir que te activa o despierta emociones tuyas, que están en tu memoria y que el ver que a otro le pasan cosas parecidas te las recuerda. Por eso sientes tu propia emoción. Todos tenemos una reserva importante de emociones que no hemos podido liberar y que se despiertan cada vez que vivimos situaciones que nos las recuerdan. Éstas constituyen los traumas con t pequeña.

La palabra «trauma» en psicología procede de estrés postraumático o situación de estrés que perdura después de la situación de *shock* o trauma que lo provocó. Todos, absolutamente todos, tenemos situaciones traumáticas de la infancia, reprimidas y no resueltas, que surgen en los momentos de más tensión. Surgen porque los mecanismos de defensa o de mantener esa emoción y dolor emocional a raya bajo control fallan y se destapa lo que ha estado reprimido, pero no resuelto. Es por eso que cuando estamos en estado de *shock* nos sentimos como niños pequeños que necesitamos el cariño, apoyo, compresión y compañía de un adulto que nos entienda, nos acompañe y nos quiera.

Por otro lado, Trauma con T mayúscula es cualquier situación intensamente dolorosa que nos pone en contacto con la sensación de peligro vital, de vida o muerte, que trastorna nuestra seguridad y autoconfianza provocando una sensación de profunda vulnerabilidad y miedo, que perdura en el tiempo, produce recuerdos recurrentes y altera nuestra fisiología manifestando síntomas que detallaremos a continuación y que incrementan la impresión de falta de control y pánico. Es una sensación experimentada intensamente que nos hace pensar y sentir que no controlamos las cosas, y nos crea estrés.

El estrés es la reacción del organismo a los cambios. Nuestro organismo, generalmente, vive los cambios y la novedad como si

estuviera ante un peligro, por lo que activa al organismo para que éste tenga suficiente energía para llevar a cabo la actividad o cambio que es necesario. Cuando estamos estresados no reflexionamos adecuadamente: estamos en modo supervivencia y, en ese caso, estamos en modo emoción-reacción. Esta energía se manifiesta a través de las emociones que siento, como por ejemplo enfado por el cambio, o miedo al cambio, o tristeza por el cambio o preocupación por el cambio o alegría por el cambio. La energía se manifiesta o se bloquea. Si no manifiesto la energía, puede que llegue un momento en que, de tanto intentar controlar que no salga, nos quedemos sin energía, entramos en un estado de tristeza y/o depresión y tengamos que recuperar fuerzas.

La reacción o respuesta de estrés es el resultado de todas las tensiones y emociones vividas y no resueltas que salen en los momentos de más tensión. Emociones sólo hay cinco: el miedo, el enfado, la tristeza, la preocupación (que genera ansiedad) y la alegría. Hay dos emociones más, que son el disgusto por el cambio y la sorpresa por el cambio, aunque estas últimas son más instintivas. Cada emoción busca una reacción por parte del otro. El miedo nos activa, nos prepara para atacar o defendernos de los ataques del exterior, o por la falta de apoyo del exterior, es útil para que estemos preparados para sobrevivir. El enfado nos activa y prepara para marcar nuestros límites, hasta dónde estamos dispuestos a ceder; además, nos ayuda a afirmarnos a nosotros mismos; igual que ocurre con el miedo, me enfado por lo que me piden o por lo que no me dan. La tristeza, por el contrario, es una emoción que me hace ponerme en contacto conmigo mismo y me permite reflexionar sobre lo que me está pasando. La tristeza agradece una compañía y el cariño de los demás, pero también necesita su propio tiempo y su reflexión para volver a recuperar fuerzas. La preocupación hace que no sintamos

el cuerpo y nos obsesionemos, dando vueltas a la cabeza para buscar posibles soluciones y dudando entre las alternativas que nos surgen, lo que nos produce ansiedad. Preocupación y ansiedad van juntas. La alegría busca compartir, disfrutar, expandirse y atraer a las personas a su lado.

Sentimientos hay miles, pues son explicaciones que nos damos a nosotros mismos sobre las emociones que estamos sintiendo. Muchas veces no entendemos lo que sentimos y esto es debido a que no nos han explicado y enseñado qué son y para qué sirven las emociones, y en su lugar nos han enseñado a reprimirlas y no manifestarlas. Aunque a todos nos gusta la alegría, necesitamos de las demás emociones para compensar. Cualquier exceso de emoción es malo, incluido el exceso de alegría, que produce reacciones maniacas excesivas en que las personas se desbordan.

Si no hay exceso de emoción, mi organismo procesa de forma normal. No obstante, si empiezo a amontonar emociones mi cuerpo se activa más y más y llega un momento en que tengo la sensación de que las emociones me llevan a mí. Esto es como sentir que soy un sujeto pasivo a lo que me acontece, y yo no puedo manejar lo que siento, tengo sensación de descontrol y esto me asusta o incluso me puede aterrorizar. Es la sensación de que mis emociones me traen y me llevan, y estoy vulnerable e indefenso.

