

LA MUERTE DEL AMOR

Tras el final viene un nuevo inicio



GABY PÉREZ ISLAS

DIANA

GABY PÉREZ ISLAS

LA
MUERTE
DEL
AMOR

Tras el final viene un nuevo inicio

DIANA

ÍNDICE

Las realidades del amor	13
Tu relación: ¿viva, muerta o moribunda?	21
¿Muere el amor si se acaba el sexo?	33
Traición o infidelidad	51
¿Sin dinero no hay amor?	67
Lo que no se habla, no se sana	81
¿La rutina te da paz o mata al amor?	91
¿Los hijos unen o separan?	111
Amores que nacen muertos	121
Lo que no viste venir	135
Y un día te das cuenta	155
No alcanzó el amor	169
Seguir sin ti o seguir contigo	183

Sugerencias para apoyar a alguien que está pasando por un divorcio	205
La vida después de la muerte del amor	209
¿Cómo ayudar a alguien que está atravesando por un duelo por la muerte del amor?	217
Violentómetro	223
Exclusivamente para ti	227
Agradecimientos	229

LAS REALIDADES DEL AMOR

El amor nunca muere de manera natural. Muere porque no sabemos cómo reponer su fuente. Muere de ceguera y errores y traiciones. Muere de enfermedad y heridas; muere de cansancio, de marchitaciones, de deslustres.

ANAÍS NIN

Todo en la vida son ciclos. Celebramos los comienzos, sufrimos los finales.

Obviamente, si nos dieran a escoger, preferiríamos los buenos momentos. El triunfo, el aplauso, la fiesta y la celebración. Pero de ellos aprenderíamos muy poco.

En cambio, del dolor, del adiós, de la sensación de sabernos perdidos y del desencanto extraemos mucho más crecimiento y aprendizaje. Duele, es cierto, pero también es inevitable.

La expectativa de que algunas cosas deberían durar para siempre agrega dolor al final de una relación. Queremos creerlo; nos lo venden Hollywood, las historias de princesas y la sociedad. «Juntos, hasta que la muerte nos separe», dicen las parejas enamoradas, sin saber, que, en efecto, será la muerte, pero la muerte del amor lo que probablemente las lleve a caminar sendas distintas.

Nada más vivo que el amor, por eso cambia todo el tiempo y por ello muere. Todos morimos de vida; por haber estado vivos, morimos. No todas las muertes tienen un cadáver. A veces llevas al muerto contigo y no te has dado cuenta hasta que apesta. Puedes reconocer que el amor ha fallecido y enterrarlo, o seguirlo cargando. Tú decides.

Los demás suelen notarlo antes que tú, porque hay tres cosas en la vida que no pueden ocultarse: la tos, el dinero y la felicidad. La tos porque se escucha, el dinero porque se refleja en tu estilo de vida y la felicidad porque vibra en tus palabras, actitudes y comportamientos. Nada te roba más la dicha que saberte solo, no amado ni enamorado, o el tener esta horrible sensación de no ser suficiente para que alguien te escoja o se quede contigo. Cuando no estás bien con tu pareja se te nota, no lo dudes.

En mi carrera como tanatóloga he escrito seis libros. En ellos he tratado diferentes tipos de muerte y duelo, pero me hacía falta uno. Un libro que abordara ese proceso complicado, incluso a veces más que la viudez, porque al menos en ella te queda el agrisulce consuelo de que tu pareja no quería irse, se tuvo que ir. Pero ante la muerte del amor existe una decisión. Sabes que tu pareja quería dejarte o tú querías hacerlo y eso lo hace sumamente complejo.

Así que, en este libro, habrás de enfrentar una de las pérdidas más dolorosas y difíciles que hay: la muerte del amor. Ya sea por una parte de la pareja o por ambos, pero casi siempre es uno el que decide terminar y al otro no le queda más que aceptar la muerte. Esto aplica a todo tipo de parejas: noviazgos, aquellos que viven juntos, matrimonios —con hijos o no— los que llevan años de unión y los que acaban de empezar una relación. Lo siento, nadie está a salvo.

