

## **Paso Dos: Mantente firme y no huyas, incluso cuando sea doloroso.**

Es un reflejo natural alejarse de estímulos dolorosos, como al tocar una estufa caliente. Pero este reflejo, si no se resiste inteligentemente, nos hará alejarnos incluso de una persona que intenta ayudarnos si lo que está haciendo es doloroso.

Cuando era interno y trabajaba en una sala de emergencias, los pacientes se presentaban periódicamente con síntomas de apendicitis. Sabían que algo andaba mal porque sentían dolor. Estaban asustados y querían ayuda; ¡por eso acudían a la sala de emergencias!

Pero en casi todos los casos, cuando el cirujano que podía ayudarlos los examinaba presionando su abdomen para hacer un diagnóstico preciso, la mano del paciente se movía reflexivamente para apartar las manos del cirujano. ¿Por qué hacer esto si querían ayuda?

¡Porque llegar a la verdad del asunto dolía! Y naturalmente buscamos evitar las cosas dolorosas, incluso cuando sabemos que el proceso es bueno para nosotros, como confirmar un diagnóstico que podría conducir a una atención que salva vidas. (¿Recuerdas a Joe?)

Es lo mismo ante la pérdida emocional.

No queremos que nos duela; no queremos sufrir. Queremos estar íntegros y bien; queremos ayuda. Incluso podemos saber que no podemos deshacer la pérdida y que debemos ser sinceros con nosotros mismos. Sin embargo, tristemente, a pesar de esto, muchos terminan huyendo de la verdad para evitar el dolor transitorio.

Algunos recurren al alcohol y las drogas, otros a relaciones en serie, otros al trabajo, y otros a la desesperación y el desánimo. Pero con demasiada frecuencia, cuando se enfrentan a una pérdida, en lugar de mantenerse firmes y sanar la herida lo más eficazmente posible, demasiados huyen de su pérdida en un intento de adormecer o evitar el dolor.

Este fue uno de los problemas de Jessica.

Supimos que en su duelo, en lugar de procesar el dolor con la verdad, huyó de la realidad a través de la negación, formuló ideas falsas de autoculpa y se sintió culpable. Sus sentimientos de culpa reforzaron y magnificaron sus ideas falsas. Esto ocurrió porque no quería aceptar la verdad; no quería que la realidad fuera como era; no quería una vida sin su esposo.

En esta negación de su pérdida, buscaba subconscientemente deshacerla; en lugar de aceptar su pérdida y procesarla, buscaba una manera de arreglarla —en su caso, asumiendo la responsabilidad y la culpa por la arritmia fatal imprevista de su esposo—.

Ella huía de la verdad culpándose falsamente a sí misma.

Si queremos sanar, debemos ser sinceros y debemos mantenernos firmes y no huir del dolor.

Mientras nos mantenemos firmes, siendo sinceros acerca de nuestra situación, nuestras heridas, nuestra pérdida, siendo honestos con lo que sentimos, al mismo tiempo no permitimos que nuestros sentimientos determinen lo que es verdad, lo que creemos sobre los eventos, cuál es el significado de nuestra vida y el impacto de nuestra pérdida.

En cambio, formulamos nuestras creencias sobre la verdad, lo que nos lleva a otra verdad:

## **El dolor es inevitable, ¡pero la miseria es opcional!**

En este mundo de pecado, todos experimentan dolor; es inevitable; no se puede evitar. Pero el dolor puede resolverse.

La miseria, por otro lado, es casi siempre opcional, lo que significa que si estamos en la miseria, casi siempre es porque la estamos eligiendo. Y la razón por la que las personas eligen la miseria en lugar de la sanación es casi siempre porque están tratando de evitar el dolor, iestán huyendo de alguna verdad dolorosa!

Lo que mantiene a las personas en la miseria es su falta de voluntad para enfrentar y lidiar con alguna verdad, y lo que les impide lidiar con la verdad que están evitando es que esa verdad, si se acepta, les causará dolor. Así, en un intento de evitar el dolor transitorio, eligen permanecer en una situación miserable.

Considera un absceso, que es una bolsa de pus —como la que se encuentra cuando un diente se infecta—.

El absceso será rojo, caliente y doloroso, y crecerá y se extenderá lentamente, infectando finalmente todo el cuerpo (sepsis) si no se trata. El tratamiento de un absceso es abrirlo (hacer una incisión) y drenarlo.

Este tratamiento puede causar un breve período, a menudo menos de un minuto, de un marcado aumento del dolor, pero es el único camino hacia la sanación.

Si un paciente sabe esto y se niega a que le abran y drenen el absceso simplemente para evitar el dolor intenso pero transitorio asociado con este primer paso para sanar su herida, entonces está eligiendo dejar que la herida se inflame y se propague, lo que solo resultará en miseria. ¡Está eligiendo la miseria!