Esta sensación de vulnerabilidad e indefensión está grabada en nuestro inconsciente después de todas las veces que nos hemos sentido vulnerables e indefensos en la infancia. Cuando en el presente me siento vulnerable e indefenso en gran medida estoy conectando y activando las veces que me he sentido así en la infancia. Es por eso que siento una intensidad de emoción que me hace sentir miedo a que perdure, a que no se vaya, porque, aunque no soy del todo consciente, mi cerebro sabe que esta emoción viene de muy atrás e intuye que se va a quedar mucho

tiempo. Me produce dolor todo el cúmulo de emociones que activan intensamente mi cuerpo.

Cuando estemos en situación de estrés, tenemos que aprender a manejar y liberar nuestros sentimientos-emociones. Además, tenemos que intentar reflexionar sobre lo que nos hace reaccionar para poderle dar una explicación y un significado a lo que nos está pasando. Hasta que no lo hacemos no lo superamos. Para ello es muy importante sentir y entender nuestros sentimientos y emociones. «El corazón tiene razones que la razón no entiende» (Blaise Pascal) y, cuando hacemos que el corazón y la razón dialoguen, conseguimos una comprensión que nos ayuda para toda la vida.

El trauma de amor se produce por la pérdida del amor. Pero esta sensación de pérdida se puede dar de muchas maneras. La primera y más importante la sentimos todos en la sensación de separación de nuestra madre al nacer, y eso se queda grabado en lo más profundo de cada célula de nuestro cuerpo. En lo que se refiere a perder el amor de la pareja, podemos sentir un dolor parecido de desconexión, aunque ésta se puede producir abruptamente como en el caso de Luisa o se pueden ir acumulando situaciones que desencadenan la ruptura, como cambios de trabajo o domicilio que producen una separación física que lleva a una separación emocional.

También podemos sentir un dolor y un vacío aunque sigamos viviendo en pareja, pero ésta está rota, como por ejemplo:

- *Relaciones languidecientes*: cuando la pareja se ha vuelto una rutina en la que los días pasan sin cambios y los fines de semana se dedican a las actividades domésticas: ir a comprar, arreglar algo, ir a visitar a familiares, etc., para llenar el tiempo. Se temen las vacaciones porque ése es el momento de la verdad, donde con mu-

cho tiempo libre y muchas horas juntos no se va a saber de qué hablar, qué hacer ni cómo relacionarse. Éste es el caso de Matilde (45 años): sigue casada con su marido, al que ya no quiere, y lo que es más, dice que le da cierto asco o, por lo menos, le cuesta aguantarle. Cuando le mira se fija sobre todo en sus defectos, no siente cariño; siente rechazo pero se aguanta. La única virtud es que la mantiene económicamente, ya que ella no se independizó nunca. Ella reconoce que le da miedo separarse y por eso sigue con él. «Cumple» de vez en cuando con las relaciones sexuales porque entiende que es su obligación, pero no su devoción.

- *Relaciones acabadas*: cuando por razones ajenas a lo afectivo dos personas conviven en una misma casa, incluso en habitaciones separadas, y se comportan como compañeros de piso. No comparten nada, prácticamente no se hablan, cada uno tiene sus actividades independientes y sus funciones delimitadas en cuanto a la casa, pero siguen viviendo juntos. Éste es el caso de Remedios (36 años), que se fue distanciando poco a poco de su marido, con el que trabaja diariamente (en la empresa de la familia de él). Se casaron jóvenes y él empezó a beber; se iba de copas después del trabajo mientras ella se ocupaba del hijo y de la casa. Aunque se ven todos los días, a todas horas, y viven en la misma casa, apenas se hablan y ya no tienen relaciones sexuales desde hace tiempo. Ella ha estado así durante años por el bien del hijo, según dice, y aunque llevaba una vida triste no veía salida a esta situación.

- *Relaciones inexistentes*: Rosalía (36 años) trabaja con su «supuesta pareja», un médico que se pasa el día viendo a un paciente detrás de otro hasta las altas horas de la noche. Ella se enamoró de él hace siete años e inicialmente se llevaban fenomenal: salían juntos, hacían cosas en pareja, pero no trabajaban juntos. Luego él decidió montar una clínica propia y le pidió que formara parte de la sociedad. Ella se volcó en la organización y él pasó a verla como

una empleada. Comenzó a tener amantes y ella estaba tan metida en el trabajo que no se dio cuenta. Entonces él todavía tenía relaciones con ella de vez en cuando, y ésta le pidió tener un hijo. Le dijo que no tenía interés en tener hijos, pero que le «haría uno». Ella tuvo el hijo que ahora llena su vida, han parado de tener relaciones y él sigue teniendo amantes. Ella lo sabe, aunque siguen viviendo y trabajando juntos.

