

LOS TERREMOTOS DEL ALMA

**Las infinitas posibilidades de
reconstrucción interior**

Mariana Bermúdez

A la memoria de mi padre, Dr. Galo Bermúdez Arturo, mi mayor ejemplo de integridad, fortaleza y humanismo.

En cada una de mis acciones, espero continuar con su legado de servicio, tocando vidas y sanando el alma desahuciada.

Espero que desde el cielo esté orgulloso de mí.

AGRADECIMIENTOS

A Dios, mi refugio, mi escudo, mi fuente y autor de los sueños y anhelos más hermosos de mi vida.

A Davor, mi amado esposo. No alcanzo a encontrar las palabras de agradecimiento por tu vida y todo lo que entregas a través de ella. Eres el viento que impulsa mis alas, mi cómplice, mi entrenador, y quien me enseña a ser un mejor ser humano a través de tus acciones. Siempre dices que vas delante, quitando las piedras del camino para que no tropiece y el andar sea más fácil por el camino que quiera caminar. Por eso y más me siento tan afortunada de amarte, admirarte y honrarte.

A mi bella madre Mariana, mi confidente, mi apoyo y guía. Gracias por tu abnegada entrega y por ser la alegría de nuestras vidas, por tu sabiduría constante que me ha convertido en la mujer que soy. No hay nadie como tú y no hay amor más grande que el tuyo. Ojalá llegue a parecerme un poco a ti.

A mi Tata adorada; estoy segura de que, desde el cielo, aplaude de pie cada uno de mis logros y

hoy más que nunca está presente con su bendición y amor.

A mis hermanos y sus hijas, a las que amo como si fueran mías, y a toda mi extensa familia. Gracias por su motivación, apoyo y amor permanente.

Cuando describo mi propio terremoto del alma tengo la maravillosa oportunidad de nombrar a esos ángeles que Dios cruza en el camino, personas que sin ser familia se convierten en hermanos. Gracias Yenifer por tu apoyo incondicional, por creer en mi antes que yo misma y por ver mis sueños antes de que yo pudiera visualizarlos.

A mis pacientes, los de las historias de este libro, los de antes, los de ahora y los de siempre. Gracias por ser mis mejores maestros, mi orgullo, mi inspiración. A través de este libro quiero honrarlos y expresarles mis respetos y admiración por la valentía y entereza con la que han decidido cambiar el rumbo de sus vidas demostrándonos que, aunque muchas veces sea doloroso, vale la pena transformar un destino de sufrimiento por una vida con sentido y libertad.

A cada “ángel” terrenal que ha bendecido mi vida. Muchas gracias desde mi corazón. No me alcanzarían las hojas para nombrarlos a todos, pero a cada persona que se sienta uno de ellos, muchísimas gracias.

Mariana

PRÓLOGO

Por Cecilia Alegría, La Dra. Amor&

Este primer libro de la destacada psicóloga ecuatoriana Mariana Bermúdez es un aporte indiscutible a la literatura de su género. No sólo brinda herramientas prácticas y efectivas para salir bien parados de los “terremotos del alma” -en base a casos ejemplarizantes- sino que también nos deleita estéticamente con una prosa que sorprende por su calidad narrativa.

La Psicóloga Bermúdez nos lleva de la mano, de manera intimista, por las 5 etapas del duelo que sobreviene de los terremotos del alma: Negación, Ira, Depresión, Aceptación y Esperanza, en cuya descripción combina los casos de sus pacientes con sus propias vivencias personales desencadenadas por el devastador terremoto que asoló al Ecuador, en el 2016.

En la introducción nos presenta una conmovedora descripción del dantesco terremoto y sus efectos, que concluye con palabras de aliento:

...de esos escombros surge algo llamado resiliencia, esa capacidad que traemos todos en nuestro ADN de

sobrellevar y transformar el dolor en fortaleza y nuevas destrezas no conocidas que nos convierten en alguien aún mejor.

Este terremoto nos habrá dado la oportunidad a todos de engrandecer nuestra vida, de llorar, de ser libres, si tan solo somos capaces de resanar y ordenar lo que internamente se nos movió; si fijamos la mirada en lo eterno, si reordenamos prioridades, si somos coherentes con lo que decimos y hacemos.

De esto trata *Los Terremotos del Alma*, de cómo ver la luz después del túnel, de cómo recibir con actitud agradecida los rayos del sol después de la tormenta, de cómo alentarnos y motivarnos para crecer emocional y espiritualmente después de cada terremoto en una vida que nos los brindará en más de una oportunidad a ciencia cierta.

