

Rosa M<sup>a</sup>. Martínez

# CICATRICES DEL CORAZÓN

Tras una pérdida significativa



2<sup>a</sup>  
EDICIÓN

*Serendipit*

DESCLÉE DE BROUWER

**Rosa M<sup>a</sup> Martínez González**

**151**

**CICATRICES DEL CORAZÓN**

**Tras una pérdida significativa**

2<sup>a</sup> edición

Crecimiento personal  
C O L E C C I Ó N

*Serendipit* 

**Desclée De Brouwer** 

# ÍNDICE

|                                                               |        |
|---------------------------------------------------------------|--------|
| Agradecimientos .....                                         | 13     |
| Introducción .....                                            | 15     |
| <br>PARTE I: TRAS UNA PÉRDIDA AFECTIVA .....                  | <br>21 |
| 1. ¿Qué determina el impacto tras una pérdida afectiva? ..    | 23     |
| 1. Cómo sucede la pérdida .....                               | 26     |
| 2. Qué relación existía con lo perdido .....                  | 42     |
| 3. Otras experiencias previas y modelo familiar .....         | 46     |
| 4. Apoyo social .....                                         | 50     |
| <br>2. Probables manifestaciones ante una pérdida afectiva .. | <br>53 |
| 1. Manifestaciones físicas .....                              | 55     |
| 2. Alivio .....                                               | 58     |
| 3. Irrealidad .....                                           | 61     |
| 4. Búsqueda desesperada .....                                 | 63     |
| 5. Presencias .....                                           | 65     |
| 6. Ira .....                                                  | 67     |

## CICATRICES DEL CORAZÓN

|                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| 7. Culpa.....                                                   | 72  |
| 8. Lágrimas.....                                                | 76  |
| 9. Dolor.....                                                   | 78  |
| 10. Tristeza.....                                               | 82  |
| 11. Soledad.....                                                | 84  |
| 12. Deseos de morir.....                                        | 87  |
| 13. Relatar la pérdida una y otra vez.....                      | 89  |
| 14. Sueños.....                                                 | 91  |
| 15. Creencias anteriores a la pérdida.....                      | 95  |
| 16. Pérdidas añadidas.....                                      | 101 |
| <br>3. El duelo: consecuencia natural tras una pérdida afectiva | 107 |
| 1. ¿Es el duelo una enfermedad?.....                            | 111 |
| 2. Proceso de elaboración del duelo.....                        | 122 |
| <br>Una canción.....                                            | 147 |
| <br>PARTE II: DISTINTAS PÉRDIDAS AFECTIVAS.....                 | 149 |
| <br>4. Pérdida por la muerte de un hijo.....                    | 151 |
| <br>5. Pérdida de hijos no nacidos.....                         | 169 |
| 1. Pérdidas involuntarias.....                                  | 169 |
| 2. Pérdida voluntaria del embarazo.....                         | 177 |
| <br>6. Pérdidas inciertas.....                                  | 183 |
| 1. Desaparecidos.....                                           | 184 |
| 2. Deterioro físico y/o psicológico.....                        | 190 |
| <br>7. Pérdida de pareja y divorcio.....                        | 197 |
| <br>8. Pérdida por suicidio.....                                | 213 |
| <br>9. Pérdidas violentas.....                                  | 227 |