Matilde, Remedios y Rosalía siguen el día a día en sus respectivos trabajos, llevando adelante sus casas y sus hijos, pero les falta la alegría de vivir. Viven la alegría a través de la vida de los demás, sus hijos o amigos. No tienen esa motivación y entusiasmo que nos ayuda a afrontar la cotidianeidad de la vida con optimismo. De hecho las tres, cada una a su manera, han empezado a padecer enfermedades físicas fruto de su malestar emocional.

Estas tres mujeres vinieron a sesión cuando los síntomas habían llegado al cuerpo. Esto suele ser el caso: hasta que no duele físicamente parece que nos han educado para que nos aguantemos con lo que sintamos. Sin embargo, las emociones y sentimientos de malestar son un primer aviso de que algo no va bien. Taparlos, bloquearlos o no atenderlos no los resuelve, sino que los cronifica. Por ello es de suma importancia que cuando empecemos a tomar conciencia de que nos sentimos mal hagamos algo al respecto. Hacer algo puede ser que busquemos apoyo, información y/o actividades que nos ayuden a encontrar soluciones.

Así pues, este torbellino emocional que estarás sintiendo te está pidiendo que te tomes tu tiempo y te aclares acerca de cada una de estas emociones y sentimientos. Es muy probable que en el primer momento estés en la irritabilidad, enfado y agresividad o en la ansiedad y preocupación por tu futuro, o ya hayas llegado a la fase de tristeza y/o depresión. Vamos a prestarles atención en detalle.

«ME ESTOY VOLVIENDO LOCO»

> *En el amor siempre hay algo de locura, mas en la locura siempre hay algo de razón*
>
> FRIEDRICH NIETZSCHE

Cuando nos damos cuenta de los síntomas que estamos sintiendo y no vemos la manera de deshacernos de ellos, nos produce una sensación de falta de control que nos hace pensar que esto es lo que se llama locura. Si preguntamos a alguien qué es la locura, nos contestará algo así como «un trastorno de las facultades mentales», «perder la cabeza», «sensación de insensatez, imprudencia», «emociones desbordadas», «exageración en las sensaciones, sentimientos o deseos que tiene el cuerpo»… Luego es normal que, si sentimos que no controlamos los pensamientos ni los sentimientos y nuestro cuerpo está fuera de sí, pensemos que nos estamos volviendo locos. Pensar esto da miedo, porque a los locos se les etiqueta y estigmatiza, cuando no se les interna y se les ata. Por lo tanto, es una sensación inconsciente de que voy a dejar de pertenecer porque me van a rechazar y me van a desplazar fuera de mi entorno porque no estoy bien.

La primera fase de la ruptura o duelo, cuando nos enteramos o tomamos conciencia de que nuestra pareja ya no está con nosotros, es de *shock*. Automáticamente se produce una negación de la realidad, una sensación de irrealidad, de enajenación, como si toda tu vida diera vueltas y vueltas a tu alrededor y tú te fueras hundiendo, consumiendo y sintiéndote más y más insignificante, más inseguro, más vulnerable, más incapaz. No quieres ver lo que ves, no quieres sentir lo que sientes, no puedes pensar con claridad, te frotas los ojos, te pellizcas el brazo una y otra vez para asegurarte de que no es un sueño, que es realidad. Según decía una cliente: «Ahora es-

toy... no sé, con tanto dolor que después de morirme en lágrimas no puedo ni sentir. No tengo fuerzas, es como si me desangrara poco a poco. Estoy destrozada, ahora cada momento es más cruel para mí».

En este estado de *shock* es posible que no puedas reaccionar, no quieres creer lo que tienes delante, no puedes tomar decisiones, sólo quieres que las cosas pasen y todo vuelva a ser como antes. ¿Como antes? ¿Vivir un engaño? ¿A qué te quieres agarrar?

Aunque para ti el tiempo se ha parado y sólo sientes el presente, tienes la sensación de intemporalidad porque estás doliente. Esto te hace estar realmente arraigado al presente: tu vida sigue viviendo, tu corazón —aunque no lo sientas— sigue latiendo y el tiempo sigue pasando. Esto puede hacer que te paralices, que no seas capaz de moverte ni de tomar decisiones y que quieras retirarte y estar inaccesible.