Antes del capítulo 1, Mariana Bermúdez nos sitúa en los 5 tipos de terremotos del alma que serán descritos a lo largo del libro:

- * La muerte de un ser amado
- * La traición o infidelidad de la pareja
- * El diagnóstico de una enfermedad catastrófica
- * El divorcio o ruptura sentimental
- * La pérdida abrupta de la seguridad financiera, social y física.

Los testimonios de sus pacientes, tan tristes como emotivos y esperanzadores, se enlazan con las técnicas terapéuticas aplicadas por la connotada psicóloga.

El primer capítulo nos invita a practicar la empatía con una pareja que pierde un hijo en el terremoto. Tal vez el mayor de los dolores que un ser humano pueda experimentar, como bien nos lo explica Mariana:

El duelo de un hijo es el más profundo y perturbador que puede existir, porque más allá de la pérdida afectiva hay que aumentarle la sensación de una propia mutilación, de algo propio que se va para siempre. Lo que lo hace incluso más inadmisibile es que, además, culturalmente representa un hecho anti natural que un padre entierre a un hijo, y curiosamente sea el motivo por el cual ni siquiera exista un nombre simbólico para denominar a quien sufre ese tipo de pérdida, a diferencia de quedar viudo o huérfano. Perder a un hijo no tiene nombre.

El segundo terremoto del alma nos cuenta la historia de una joven dentista que se entera de que su verdadero padre vive en Estados Unidos y no es quien la vio crecer. Ante el descubrimiento de la cruda realidad, su padre de crianza siente temor de enfrentarla cara a cara y ser rechazado por ella.

Trabajamos sobre ese encuentro a través de la herramienta de la interiorización y fue necesario advertirle sobre todas las etapas que posiblemente aparecerían después del impacto tales como depresión, culpa e ira. Esto es perfectamente normal después de haber experimentado una situación inesperada como la que estaba viviendo.

El trabajar en ese encuentro permitió drenar la angustia y canalizar de manera más efectiva la ansiedad, dejando el miedo a un lado y enfocándonos en lo realmente cierto: el amor como una decisión.

El final de este capítulo es tan reconfortante como lo son las palabras de Mariana referidas al rol del padre en la familia y la sociedad:

El mundo necesita más padres. Necesita de más varones que se desafíen, como antes a llevar con orgullo la paternidad; sus hijos y el mundo necesitamos padres que nos abriguen, nos fortalezcan, nos guíen y levanten nuestra cabeza ante los desafíos de la vida, porque el honor comienza en el hogar.

El tercer terremoto, prolijamente analizado en base a dos casos de hombres sufriendo por causa de sus respectivos divorcios, me concierne de manera más particular en mi calidad de terapeuta de parejas.

Comparto en un cien por ciento las afirmaciones que la autora de este libro realiza con respecto a los efectos destructivos del divorcio:

Una de las emociones que prevalece ante la cercanía a esta decisión y que llega a paralizar por completo, es el miedo. Un divorcio puede llegar a ser tan devastador que trae consigo la pérdida de la seguridad familiar, económica, social y sobre todo emocional en la persona, y mucho más en la que no está de acuerdo, aquella que se considera la parte “abandonada”.

Las secuelas que deja un divorcio en el área emocional van desde la inseguridad, depresión, anulación, hasta la incredulidad sobre la relación de pareja o el proyecto de vida en compañía al que yo le denomino matrimonio. Por lo tanto, si un divorcio no es procesado correctamente, elaborando el duelo respectivo, puede modificar negativamente el rumbo natural en la vida de una persona.

En el cuarto capítulo, la Psicóloga Bermúdez nos permite adentrarnos en su propio terremoto del alma. Se desnuda ante sus lectores compartiendo su lado humano con una honestidad digna de aplauso. Aquí nos describe las 5 fases de los descalabros emocionales (ya mencioné al inicio de este prólogo) e incluye una carta a quien le recomienda que NO

intente ser fuerte ante el repentino fallecimiento de su esposo, porque:

Cuando soltamos la pretensión de querer ser fuertes en los momentos más dolorosos es realmente cuando le permitimos a esta fase que cumpla su vida útil, su propósito, y que luego se retire. Y es que cuando dejamos que fluya el dolor, éste se filtra para dejarnos lo sustancialmente necesario. Es como un maestro que nos permite engrandecernos con su ayuda, porque el dolor aceptado correctamente representa ese fuego que limpia y purifica el oro del que está compuesta nuestra alma y va quitando lo que estaba estorbando, muchas veces el orgullo y el egoísmo.