Esta es una ilustración perfecta para los «abscesos emocionales» que se están formando en nuestras mentes. Para sanar nuestras mentes se requiere abrir estas heridas emocionales y trabajarlas con sinceridad (drenar el pus), pero hacer esto causa un aumento a corto plazo del dolor y la incomodidad.

Así, tristemente, muchas personas intentan evitar el dolor transitorio de la sanación, lo que solo resultará en disfunción crónica, angustia y miseria.

Considera a un hombre cuya esposa es repetidamente infiel o a una mujer cuyo esposo es abusivo. Si niegan la verdad y ponen excusas por sus cónyuges, están eligiendo permanecer en matrimonios miserables, temerosos, inseguros, volátiles y sin amor.

¿Por qué? Porque aceptar la verdad les exigiría tomar medidas, casi con certeza poniendo fin al matrimonio, pero eso causaría dolor, pérdida y duelo, así

que para evitar el dolor que conlleva el divorcio, evitan el proceso de sanación y permanecen crónicamente miserables.

Experimentar y enfrentar el propio duelo duele, por lo que el reflejo natural es huir, pero huir del duelo no traerá sanación.

De hecho, aquellos que huyen a menudo informan que se sienten «activados» y abrumados, colapsando o desmoronándose en momentos inoportunos. Aparentemente, «de la nada», oleadas de dolor irrumpen y los abruman, haciendo que se derrumben y huyan. Nuestro duelo sí llega en oleadas.

Piensa en las olas en la playa. Si huimos de ellas, nos alcanzan por detrás y nos derriban. Pero si nos inclinamos hacia esas mismas olas, manteniéndonos firmes, aunque podamos empaparnos, nos mantendremos de pie.

Huye de las olas del duelo, y siempre te derribarán.

Cuando escuches «nuestra canción», veas «su chaqueta» o «su vestido», huelas una comida específica, o recibas la visita de un amigo en común, ese evento, de otro modo neutral, te traerá recuerdos, tocará la pérdida y hará que las olas del duelo irrumpan, y sentirás la necesidad de huir, evitar o aislar en un intento de mantenerte en pie.

Pero las cosas solo empeoran.

En lugar de huir, lo que solo impide la sanación, mantente firme e inclínate hacia las olas.

Podemos inclinarnos hacia las olas programando intencionalmente un tiempo diario para hacerlo. Reserva de 15 a 30 minutos cada día para detenerte, inclinarte y enfrentar la pérdida. ¡Esto es suficiente para la mayoría de las personas!

Instruyo a mis pacientes a programar este tiempo cuando puedan estar solos en casa. Quiero que se sientan libres de llorar si necesitan llorar, de lamentarse si necesitan lamentarse.

Y si el dolor es tan fuerte que sienten la necesidad de golpear algo, les doy permiso para golpear su colchón, pero eso es lo único que se les permite golpear.

Entonces, cuando escuchan esa canción específica, ven esa chaqueta o vestido, u huelen un perfume familiar que les trae el duelo a la conciencia, en lugar de derrumbarse en ese momento, pueden decirse a sí mismos: «Esta noche, durante mis 30 minutos, voy a poner esa canción, sacar esa chaqueta, oler ese perfume y realmente inclinarme hacia ello».

Realizar este ejercicio de trabajo del duelo les permite —en lugar de colapsar en ese instante— mantener el autocontrol, sabiendo que no están huyendo del dolor, que están siendo sinceros al abordar las heridas de su corazón de manera activa y efectiva.

Inicialmente, estos ejercicios son casi exclusivamente catárticos: la liberación de emociones dolorosas, el llanto y el duelo honesto, permitirse sentir e inclinarse hacia la pérdida.

Pero muy pronto, van más allá de la mera liberación emocional para procesar el significado de la pérdida, reflexionando sobre la verdad de quién y qué se perdió, el impacto en la vida de uno, qué cambios deben hacerse para sanar, qué debe conservarse y qué debe soltarse, y reexaminando los objetivos, el propósito y la visión de la vida para el futuro.

En algún momento, cada paciente se da cuenta de que está sanando, de que ya no está tan emocionalmente vulnerable, y ya no necesita hacer estos ejercicios diariamente, sino cada dos días —y luego semanalmente, y luego mensualmente, y luego rara vez—.

La única manera de sanar es trabajando a través de la pérdida.

No ignoramos nuestros sentimientos; no los suprimimos; no infectamos nuestras heridas con mentiras y distorsiones, sino que nos mantenemos firmes y lidiamos con nuestros sentimientos a la luz de la verdad.

Si quieres sanar, debes,

Paso Uno: Ser sincero.

Paso Dos: Mantenerte firme y no huir, incluso cuando sea doloroso.

Lo que nos lleva al paso tres...