José Luis (34 años) está perplejo: después de convivir diez años con su novia y de llevarse en apariencia estupendamente, ella decide unilateralmente que «no se ubica, que no está bien, que se tiene que encontrar a sí misma y que se va, a ver si se encuentra». Él se ofrece a ayudarla para que se encuentre, le dice que la quiere y la apoya. Le pide que por favor le deje participar de su proceso, que no se aleje sin más. Sin embargo, ella insiste en que se tiene que separar para encontrarse a sí misma. José Luis se queda aturdido, no entiende nada, no le cabe en la cabeza que si alguien te quiere y hace el amor contigo el mismo día que se despide, no quiera buscar soluciones. Después de todo lo que han compartido, de no tener mayores discusiones, de estar a gusto el uno con el otro. No deja de darle vueltas a la cabeza, vive como una sensación de irrealidad, no se puede creer lo que le está pasando. Está obsesivo y no deja de preguntarse por qué. Sus amigos ya estaban aburridos de escucharle el mismo rollo una y otra vez, así que decidió finalmente venir a consulta. Todavía seguía en un semiestado de shock*, aunque el trabajo le mantenía ocupado y distraído. Vino justo cuando se quedó*

sin trabajo porque, como él dijo, tuvo «más tiempo de darle a la bola» y estaba harto de darle tantas vueltas sin encontrar respuesta. El poder desahogarse sin sentirse cuestionado ni avergonzado y sintiéndose entendido le ayudó a que también se escuchara a sí mismo. La labor del terapeuta consiste en este caso en que se sienta escuchado, entendido y apoyado para empezar. Desde ahí le hice reflejos de lo que decía y preguntas para que, al responderme, se diera cuenta de sus propios pensamientos, sentimientos, deseos, motivaciones, ilusiones rotas, fantasías, etc. El escucharse a sí mismo en voz alta le ayudó a profundizar y a entender lo que le estaba pasando de forma más reflexiva y coherente.

Por el contrario, otra reacción de afrontamiento es que para aguantar el *shock* sigas funcionando normalmente como si nada hubiera sucedido. Es como si aparcaras o bloquearas tus sentimientos y emociones para un mejor momento. Esta reacción es la más peligrosa, en el sentido de que un duelo (una pérdida) mal elaborada crea un bloqueo que no permite un fluir normal del proceso. Un duelo bloqueado puede producir percepciones ilusorias, enfermedades psicosomáticas y, sin duda, dificultades psicológicas.

Francisco J. (42 años) estaba en estado de shock. *Se había casado muy enamorado, pensando que Charo era la mujer de su vida, con la que iba a estar siempre. Creía que el matrimonio era para lo bueno y para lo malo, que el matrimonio era tener un proyecto en común, crear una familia y tener un negocio que permitiera generar recursos para que su familia tuviera todo lo que hiciera falta. Todo lo que él no había tenido. Su madre era soltera, nunca conoció a su padre y habían vivido escasos de dinero. Él se había propuesto desde niño trabajar tanto o más duro que su madre para que a los suyos no le faltara de nada. Se pasaba el día trabajando para que su mujer, hijos y madre tuvieran todo lo que*

él no había tenido. Aunque sabía que algo estaba pasando, un detective le confirmó que mientras él trabajaba su mujer se veía con un hombre.

Se sentía como si estuviera viendo una película, como que estaba soñando, tenía una sensación de irrealidad, no podía ser cierto. De no haber sido por las fotos del detective no se lo hubiera creído. Había mirado las fotos una y otra vez para asegurarse de que era su mujer y no otra que se pareciera mucho a ella. No dejaba de preguntarse cómo podía ser. Charo era una mujer muy guapa, ingenua, muy religiosa, muy tímida, muy comedida, ¿cómo podía haber cambiado tanto? ¿Es que no la conocía realmente? ¿Cómo se podía equivocar él tanto? ¿Cómo podía ella comportarse o ser así?

Él se había comprometido para siempre, «en lo bueno y en lo malo», quería lo mejor para su familia y por eso trabajaba tan duro. Mientras él trabajaba su mujer se puso a estudiar una carrera y allí conoció a un hombre con el que solía quedar. Francisco J. inicialmente sintió celos pero le preguntó a Charo y ésta le dijo que era sólo un amigo. Más adelante ella buscaba excusas para no tener relaciones con él, y éste le volvió a preguntar qué pasaba. Ella le contestó que simplemente no quería tener relaciones con él porque no le apetecía. Francisco J. empezó a irse de prostitutas confiando en que algún día cambiaría la cosa.

EL SÍNDROME DEL CORAZÓN ROTO O TRAUMA DE AMOR

Amar a alguien es darle el poder de que te hiera, pero confiar en que no lo hará

Anónimo

El psiquiatra norteamericano Richard B. Rosse ha escrito un libro en el que detalla los síntomas que sufrimos cuando estamos vivien-

do un trauma de amor. Explica cómo si no atendemos el dolor adecuadamente puede terminar en un síndrome de trauma de amor (o conjunto de síntomas). El doctor Rosse considera que una ruptura amorosa es un trauma importante, ocurra en el momento que ocurra, y que de no tratarse adecuadamente deja secuelas.

