

Paso Uno: Sé sincero.

Mientras buscamos sanación para nuestras heridas emocionales, hay lecciones importantes y aplicables que podemos aprender del proceso de sanación de nuestras heridas físicas.

Por ejemplo, una vez que ha ocurrido una lesión física, digamos una laceración, no podemos deshacerla. No podemos revertir el tiempo. No obtenemos un «recobrar» o un «rehacer».

Así, una vez heridos, solo tenemos tres opciones disponibles:

Podemos tratar la herida de la manera más efectiva posible para lograr la sanación lo antes posible: limpiar la herida, desinfectarla, suturarla, aplicar antibióticos y cambiar regularmente los vendajes hasta que la herida sane.

Podemos ignorarla: «Estoy bien. No pasa nada. No necesito hacer nada».

Podemos infectarla: frotarle tierra o estiércol.

Lo mismo ocurre con las heridas emocionales. Cuando nuestros corazones están rotos, cuando hemos sufrido una pérdida, cuando estamos heridos emocionalmente y con dolor, no obtenemos un rehacer; no podemos volver atrás en el tiempo y deshacer la pérdida. Así que solo tenemos tres opciones:

Podemos abordar la lesión, herida o pérdida emocional de la manera más efectiva posible para lograr la sanación lo antes posible.

Podemos ignorarla.

Podemos infectarla.

Cuando «Jessica» vino a verme por primera vez a mi consulta, estaba deprimida, no dormía, no comía y lloraba todo el tiempo.

Tenía 27 años y un hijo de 13 meses. Seis meses antes, se despertó para encontrar a su esposo muerto en la cama junto a ella. Él había fallecido de una arritmia cardíaca fatal mientras dormía.

Jessica se culpó a sí misma por su muerte. Se decía: «Si hubiera estado despierta, lo habría oido dejar de respirar. Si hubiera estado despierta, podría haberle hecho RCP. Es mi culpa que mi esposo esté muerto». Pensaba constantemente en él yaciendo allí, frío y cianótico.

Después de su muerte, se hizo un bolso con la foto de él y lo llevaba a todas partes.

Colgó fotos de él en cada habitación de la casa. Pensaba en él constantemente.

Finalmente, empezó a decirse: «No puedo seguir sin él. Debería haber muerto con él».

Contempló el suicidio.

Jessica estaba herida, lastimada y con el corazón roto. Había sufrido una pérdida real y no podía deshacerla. No podía revertir la historia.

Solo tenía tres opciones.

Y tristemente, en lugar de trabajar para lograr la sanación lo más rápida y efectivamente posible, Jessica estaba infectando su pérdida con mentiras, distorsiones y acciones que empeoraban su dolor, confundían su mente y prevenían la sanación.

Jesús dijo: «Y conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres» (Juan 8:32 NIV84). Las palabras de Jesús acerca de que la verdad nos libera no se restringen a la verdad espiritual y la salvación. No importa cuál sea el problema, la verdad sana.

La verdad puede no ser agradable —de hecho, puede ser dolorosa, como la verdad de haber perdido a alguien—, pero ser sincero, trabajar a través de la verdad, sana y nos libera: nos libera del dolor, el sufrimiento, la desesperanza y el desánimo. Nos libera para participar y vivir la vida al máximo de nuevo.

Tuve otro paciente, «Joe», que moría de cáncer de colon. Era demasiado tarde para el tratamiento, demasiado extendido para sanar. Él estaba muriendo.

Me dijo que cuatro años antes, había comenzado a experimentar sangrado rectal. Dudó en ir al médico porque temía que pudiera ser cáncer. Se dijo a sí mismo: «Solo son hemorroides».

Joe tuvo tres opciones una vez que vio el sangrado:

Ser sincero: ir al médico, identificar la verdadera causa y abordarla para lograr la sanación lo antes posible.

Ignorarlo.

Infectarlo.

Joe, lamentablemente, eligió ignorarlo.

Para cuando sus síntomas se volvieron tan severos que ya no pudo ignorarlos, el cáncer se había extendido y su condición era terminal.

La historia de Joe saca a la luz una poderosa verdad:

Nunca podemos evitar la verdad; solo podemos retrasar el día en que la afrontemos.

Cuanto más tardamos en lidiar con la verdad, peor suele ser el problema cuando la realidad nos obliga a enfrentarla.

Es la verdad lo que sana y nos libera.

Otro paciente, «John», no podía dormir, no podía comer y lloraba con frecuencia. Se sentía como un perdedor y un fracaso porque su esposa, después de siete años de matrimonio, lo acababa de dejar por otro hombre.

Culpándose a sí mismo, John comenzó a rumiar: «Quizás si hubiera ganado más dinero, si fuera más alto, si le hubiera comprado más regalos, la hubiera llevado a más vacaciones, ella no me habría dejado».

John estaba destrozado, dolido, deprimido y desanimado. No quería esta realidad; quería su vida anterior, la vida en la que su esposa lo amaba y le era leal.

Pero no estaba siendo sincero consigo mismo.

En lugar de reconocer y procesar la verdad de que las decisiones de su esposa eran reflejos de su carácter y no del suyo, John estaba infectando su corazón roto con distorsiones sobre sí mismo que le causaban más dolor e impedían la sanación.

John hizo esto porque quería deshacer la pérdida. Quería revertir el tiempo. Quería a su esposa de vuelta. En un nivel subconsciente, conocía la verdad, la realidad, de que la única persona que tenía el poder de cambiar era él mismo. Así que, en lugar de ser sincero acerca de que la conducta de su esposa era una revelación de su carácter indigno de confianza, en cambio, comenzó a imaginar áreas en las que él mismo podría cambiar para deshacer esta pérdida.