El amor no muere en abstracto, muere en mí o muere en ti.

Te compartiré casos reales que he atendido en mi consultorio, pero por respeto a su privacidad, he cambiado los nombres a las personas involucradas. Con su autorización contaré sus historias, ya que creo que, aunque nadie escarmienta en cabeza ajena, sí podemos aprender de las pérdidas de otros y, para mí, eso les da un sentido de ser en sí mismas.

Nos negamos al final del amor, aunque lo tengamos en frente, porque nos creímos esa promesa de eternidad de la que hablaba al comienzo. Y cuando llega ese momento, muchas veces nos falta el valor para tomar la decisión de terminar o hacer cambios estructurales y seguir adelante. La muerte del amor duele también porque arrastra con ella todas nuestras ilusiones y planes a futuro. Desprende de la pared esa foto que colgaste y con la que tanto te has identificado: la casita y la familia feliz.

Conlleva dolor en tres tiempos verbales. En pasado, por lo que se ha vivido: los recuerdos, las fotos, los videos, la familia y las relaciones. En presente, porque requiere la toma de muchas decisiones: templanza, valor

para no quedarse en lo conocido o cotidiano. Es tan sencillo acostumbrarse y conformarse con una rutina, si bien no tan mala, pero que tampoco es buena ni mucho menos corresponde a lo que eran tus sueños. Y finalmente, en futuro: el fin de una relación duele por lo que ya no habrá por delante. Los viajes que no se harán, los hijos que no se tendrán, los aniversarios que no se cumplirán, los eventos importantes del uno y del otro a los que no se asistirán, las fechas significativas para ambos también se terminan. Todas ellas, promesas que no te hizo la vida, sino que te hiciste tú en tu gran negociación con la existencia.

¿Has escuchado alguna vez que el amor es gratis? Pues no lo es. Se paga con el dolor de la ausencia una vez que la persona muere, decide irse o deja de querernos. De que se va a pagar un precio, se va a pagar.

Si no estás listo para sacudirte algunas certezas de encima y liberarte de creencias limitantes, jamás tendrás relaciones sanas ni una vida plena o satisfactoria. Solamente te limitarás a repetir patrones e ideas preconcebidas por la sociedad y tu familia de origen.

Este libro no quiere acabar con tus esperanzas; quiere abrirte los ojos a las realidades del amor. No busco hablar acerca de lo que es el amor, solo quiero que entiendas que el amor también muere. Saber que el amor puede acabarse nos hará cuidarlo más. Ese conocimiento nos convierte en curadores de las relaciones que tenemos. Nos invita a estar atentos a las señales de que algo está empezando a fallar, alertar los sentidos para no solo conservar una relación, sino mejorarla. Ahora bien, si el amor en una pareja se ha terminado, tampoco es el fin del mundo, aunque así se sienta al principio.

Se vale que te dejen de querer, pero no se vale que te dejes de querer.

Por eso este texto está escrito por una tanatóloga, porque el amor se muere, pero a diferencia de la otra muerte —irreversible, definitiva y absoluta— el amor puede sembrarse de nuevo o reverdecer, podarse y madurar. El amor puede volverse más profundo después de un desengaño y, sobre todo, el amor puede virar de objetivo. A una tanatóloga le corresponde trabajar con finales y de eso estarán llenas estas páginas, para dar pie a nuevos comienzos que también habremos de atestiguar. Todo final, absolutamente todo, es en sí un comienzo.

Seguro has escuchado también la frase: «Y vivieron felices para siempre». Nada más falso; el «para siempre» no existe. Ese es uno de los grandes mitos acerca del amor. Por eso quiero presentarte las realidades que hay que conocer: el modelo de pareja en el que ambos se necesitan para sentirse completos es fallido. Hay que ser personas independientes, autosuficientes y maduras para tener algo bueno que ofrecer. La pareja no es un sinónimo de adopción; uno no tiene que hacerse cargo del otro. Tampoco debe necesitar reafirmaciones excesivas del acuerdo para tranquilizar una mente ansiosa e insegura. Eso enferma y acaba por matar las relaciones. Nadie está exento de que se le acabe el amor, se le enfermen las ganas de estar con su pareja o dejen de quererlo. Es parte del riesgo que hay que tomar cuando uno se enamora y puede parecer lo más cursi que hayas escuchado, pero si no estabas dispuesto a lidiar con las espinas, nunca debiste aceptar las rosas.