Los síntomas de un corazón roto o síndrome del trauma de amor pueden ser una condición seria y compleja cuya importancia no se debe despreciar. Es tan doloroso o más que la muerte de un ser querido, ya que en la muerte no hay marcha atrás. Es importante que tanto los allegados como los profesionales de la salud conozcan el cuadro. Las personas que lo padecen suelen sentirse avergonzadas de sentirse como se sienten y de necesitar ayuda para recuperarse.

Hoy en día se están estudiando los síntomas físicos del trauma de amor, así como sus alteraciones psiquiátricas, y tanto los médicos como los psiquiatras coinciden en decir que es posiblemente la situación más dolorosa y traumática que existe. Se ha visto que el dolor de la pérdida hace que duela el corazón como si de un ataque cardiaco se tratara y que las consecuencias de este dolor emocional pueden afectar a una persona para toda la vida si no logra sobreponerse a ello.

Los eventos que precipitan el síndrome del trauma de amor pueden ser de tres tipos:

- *Tipo I*: es una situación inesperada en la que a la persona le pilla absolutamente de sorpresa; por ejemplo, cuando de la noche a la mañana tu pareja te dice que se va con otra persona. Esto produce un dolor intenso acompañado por síntomas disociativos, es decir, como si estuvieras viviendo dos realidades diferentes, un sueño. Éste es el caso de Luisa que ya hemos visto.
- *Tipo II*: es una situación en la que la persona está sufriendo un malestar prolongado y no sabe cómo salir de la situación por-

que tiene sentimientos encontrados. Éstos son los casos de Matilde, Remedios, Rosalía y Celia.

- *Tipo III*: en situaciones de tensión se produce una serie de síntomas parecidos a aquellos vividos en situaciones traumáticas pasadas y hacen revivir una situación que parecía estar superada y que desencadena los mismos síntomas. Francisco J., al que ya vimos que se acababa de enterar de que su mujer le engañaba, se sentía traicionado, pero resulta que esta sensación de traición le despertó dos traiciones anteriores: su padre abandonó a su madre cuando ésta se quedó embarazada y encima su mejor amigo le traicionó (otra traición) cuando él le hizo ver que estaba obrando mal teniendo una amante.

En todos los casos mencionados las personas padecen el trauma de amor en mayor o menor medida, y todos ellos tienen en común que sufren, cada uno a su manera, una serie de síntomas entre los que están los que ya hemos descrito en el *shock* emocional.

Pero asimismo se producen síntomas adicionales y es que se tienen pensamientos recurrentes, miedo a situaciones diferentes y se alteran las emociones haciéndonos sentir un torbellino emocional que conviene que entendamos y aprendamos a manejar.

1. *Repitiendo el pasado*. El trauma tiene la característica de que los síntomas se repiten y se vuelven a sentir una y otra vez. En todos los casos existe una sensación generalizada de que el tiempo se ha parado, como que los síntomas están estancados, que las sensaciones, emociones, pensamientos no fluyen, es una sensación de estar en estado de alerta o supervivencia y estas distorsiones en el tiempo se pueden experimentar de la siguiente manera:

- ♡ Recordando los acontecimientos que desencadenaron la ruptura de forma recurrente y obsesiva.

- ♡ Teniendo sueños recurrentes relacionados con el trauma.
- ♡ Experimentando fantasías angustiantes y pensamientos recurrentes referentes al trauma que se pueden convertir en obsesiones.
- ♡ Sintiendo emociones recurrentes de rabia, ira, envidia, celos, ganas de venganza, ansiedad, miedo, aprehensión, depresión o descontrol emocional.
- ♡ Teniendo reacciones emocionales desbordantes al entrar en contacto con estímulos que recuerdan al trauma de amor (música, olores, fechas significativas, etc.).
- ♡ Sufriendo reactividad fisiológica al exponerse a indicadores (internos o externos) que recuerdan al trauma de amor, por ejemplo que se acelere el ritmo cardiaco, sensación de nervios en el estomago, o sentir náuseas o mareos.
- ♡ Experimentar *flash backs*, la sensación de que se está reviviendo la película del trauma una y otra vez.

2. *Miedo a volver a las actividades de antes*, regresar a los sitios o estar con personas relacionadas con la persona amada, por miedo a sentir de nuevo el dolor. Por ello se evitan situaciones sociales, sobre todo situaciones conocidas.

3. *Miedo a volver a revivir una situación parecida*, evitando volver a tener una relación amorosa, lo que les dificulta futuras relaciones con posibles parejas.

4. *Síntomas persistentes o intermitentes de estar alerta emocionalmente* e incluso de agresión (tanto hacia uno mismo, como hacia el exterior). Entre los síntomas están:

- ♡ Alteraciones del sueño, dificultad para dormir.
- ♡ Incapacidad para controlar las lágrimas, o risa floja o respuestas desmesuradas a las situaciones.