## ÍNDICE

|                                                                                                        |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Guía: Manifestaciones emocionales más frecuentes en cada uno de los diferentes tipos de pérdidas ..... | 241     |
| Una poesía .....                                                                                       | 243     |
| <br>PARTE III: SUGERENCIAS DE AYUDA .....                                                              | <br>245 |
| 10. Preguntas frecuentes de las personas en duelo .....                                                | 247     |
| 1. ¿Me olvidaré de su voz, su risa, su cara? .....                                                     | 247     |
| 2. ¿Me estoy volviendo loco/a? ¿Podré soportarlo? ..                                                   | 248     |
| 3. ¿Cuánto tiempo dura esto? .....                                                                     | 250     |
| 4. ¿Volveré a ser como antes? .....                                                                    | 251     |
| 5. ¿Por qué me ha sucedido a mí? ¿Por qué se ha ido?                                                   |         |
| ¿Por qué ahora? .....                                                                                  | 253     |
| 6. ¿Estoy enfermo/a? .....                                                                             | 254     |
| 7. ¿Necesito ayuda psicológica? .....                                                                  | 255     |
| 8. ¿Qué hago con sus cosas? .....                                                                      | 257     |
| 9. ¿El tiempo lo cura todo? .....                                                                      | 259     |
| 10. ¿Cuándo se acaba el duelo? .....                                                                   | 260     |
| 11. ¿Qué puedo hacer con todo esto que experimento y siento? .....                                     | 262     |
| <br>11. Acompañar en el dolor .....                                                                    | <br>265 |
| 1. Hacer real la pérdida .....                                                                         | 266     |
| 2. Respetar y acoger los sentimientos y emociones ..                                                   | 268     |
| 3. Confiar en el proceso y en la persona .....                                                         | 270     |
| 4. Ayudas concretas y cotidianas .....                                                                 | 272     |
| <br>Una reflexión .....                                                                                | <br>275 |
| <br>Bibliografía .....                                                                                 | <br>277 |



# INTRODUCCIÓN

Cuando recibí la invitación de escribir este libro, en un primer momento me sentí halagada y reconocida, y al instante siguiente comencé a percibir el peso de la responsabilidad que para mí significaba hacerlo real. Empecé a preguntarme: ¿qué podía transmitir?, ¿qué podía decir sobre algo tan complejo y amplio como es el duelo?, ¿cómo podía, escribiendo, ayudar a otros en el dolor que supone perder a alguien querido?, ¿qué objetivos quería lograr al hacerlo? Poco a poco fueron surgiendo la forma y los contenidos de este libro, que tiene el humilde propósito de ser útil a quien lo lea.

Me gustaría servir de alivio a quienes se acerquen al libro desde el dolor de su pérdida, aportando normalidad a lo que están viviendo y sintiendo, ayudándoles a emerger de sí mismos después de estar sumergidos en una maraña de emociones y facilitarles la comprensión de sus propias reacciones.

Para quienes busquen conocimientos, quisiera que encontraran algunas respuestas, pero sobre todo deseo que les provoque curiosidad, que les genere múltiples preguntas, du-



das y reflexiones, que les impulse a continuar profundizando en este apasionante tema.

No es mi intención que en estas páginas los dolientes encuentren “soluciones” a sus inquietudes y malestar, porque cada uno ha de hacer su recorrido del duelo y ha de hacerlo a su particular modo. Es el duelo un proceso que estará impregnado de sus necesidades, que serán diferentes a las necesidades de otros, con sus emociones únicas en su significado interno, y a su ritmo, que será un ritmo distinto al de los demás. Pero sí quisiera que todos captaran la posibilidad real de transitar el camino del proceso de duelo con el objetivo puesto en la vida y la esperanza de seguir viviendo, aunque la persona amada ya no esté a su lado.

Todos y cada uno de nosotros, desde que nacemos hasta que morimos, pasamos inevitablemente por la experiencia de perder a alguien amado, y a lo largo de nuestra existencia seguramente tendremos que superar, aceptar e integrar más de una pérdida afectiva significativa. Las pérdidas están constantemente presentes en nuestra vida, el día a día está hecho de continuos holas y adioses, de encuentros y desencuentros, de momentos presentes que al instante siguiente se han convertido en momentos pasados, y de comienzos y finales en las relaciones personales. Hay pérdidas que ni siquiera las vivimos como tales sino más como cambios necesarios, evolución o madurez, pero hay otras que nos llenan de malestar, dolor y desconcierto, sobre todo aquellas que tienen que ver con perder a alguien a quien queremos.