Pero la fantasía, la imaginación, los deseos y la esperanza no cambian la realidad. John no pudo sanar hasta que fue sincero consigo mismo.

Es la verdad lo que sana y nos libera.

Si has sido herido, si sientes dolor, si has perdido a alguien por muerte o divorcio, o si tienes otras heridas emocionales, acepta la realidad de que toda sanación comienza con la verdad. Sé honesto contigo mismo, con tu situación, con tu pérdida, y elige ser sincero; y la verdad es que la historia no puede revertirse, así que elige hacer todo lo que esté en tu poder para lograr la sanación lo antes posible.

Y esto nos lleva a otra verdad:

Una vez que hay cualquier tipo de quebranto o herida, no hay opciones sin dolor!

Las únicas opciones son sanar o no sanar, y ambas son dolorosas.

Una vez que una pierna está rota, no puede dejar de estarlo; la historia no puede revertirse. Las únicas opciones son sanar o no. Desafortunadamente, el proceso de sanación —férula, cirugía y fisioterapia— es doloroso, ¡pero no es perjudicial!

Por el contrario, negarse a sanar porque el proceso de sanación duele no evita el dolor; en su lugar, uno permanece con dolor crónico y también queda incapacitado.

Lo mismo ocurre con las heridas emocionales. Una vez que existen, no hay opciones sin dolor; la única opción es sanar o no sanar, y ambas son dolorosas.

Mientras que la mayoría de las personas con heridas físicas reconocen esto intuitivamente y tolerarán cualquier dolor transitorio que venga con la sanación de sus lesiones, lamentablemente, cuando se trata de heridas emocionales, las personas a menudo se niegan a tolerar el dolor transitorio que conlleva el proceso de sanación, incluido el dolor que surge al ser sincero.

En cambio, toman decisiones para tratar de evitar el dolor. Pero esto solo perpetúa el sufrimiento y conduce a la discapacidad mental y emocional.

Pérdidas Ocultas

Tras una pérdida, a menudo hay pérdidas adicionales ocultas detrás del dolor de la pérdida primaria que a la gente le cuesta reconocer y superar. Si estas pérdidas adicionales no se resuelven, interfieren con la sanación. Las pérdidas ocultas incluyen cosas como perder el contacto con la familia (suegros, hijastros), amigos o la familia de la iglesia; o la pérdida de un hogar, roles sociales o un estilo de vida.

Cuando un cónyuge muere, por ejemplo, la pareja no solo lamenta la pérdida física, sino que también se enfrenta a la pérdida de su rol familiar —el duelo de ya no ser esposo o esposa—. Otros, además de perder al cónyuge, pueden perder el contacto con hijastros o suegros, lo que aumenta el duelo. Debido a la pérdida financiera, otros se ven obligados a lamentar los viajes perdidos o el hogar en el que vivían con su pareja.

La sanación requiere que seamos sinceros acerca de la realidad de cómo lo que hemos perdido ha cambiado nuestras vidas, que también lamentemos las pérdidas adicionales y que nos reinvirtamos en encontrar significado y propósito en nuestras nuevas circunstancias.

Emociones Conflictivas y Falsa Culpa

Otra mentira que puede infectar el corazón de la persona en duelo e incitar la falsa culpa surge de las emociones conflictivas que ocurren cuando su ser querido muere al final de un largo, doloroso y agotador declive médico, como un cónyuge que muere de cáncer o de la enfermedad de Alzheimer.

A veces, el dolor por la pérdida del familiar se mezcla con la inesperada emoción del alivio. Si estas emociones conflictivas no se desenredan y procesan con sinceridad, la emoción del alivio puede hacer que uno sienta una falsa culpa: «¿Cómo puedo sentir alivio de que mi madre haya muerto? Soy la peor hija del mundo».

Pero la verdad es que el alivio no proviene de la muerte del ser querido; proviene de saber que el ser querido ya no está sufriendo y de la realidad de que ahora puedes descansar, de que ya no tienes que cargar con el peso de cuidarlos y de ver que, por mucho cuidado, amor y tratamiento que se les diera, seguían desvaneciéndose lentamente.

Sí, los amas. Sí, los extrañarás. Y sí, estás de duelo.

Pero es igualmente cierto que es un alivio que ya no estén sufriendo y que la carga ha sido eliminada. ¡No confundas este sentimiento de alivio con la mentira de que debiste haber querido que tu ser querido muriera!

He tenido muchos pacientes que cayeron en esta trampa. Pero les he preguntado:

Si tu ser querido todavía estuviera vivo, y yo tuviera dos botones en la pared de tal manera que si presionaras uno, tu ser querido sería completamente sanado y restaurado a una vida vibrante, o si presionaras el otro botón, moriría, ¿qué botón presionarías?

Cuando dicen inmediatamente que presionarían el botón que restaura la salud de su ser querido, se dan cuenta de la verdad de que no se alegran de la muerte de su ser querido y nunca quisieron que muriera; en cambio, se sienten aliviados de que el dolor y el sufrimiento hayan terminado. Esta verdad los libera

de la falsa culpa de creer que querían que su ser querido muriera, lo que estaba «infectando» su herida emocional. Ahora son libres de llorar su pérdida y sanar su corazón.

Cuando se está en duelo, es importante ser sincero con respecto a la extensión y la naturaleza de lo que se lamenta. Niégate a creer mentiras. Acepta la nueva realidad de tu existencia, lo cual puede ser un proceso muy doloroso.

Pero evitar la verdad porque es dolorosa no traerá sanación.

Si quieres sanar de una pérdida, sanar tu corazón roto, entonces sigue leyendo, pero primero comprende que la sanación solo es posible si eliges tolerar la incomodidad de enfrentar y lidiar con la realidad de tu pérdida, lo que nos lleva al paso dos...