- ♡ Incremento en la posesividad.
- ♡ Ansiedad, inquietud y temblores internos.
- ♡ Incapacidad para concentrarse.
- ♡ Irritabilidad, enfado, ira e incluso cólera que pueden desembocar en violencia.
- ♡ Un sentido de irrealidad, estar como en una nube, confundido, en trance, distraído, «ido», zombi.
- ♡ Obsesión por vigilar y perseguir al ser amado.
- ♡ Preocupación por no haber dicho o hecho ciertas cosas para evitar la pérdida.

Daniel (38 años) no se podía quedar quieto. Hablaba rápido y me contaba cómo tenía que drogarse para aguantar la angustia de haber roto con Bea. Tenía una especie de tic que le hacía girar la cabeza más a la izquierda que a la derecha. Por la mañana trabaja en un banco y ahí sólo fumaba marihuana para tranquilizar su ansiedad. Le costaba dormir y no hacía más que darle vueltas a lo fantástica que era Bea y cómo la había perdido. Por otro lado se sentía libre para salir de conquista. Sólo le «entraba» a las chicas guapas, como Bea, y una vez que estaba seguro que alguna chica le había mirado con ojos invitadores. Temía el rechazo y no se exponía, cuando imaginaba que le podían dar calabazas se volvía displicente e incluso agresivo. No podía estar solo, así que todas las tardes llamaba a sus amigos y se iba de «ligue» para no pensar en Bea. Bea le había dicho que se había acabado, que le quería mucho pero no podía vivir con él. Se había dado cuenta de que se drogaba después de algún tiempo de vivir juntos. Cuando le cuestionó su adicción, Daniel se empezó a distanciar y a mostrarse agresivo. Esto le hizo a ella sentirse abandonada y, después de soportar la situación durante un tiempo, decidió que no podía más.

5. *Pérdida de optimismo y confianza* en que la vida te pueda proporcionar otras parejas con las que puedas vivir emociones tan

o más placenteras y agradables que las ya vividas. Se forman creencias negativas que condicionan el futuro.

Vivir este estrés o trauma de forma más o menos intensa dependerá de cuántos de estos síntomas se manifiesten, aunque se van a tener la mayoría de ellos en diferentes momentos. Además, el trauma de amor pasa por fases, la reacción puede variar entre dos polos: estar *hiperactivado, ansioso e irritable,* o *retraído, evitativo y depresivo.*

Si no se trata adecuadamente el síndrome del corazón roto o el trauma de amor, éste puede ser potente, persistente e incapacitante, afectándonos de cara al futuro. Se trata de una pérdida afectiva importante y requiere un proceso de duelo e incluso de luto. Muchas personas ocultan los síntomas y el dolor emocional que están sintiendo por vergüenza o miedo a que les ridiculicen, y esto lo agrava. Esta actitud es más usual en los hombres, ya que en general les cuesta más reconocer sus emociones y/o sentimientos. Los hombres generalmente los niegan, bloquean o transforman saliendo a ligar de nuevo, pasándose con la droga y el alcohol o dedicándose a trabajar en exceso para no sentir su dolor. Estos comportamientos precisamente son señales de peligro.

HACER EL DUELO ES NECESARIO

> *El amor no se muere fácilmente, es un ente vivo que prospera ante la adversidad, excepto una: el abandono*
>
> Anónimo

Si estamos sintiendo dolor es a causa de haber perdido la presencia de la persona amada, y esta pérdida hace que se disparen nuestras

emociones. Sentimos rabia, cólera, vergüenza, bochorno, tristeza profunda, soledad, decepción, desilusión, agresividad, incapacidad, sensación de sentirte dentro de un torbellino de emociones encontradas, cruzadas y erráticas como los fuegos artificiales en un cielo oscuro.

Mercedes (33 años) ya ha tenido varias rupturas y todas las veces la han sumido en un torbellino de emociones: ha pasado de llorar desconsoladamente a irse de fiesta y bailar hasta la madrugada, bebiendo y ligando descaradamente. Por un lado, tiene una profunda sensación de tristeza porque cree que algo le pasa, ya que ningún hombre quiere comprometerse con ella de forma seria y eso le deja la autoestima por los suelos. Y, por otro lado, coge la autoestima de los suelos y se viste, se pinta, se arregla, se pone lo más sexy posible y sale a hacerse notar, a conseguir que los hombres la miren con ojos lascivos y quieran ligar con ella. No se da cuenta o no se quiere dar cuenta de que, sin querer, está dando una imagen de «fácil» que hace que los hombres en todo caso la quieran utilizar para un rato, lo que hace que vuelva a repetir el patrón una y otra vez.

Cuando una persona está en un proceso de duelo por la pérdida de un ser querido necesita compañía y apoyo, pero de una forma muy concreta. Necesita que la acompañen, que la escuchen activamente pero sólo reflejándole lo que dice y lo que siente. Los consejos y el querer restarle importancia a lo que le está pasando es una manera de que la persona sienta vergüenza y se bloquee. Tampoco necesita compasión como si fuera débil o inútil; necesita comprensión, el que entendamos cómo se siente, empatizar con él o ella y estar ahí para lo que necesite.