En condiciones normales, y más o menos sanas, crecemos con la seguridad de contar con aquellas personas que nos cuidan y quieren, y a quienes queremos. A medida que crecemos y a través de la socialización vamos ampliando nuestro mundo de



relaciones y afectos, establecemos vínculos de pertenencia a diferentes grupos como el grupo familiar, el grupo de amigos, el grupo profesional, etc., y aunque no todas las relaciones que establecemos a lo largo de nuestra existencia se convierten en importantes, sí lo hacen algunas de ellas, que tomarán especial relevancia y afectividad hasta hacerse muy significativas. Perder a alguien de quien recibimos afecto, cuidados, atención, apoyo, complicidad, compañía, amor, etc, y a quien posiblemente correspondíamos, es una experiencia terriblemente dolorosa e incapacitante. En principio, la pérdida de cualquier persona importante y significativa nos deja en un estado de conmoción y *shock*. Necesitaremos ir digiriendo la noticia y su impacto, lentamente, y casi nunca podremos aceptar la pérdida de manera serena, sino que lo habitual será reaccionar negando la realidad. Durante el proceso de duelo que se pone en marcha tras la pérdida nos podemos sentir desubicados, incapacitados, minusválidos e incapaces de seguir adelante. Es como si sufriéramos una gran sacudida a la totalidad de nuestro ser que nos afectará a todos los niveles de nuestra existencia: en el ámbito físico, emocional, cognitivo, conductual y espiritual.

El proceso de elaboración del duelo es la consecuencia inevitable que se pone en funcionamiento tras sufrir la pérdida de un ser querido. Un proceso que puede ser más o menos doloroso, más o menos intenso, más o menos desestructurador y más o menos largo dependiendo de varios factores como son: la relación que teníamos con la persona perdida, cómo sucede la pérdida, los apoyos sociales que recibimos, el modelo familiar que hayamos heredado a la hora de afrontar estos acontecimientos y las experiencias previas de otras pérdidas que hayamos vivido en primera persona a lo largo de nuestra vida.



Aunque podemos describir los pasos, momentos o fases por las que hemos de pasar a lo largo de la elaboración del duelo para que este sea un proceso sano y avance hacia su resolución positiva, no podemos olvidar que, sobre todo y ante todo, el duelo es un proceso individual, íntimo y personal. Tal y como está descrito, puede parecernos que es un proceso lineal, pero nada más lejos de la realidad. A la hora de explicar el proceso queda expuesto como una secuencia de etapas consecutivas, porque esto nos ayuda a conocer y comprender el contenido del mismo, pero a la hora de vivenciarlo, sentirlo y acompañar al otro podemos comprobar que es un proceso mucho más complejo, aparentemente más caótico y más personal. Cada uno de nosotros afrontaremos el duelo a nuestro particular modo, vivenciaremos unos “síntomas” con más intensidad que otros e incluso es posible que mostremos algunas conductas, sentimientos y/o pensamientos que no se recogen en este libro y no por ello han de ser extraños e inadecuados.

Generalmente asociamos la palabra *duelo* a muerte y dolor. Cuando experimentamos una pérdida significativa no sentimos solamente dolor ni siempre se da la pérdida a través de la muerte, por tanto la palabra *duelo*, para mí, contiene un significado mayor. Significado que tendremos oportunidad de ir desgranando a lo largo de la primera parte del libro: *Tras una pérdida afectiva*. En ella trataré de dar respuesta a diversas preguntas: ¿cómo se explica el impacto brutal que experimentamos tras la pérdida de un ser querido?, ¿qué hace posible una mayor o menor afectación después de una pérdida?, ¿qué es frecuente y normal sentir tras una pérdida?, ¿cómo podemos seguir viviendo después de semejante impacto?, ¿cómo podemos sanar la herida que nos provoca una pérdida afectiva?...