Por eso creo que en los cursos prematrimoniales deberían de preguntarte si estás dispuesto a considerar

que tu amor puede morir un día. Si la respuesta es no, no te cases. La única manera de mantener vivo un amor es con la clara conciencia de que puede acabarse. Porque el matrimonio, o decidirte a vivir con alguien, no es la meta, es el inicio de la carrera.

Nadie se llevará tu capacidad de amar, esa la traes puesta. Cuando alguien se va, podrá llevarse su persona y con ella su presencia en tu vida, pero no lo que viviste a su lado. Eso ya es parte de ti y nadie puede quitártelo. Es parte de tu acervo de vida.

En ello radica la esperanza, en entender que el corazón puede sanar si se elabora bien el duelo por la muerte de un amor.

Si hoy estás leyendo este libro puede ser que hayas llegado a ese despertar, o bien, que estés luchando para que el final no llegue. En ambos casos, agradezco que me permitas compartirte mi experiencia. En mi consultorio he trabajado con muchísimas personas que han llegado tristes, sintiéndose rotas, sin esperanza, porque no saben cómo seguir sin él o sin ella, y se quedan sin rumbo por la vida. Sienten que se quedaron sin presente, sin pasado y sin futuro, y que ya no encuentran su lugar en el mundo sin su pareja.

Incluso puede ser que sigamos amando a alguien, pero que ya no lo queramos en nuestra vida por diferentes razones: por aquello a lo que se dedica, por las personas de las que se rodea, porque no es una buena influencia para tus hijos, porque no es fiel, te lastima de alguna forma, etcétera.

La muerte del amor es una realidad tan tangible y absoluta como su existencia. No es lo mismo el amor romántico, que depende de un enamoramiento con

plazo fijo, que el amor de compromiso y entrega. Pero este último, en el que estarías dispuesto a cuidar a la persona si se enfermara o cuando envejezca, también puede morir.

Así que vamos juntos a descubrir cómo, cuándo y por qué sucede esto. ¿Por qué a nosotros?, ¿por qué ahora?, y ¿qué respuesta le damos a la vida? Yo siempre he preferido moverme en las respuestas más que en las preguntas, porque en ellas encuentro paz y certezas mientras que las preguntas son solo un punto de partida; me planteo las interrogantes y trato de responderlas.

Bienvenido, lector, y gracias por tu gran corazón, ese que a veces se rompe, pero que sin duda se ha usado y para eso te fue dado, para que se estrene, se comparta y se reparare las veces que sea necesario.

Escucha siempre el sonido de tu propio latir en lugar del silencio de la ausencia de alguien en tu vida.

Quiero musicalizar cada uno de estos capítulos, ponerles un *soundtrack* especial, y con ello posicionar tu ánimo lector en sintonía, para meterte de lleno en la realidad que enfrentas o que probablemente aún no vives, pero que existe y de la cual tienes que estar consciente y alerta. Busca la *playlist* escaneando el código QR que aquí aparece. Escanéalo y escúchala antes, después o durante la lectura de cada capítulo.

Muchas canciones que se venden como si fueran de amor, en realidad son de codependencia. De ahí que sean responsables de muchas noches de lágrimas y soledad. Algunas letras son hermosas para cantarse, pero terribles para vivirse. Seguro que caí en grandes omisiones en esta lista de reproducción, ya que el tema del amor es una fuente inagotable para la música. Te invito a que,

después de escuchar la mía, hagas tu propia selección. Me encantará conocerla, al igual que leer tus comentarios. Házmelos llegar a mi Instagram @gabytanatologa. Comenzamos, ponle *play*...