Como ya he dicho antes, el duelo es un proceso que requiere un tiempo, pero ese tiempo se puede prolongar si intentamos repri-

mir, inhibir o enmascarar con alcohol y drogas los sentimientos y emociones que nos suscita. En esos casos se puede convertir en un proceso patológico. Tenemos que reconocer y expresar el sufrimiento emocional de una forma adecuada, puesto que el no hacerlo deja secuelas. Además, la tensión generada por una pena no resuelta, la depresión y desesperación pueden debilitar al sistema inmunológico del organismo haciéndolo más susceptible a la enfermedad.

Vuelvo a insistir en que no existe una píldora que nos quite el dolor para siempre, pero podemos tomar fármacos que alivien los síntomas, y a veces son necesarios sobre todo para poder dormir. Dormir es fundamental para relajarnos y restablecernos. De todas formas, vamos a tener que asimilar mental, emocional y corporalmente lo que estamos viviendo. El abusar de las drogas (incluso de los fármacos legales), alcohol, comida o conductas exageradas como buscar sexo de forma continua, o conducir rápidamente o hacer deportes de riesgo para sentir emociones fuertes es realmente perjudicial.

El proceso de duelo tiene seis etapas que no se suceden de forma lineal, pero por las que tenemos que pasar necesariamente, antes o después, para completar el proceso:

1. El *shock* inicial.
2. La ansiedad e irritabilidad.
3. Sentir pena, tristeza, vacío, soledad.
4. Ver nuestra parte de responsabilidad o culpa.
5. Dejar ir, decir adiós, el perdón.
6. Resolución y nueva vida.

Ya hemos visto qué nos pasa en el *shock* inicial y la buena noticia es que ésta es la peor parte, ya que la intensidad de los síntomas disminuirá a medida que vayamos recorriendo etapas. Si bien la pena y la parte de asumir nuestra responsabilidad son las fases

más dolorosas, cuando llegamos a la fase de perdón y de decir adiós ya estamos en el punto de darle la vuelta al proceso. Lo que sí es cierto es que hay que atravesar todas las etapas para llegar a la resolución, pero no necesariamente de forma sucesiva. Las etapas se pueden ir alternando o incluso solapando.

Podemos pasar de la ansiedad y necesidad de estar activo e incluso del querer vengarse (sintiendo odio y agresividad) a una tristeza profunda, un retraimiento y búsqueda de soledad sin querer hacer nada: es como si estuviéramos en un estado derrotado.

La derrota puede suponer una sensación profunda de pérdida, no sólo del amor sino también de la autoestima, y puede desembocar en una depresión. Cuando el trauma de amor o síndrome del corazón roto desemboca en una profunda depresión se puede producir ideación suicida o querer estar muerto. Un corazón roto literalmente puede romper a una persona, incluso provocar la muerte. ¿Cuántas personas se han muerto a los pocos meses de perder a su marido o pareja? ¿Cuántas personas dicen que no quieren seguir viviendo después de perder a la pareja?

LA IRRITABILIDAD, EL ENFADO Y LA AGRESIVIDAD SON NATURALES

Lo contrario del amor no es el odio, sino la indiferencia

Elie Wiesel

Es normal estar irritable, enfadado e incluso agresivo por la pérdida de la pareja. Nos hemos sentido «violados» en nuestros deseos y necesidades. Son pocas las parejas que se separan de mutuo acuerdo, ya que resulta más fácil enfadarse para poder romper.

Separarse cuesta y mucho más perder la esperanza de encontrar soluciones. Es verdad que «la esperanza es lo último que se pierde», y por eso cuesta tanto romper. Si nuestra pareja se muere, lo vamos asimilando porque es irremediable, pero es más doloroso romper cuando lo hacemos porque nos damos por vencidos, cuando intentamos arreglar la situación y no somos capaces.

Hay muchas maneras de romper: nos pueden abandonar o rechazar porque no quieren estar con nosotros, nos pueden dejar para irse con otra persona, nos pueden disgustar hasta el punto de sentirnos forzados a tener que romper, y nos pueden traicionar de muchas maneras, mintiéndonos, engañándonos con otra persona mientras están con nosotros; también nos pueden utilizar para conseguir otros fines y variaciones de las anteriores. Es normal que nos enfademos si lo que nosotros queríamos era seguir en la pareja; han ido en contra de nuestros deseos y necesidades, pero en la pareja somos dos: «Hacen falta dos para bailar el tango».