El capítulo final es el más emotivo. Nos describe un milagro. Y gracias a esto el libro asciende plenamente de los parámetros psicológicos a las esferas espirituales. Se trata del milagro vivido por Pablo Córdova, quien tuvo que enfrentar la amenaza de vivir 42 horas debajo de los escombros de todo un edificio desplomado por el terremoto de 7.8 grados.

Llegó el tercer día y el ruido de las máquinas que retiraban los escombros lo despertaron de tal forma que pensó que sería su final. “Me salvé del terremoto, pero las máquinas me van a matar”, pensó, y fue ahí cuando de alguna manera soltó su propio control y se lo entregó a Dios a través de esta oración: “Padre, en tus ma-

nos me encomiendo. Si tu voluntad es llevarme, hazlo, pero si quieres darme otra oportunidad, mándame una señal” ... Sintió un viento fresco detrás de su cuello que lo despertó con una sensación de paz y esperanza, anunciándole el cuarto milagro: La señal del celular había vuelto y era fuerte y completa... La operación de rescate fue más que exitosa y el mundo entero, a través de la señal micro onda de las televisoras internacionales, conoció el renacimiento de Pablo en vivo. Sus manos levantadas en señal de victoria nos mostraron el material del que está hecha el alma humana.

A lo largo de esta obra aleccionadora, Mariana nos devuelve la esperanza en el género humano. En nuestra capacidad para resurgir de entre las cenizas como el Ave Fénix.

Me he levantado de la computadora velozmente dirigiendo mis pasos hacia donde queda un ejemplar de mi libro NO HAY AMOR MAS GRANDE, dedicado a quien fue el gran amor de mi vida: mi esposo Jorge. Él fue asesinado el 22 de julio del 2003 por terroristas en la sierra peruana, fatídica fecha del gran terremoto del alma de Cecilia Alegría. Repasar sus páginas, llena de lágrimas mis ojos y de ternura mi corazón.

Los preciosos 28 años compartidos al lado de ese hombre de Dios no tuvieron un final feliz. Pero

su acto heroico -porque falleció dando la vida por sus amigos, cubriendo con su espalda a su jefe y su discípulo- me dejaron el mayor de los consuelos: su muerte no fue en vano. El sufrimiento me hizo más fuerte, menos egoísta, menos perfeccionista, más sabia y más humana. El sufrimiento vivido me ha permitido conectar mejor con mis pacientes y en general con el dolor de mi prójimo, practicando la compasión bien entendida.

Y sé que mi querida Mariana Bermúdez, a quien considero mi hija espiritual, ha crecido en gran medida, tanto emocional como espiritualmente, -al lado de sus pacientes y los pobladores de Manabí, Ecuador- después de un movimiento telúrico que hizo tambalear sus vidas, sí, pero por corto tiempo. La fortaleza de sus espíritus los ha levantado, elevándolos por encima de los escombros. Hoy, gracias a Dios, los manabitas han reconstruido sus ciudades sobre bases más sólidas: la fe, la esperanza, el amor incondicional y la solidaridad humana. A ellos mi admiración, gratitud y aprecio.

*☞Cecilia Alegría, La Dra. Amor,
es autora de 9 libros sobre temas de su especialidad
y conferencista internacional.
Para conocer mejor su labor visita www.ladoctoraamor.com*

(Descripción del terremoto de Ecuador,
16 de abril del 2016)

PREFACIO
EL 7.8 QUE NOS SACUDIÓ EL
ALMA

Aquella noche, todos fuimos iguales. Fueron 50 segundos de terror en los que vivimos algo que pensamos que nunca nos podría suceder y durante los que no pudimos hacer nada. Fue la noche más larga y oscura, donde experimentamos miedo y desesperación por ver la luz. Solo escuchábamos ambulancias, llantos y noticias de las primeras muertes; sonidos que nos dejaban un profundo silencio en el interior.

El amanecer más esperado nos llegó con el horror y la devastación de observar una realidad que no entendíamos y con la cual nuestra alma empezó a caerse en pedazos, al igual que el cemento. Resultaba difícil palpar tanta pérdida, y es que a pesar de que todas fueron distintas, al final todos sufrimos una. Perdimos a un familiar, a un ami-

go, a un paciente, a un taxista, a una enfermera, al chico de los batidos, al panadero...perdimos el lugar donde trabajábamos, la casa donde vivíamos, el colegio donde estudiamos y todos aquellos lugares de la ciudad que visitábamos y que simplemente ya no estaban.