En la segunda parte del libro, *Distintas pérdidas afectivas*, podremos encontrar distintos tipos de pérdidas, sus emociones más



comunes y sus características concretas, porque no es lo mismo perder a un hijo, que perder a un abuelo, divorciarnos de nuestra pareja de toda la vida o que asesinen a quien queremos. A lo largo de estas páginas aparecerán seis tipos de pérdidas: la muerte de un hijo, pérdidas de hijos no nacidos, pérdidas inciertas, pérdidas de parejas, suicidios y pérdidas violentas.

Y en la tercera y última parte del libro, *Sugerencias de ayuda*, me gustaría responder, de manera directa, a algunas de las cuestiones más habituales que me hacen las personas que atiendo: ¿cuánto dura esto?, ¿volveré a ser el que era antes?, ¿me estoy volviendo loco?, ¿alguna vez se acaba este dolor?, etc. Y también quisiera dar luz sobre algunas consideraciones a la hora de acompañar a la persona que está pasando por un proceso de duelo, pensando sobre todo en personas que desean ayudar a su familiar, a su amigo, a su compañero, etc., aunque es posible que también sea clarificador para los profesionales de ayuda.

A lo largo de las páginas, el lector encontrará experiencias que pertenecen, en la totalidad de los casos, a personas reales, de carne y hueso, que en algún momento depositaron su confianza en mí y compartieron conmigo su malestar con el deseo de liberarse del sufrimiento que las consumía. Cuando me sitúo por primera vez ante alguien que sufre por haberse separado de otro ser humano, valioso y afectivo, sé que son muchas las sensaciones, emociones y pensamientos que pueden estar embargándole. Infinidad de reacciones internas, generalmente incómodas e incapacitantes, que responden a una realidad: la pérdida de alguien amado.

Estas personas comparten conmigo su experiencia, me abren las puertas de su intimidad más oculta, que yo recibo como un gran regalo digno de ser cuidado, atendido, acogido, respetado y agradecido. Por el respeto y la gratitud que les tengo a todos ellos



he tratado de guardar, celosamente, cualquier dato que permitiera desvelar la identidad de cualquiera de ellos. Ni siquiera he añadido un nombre ficticio por temor a que mi memoria me traicionara y, sin pretenderlo, descubriera a alguno de ellos.

Y para finalizar, unas palabras sobre el título *Cicatrices del corazón*. Todas las pérdidas afectivas nos atacan directamente al corazón porque este es el lugar desde el cual amamos a los otros. No es extraño escuchar frases como *“me duele el corazón”*, *“siento que ha dejado de latirme”*, *“es un dolor tan fuerte y real que parece que me va a dar algo”*, *“siento mi corazón muy débil como si estuviera a punto de pararse”*, *“sentí como se desgarraba algo, aquí, en mi pecho”*, etc., y es que es muy probable sentir que tenemos el corazón partido, dañando y enfermo.

Indudablemente hay heridas del corazón más profundas que otras, y algunas tardan más en sanar pero lo que es seguro es que todas ellas dejarán una huella en nuestra biografía. Cada pérdida nos dejará una marca diferente, aunque no nos impida seguir adelante con la vida. Es probable que si nos acercamos a ellas despertemos el dolor de los recuerdos y las ausencias. Un dolor más suave, con menos intensidad y de menor duración, pero un dolor y pesar inevitable que nos vuelve a conectar con el pasado y la nostalgia de quienes amábamos y, aún, amamos.

A cada pérdida sumaremos una cicatriz más en nuestro corazón. Cicatrices que hablarán de nuestra historia de vida, de nuestros afectos, de las ausencias y de quienes somos ahora. Cicatrices que nos acompañarán siempre pero que no nos impedirán volver a la vida. Gracias a la elaboración del duelo podremos volver a invertir nuestra energía en la vida y los vivos, y no en la ausencia y el dolor.