Si te preguntas qué te enfada, a lo mejor te asombras porque puede que lo que te enfade es no haber sido tú el que ha dejado a tu pareja. ¿Te has preguntado con sinceridad si estabas realmente a gusto en la pareja, si estabas siendo sincero contigo mismo y con ella, o tal vez estabas aguantando una situación no satisfactoria? ¿Te has preguntado si estabas esperando, soñando, ilusionándote con que las cosas cambiaran por sí mismas? Pues a no ser que haya circunstancias externas como accidentes, desastres naturales o intervenciones de terceros, para que algo cambie tiene que salir de dentro de uno.

Tal vez te enfade que esperabas más de la otra persona y te ha decepcionado. O tal vez te enfade que te has volcado en complacer y hacerle la vida fácil y parece que no sólo no lo ha valorado sino que te sientes menospreciado. ¿Acaso te pidió que te centraras en ella? ¿Acaso te exigió que le complacieras? Entonces ¿estás enfadado contigo mismo por ser tan adaptable y complaciente?

Este enfado se puede convertir en irritabilidad y agresividad que podemos querer desplazar a la ex pareja, pero, de no ser posible, podemos llevarlo a las personas más cercanas y a nuestro entorno. También podemos ser agresivos con nosotros mismos y maltratarnos. Incluso podemos echarnos otra pareja y «pagarlo con ella» de forma inconsciente, porque en realidad hay una parte de nosotros que tiene que afirmarse y poner límites. Cuando no nos afirmamos y ponemos límites, nos perdemos. Es como si no supiéramos hasta dónde llegamos y dónde empieza el otro. En esta etapa tenemos que manifestar una sensación de protesta ante las circunstancias. Es una fase de confusión emocional en que buscamos respuestas de: ¿qué pasó?, ¿por qué pasó?, ¿quién hizo qué?

Éste puede incluso ser un momento de intentar reconectar con la pareja, de hacer todo tipo de estrategias para reconquistarla, de vigilar, perseguir, llorar, suplicar, de llamar por teléfono incluso sólo para oír la voz de la pareja, de escribir *e-mails*, cartas, de dejar notas. Es una especie de último intento para ver si cabe alguna posibilidad. Hacer esto puede ser muy doloroso porque lo más posible es que nos volvamos a colocar en una situación de rechazo en la que se va a resentir nuestra autoestima. Hay personas que al intentar volver con su pareja reciben mucho más rechazo y por ello viven mucho más dolor.

Tal vez se haya marchado porque estaba harto de peleas o, por el contrario, por el tedio, la rutina y el aburrimiento. Normalmente, de forma consciente, no nos suele agradar estar en relaciones conflictivas, en las que prevalecen las discusiones, en las que no nos sentimos respetados y reina el mal humor. A todos, por el contrario, nos agrada estar alegres, compartir afecto y sentirnos queridos y respetados. Para que haya alegría y buen humor los dos han de hacer lo posible por fomentar estas emociones y no que uno tire del otro.

A Venancio (37 años) le dejó la novia y no se lo podía creer. Ella se había encargado de conquistarle cuando ella no le llamaba la atención a él. Ella se hizo su amiga, le ayudó a que dejara la casa de sus padres y se cogiera su apartamento; luego empezó a hacerse imprescindible, le sedujo sexualmente y se fue a vivir con él y tuvieron un periodo de seis meses en que él se creía el rey del mambo. Se sentía querido, cuidado, mimado, nutrido, y se acostumbró a la buena vida. De repente ella, de la noche a la mañana, le dijo que ya no quería estar con él y se fue. Él entró en un estado de shock *que le provocó unos ataques de ansiedad tan fuertes que tuvo que volver a casa de su madre para que ésta le cuidara porque se le iba la cabeza, tenía mareos, no quería comer e iba constantemente al baño a hacer pis. No entendía nada de nada, estaba obsesionado con ella. Ella era como una diosa para él: guapa, inteligente, ayudadora, sexy, no tenía ningún defecto. Cuando vino a verme lo único que quería saber es cómo la podía reconquistar y si tenía alguna oportunidad, quería que escuchara los mensajes del móvil para que yo le dijera si por el tono de voz yo creía que tenía esperanzas.*

Si un integrante abandona la pareja, obviamente lo ha hecho o porque se sentía mal o porque quería buscar algo mejor. De no ser así, se hubiera quedado donde estaba, no te quepa duda. A los seres humanos en general nos cuestan los cambios. Por supuesto, hay personas que necesitan del cambio, pero son las menos. Si lo reflexionas, cambiar implica dejar ir, dejar atrás, romper, quedarte sin… ¿Qué tal te caen las palabras que acabo de escribir? Si te entristecen o causan melancolía es lo normal.

Este momento también puede producirse cuando toca reorganizarnos, proponernos una meta para recuperarnos, marcarnos objetivos y enfocar toda nuestra energía para conseguir nuestra meta. Por otro lado, puede ser un momento en que nos propongamos una nueva conquista o tengamos un plan para empezar a recuperarnos.