Curiosamente, esa realidad nos despojó de poses y maquillajes, de egos y seguridades, de la absurda necesidad de aceptación en una sociedad cada vez más hueca. Nos despojó del tonto sentir que somos dueños de algo. Pusimos atención a lo importante y ya no a lo urgente; nos alimentamos de afecto y de abrazos porque nos sentíamos solos y desamparados. En ese momento, la tecnología sin la cual “no podemos vivir” dejó de funcionar y no sirvió para que nos comunicáramos. La conexión real que establecimos se dio a través de las miradas, los consuelos, las lágrimas y los agradecidos suspiros por sabernos vivos y juntos. Nos volvimos generosos y atentos, y nuestros saludos y encuentros se volvieron genuinos y solidarios.

Los bomberos, los guardias, los médicos y los albañiles fueron los personajes más necesarios; todos fuimos iguales, todos fuimos necesitados, todos fuimos humanos. Pero como todo golpe de dolor suele sacar lo mejor o lo peor que tenemos, saltaron también las acciones perversas de quienes se aprovechan

del dolor humano y a quienes, por falta de vivencia espiritual, ni un terremoto les ablanda el corazón.

Han pasado ya algunos meses, y para quienes somos manabitas¹ el dolor sigue estando a flor de piel, porque en el país no existe nadie más orgulloso y amante de su tierra que los manabas. Gracias a la conmovedora solidaridad de todo el país y gran parte del exterior, ahora Manabí tenía la oportunidad de recibir, porque su marca siempre había sido el DAR.

Dios ha sido bueno con esta tierra. Pensar que lo perdido es un castigo por lo que hemos hecho, nos llevaría al otro extremo de pensar que fuimos cuidados y protegidos por lo bien que hemos actuado. Eso es absurdo y arrogante. La verdad es que somos seres imperfectos y diminutos amados por un Dios enorme y perfecto.

Este terremoto no solo sacudió las edificaciones. También removió lo que todos teníamos en el alma, en muchos celosamente guardado, en otros abiertamente mostrado. En ambos casos, hoy nos compete atender y reordenarlo: parejas que se unieron más, porque lo que se les removió fue el amor que estaba estático por la monotonía y parejas que pensaron en alguien distinto del que estaba a su lado y se des-

1 • Manabita: Se dice de los oriundos de la provincia de Manabí, en Ecuador.

cubrieron ante una realidad de costumbre retocada, intentando maquillar una mentira conscientemente aceptada, pero no asumida.

Lo cierto es que algo se nos movió a todos y hoy tenemos la oportunidad de propiciar esta reconstrucción de manera responsable y con consciencia plena, incluso porque todos en la vida llegamos a experimentar los inevitables “terremotos del alma”, forma como solemos describir nuestro sentir cuando pensamos que nuestro mundo se derrumba ante la pérdida de lo que más queremos, con engaños de quien menos hubiésemos esperado y con las injusticias más cobardes que nos hundan en una amarga decepción.

Sin embargo, de esos escombros surge algo llamado resiliencia, esa capacidad que traemos todos en nuestro ADN de sobrellevar y transformar el dolor en fortaleza y nuevas destrezas no conocidas que nos convierten en alguien aún mejor.

Este terremoto nos habrá dado la oportunidad a todos de engrandecer nuestra vida, de llorar, de ser libres, si tan solo somos capaces de resanar y ordenar lo que internamente se nos movió; si fijamos la mira en lo eterno, si reordenamos prioridades, si somos coherentes con lo que decimos y hacemos.

El dolor aún está pero no será permanente, como tampoco lo será nuestra vida. Debemos seguir ali-

mentándonos de amor, fe, esperanza y agradecimiento. Solo entonces podremos sanarnos rehaciendo NUESTRO INTERIOR, construyéndole bases más sólidas para que cuando sucedan estos “sismos” ineludibles en nuestras vidas seamos capaces de resistirlos haciéndonos más fuertes, más sabios y más nobles. Ampliando nuestro corazón para que incluso otros puedan ser albergados en él.

Después de mes y medio de ocurrido el terremoto retomé la atención a pacientes en un consultorio prestado muy generosamente por un gran médico que apenas me conocía. Habiendo procesado mis propias pérdidas, anuncié a través de WhatsApp y Facebook la nueva dirección temporal a mis pacientes y público en general. Yo estaba totalmente segura de que los pocos pacientes que llegarían presentarían síntomas de Estrés Post Postraumático (TPPT).

* *El Trastorno de Estrés Postraumático es un tipo de trastorno de ansiedad. Puede ocurrir después de que la persona ha experimentado un trauma emocional que implica una amenaza de lesión o de muerte.*

*El trastorno de estrés postraumático puede ocurrir a cualquier edad y aparecer luego de hechos como:
Accidentes automovilísticos*

Violencia doméstica

Desastres naturales (terremoto)

Encarcelamiento

Agresión sexual

Terrorismo

Guerra

Entre los síntomas más comunes se encuentran la aparición de pesadillas o recuerdos repentinos del suceso traumático, evitar situaciones que recuerden el trauma, reaccionar exageradamente ante los estímulos, y sufrir de ansiedad o depresión.

Los criterios para el diagnóstico del Trastorno por estrés postraumático, de acuerdo con el DSM V Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales) de la Asociación Americana de Psiquiatría, se encuentran en el Anexo.

Yo estaba preparada para atender aquellas afectaciones. La primera persona que me escribió para hacer una cita urgente fue Marlene, de 56 años. En su mensaje decía textualmente: “Necesito la cita lo más pronto posible para que me ayude a quererme más a mí y no depender tanto del amor de mi esposo”. Les confieso, pensé: *Hay tanta devastación y miedo alrededor y Marlene me pide una cita para tratar su auto-*

estima a causa de su esposo. No comprendo. Pero como mi papel no es establecer un juicio de valor sino de compañía, deseché por completo ese pensamiento y la cité para el siguiente día.

Cuando Marlene llegó, me dijo: “Quiero que me ayude a ser más segura de mí misma y a no depender de mi esposo, porque la noche del terremoto, mientras todo se movía, mi esposo abrazó al carro y no me abrazó a mí. Y no se lo pienso perdonar”, sentenció, mientras las lágrimas rodaban por su rostro, como una niña que reprocha un descuido grave de su padre. Como a ustedes ahora, a mí también me llamó la atención este suceso que bien pudo haber sido un incidente torpe a causa del pánico del momento, pero al finalizar la terapia, ambas teníamos claridad de que fue un acto inconsciente basado en una realidad matrimonial.

No era que el esposo de Marlene quisiera más al carro que a ella. Considero a Marlene una mujer muy respetable, inteligente y valiosa, pero debido a conflictos matrimoniales serios y resentimientos camuflados de ambas partes, habían logrado una desconexión de esa parte del amor incondicional (Ágape), que debe existir en la pareja y que nos impulsa a dar la vida por el otro en cualquier circunstancia.

Mi segunda paciente y a quien pensaba atender por TPPT fue Jennifer, de 35 años. Apenas se sentó, luego del protocolo de inicio de terapia, me dijo: “Doctora, en mi casa no se quebró ni un solo vaso, pero mi matrimonio está hecho trizas” y se echó a llorar. Cuando paró el terremoto aquella noche su esposo salió corriendo a buscar a su amante, de quien hasta ese momento Jennifer no tenía conocimiento. Esto le produjo una real devastación en la que sentía que su mundo literalmente se había derrumbado.

La tercera paciente que pidió cita fue Katherine, de 38 años. A estas alturas yo estaba realmente deseosa de aplicar las técnicas para regular los síntomas de estrés post traumático y cuando empecé a oír su motivo de consulta por unos segundos la que entró en shock fui yo, ya que su historia superaba cualquiera de las novelas de Delia Fiallos.

Katherine era una mujer muy atractiva con grandes ojos verdes almendrados, hermosa cabellera rojiza y esbelta figura. Estaba separada de su esposo, Arturo, quien le llevaba más de 30 años. Habían tenido un tormentoso matrimonio durante 8 años y del que nacieron dos hijos. Una semana después del terremoto y luego de buscarla por toda la ciudad apareció Mauricio, de 40 años, el padre biológico de los dos hijos de Katherine.

Mauricio era el amor de la vida de Katherine. Se habían conocido en situaciones sentimentales prohibidas y aun así mantuvieron un tórrido romance secreto y en el cual procrearon voluntariamente a sus hijos, mientras ambos permanecían casados con sus respectivas parejas. Mauricio había cumplido el profundo anhelo de Katherine de ser madre, situación que, por la avanzada edad de su esposo y la mala relación entre ellos, resultaba muy poco probable. El romance de Mauricio y Katherine llegó a su fin cuando fue descubierto por una de las partes afectadas.

Mauricio tenía dos hijos con su esposa, con quien llevaba 10 años de matrimonio y quien le había perdonado su infidelidad bajo una confusa guía espiritual y con la sola condición de que se olvidara por completo de la existencia de aquellos dos hijos para siempre, promesa que Mauricio había cumplido al pie de la letra hasta que llegó un terremoto que no solo le sacudió el alma, sino también la consciencia, impulsándolo a buscarlos hasta por debajo de los escombros si era necesario y confesarles la verdad. Deseaba ejercer una paternidad no cumplida que literalmente ya no lo dejaba vivir.

Cuando finalmente logró ubicar a Katherine, Mauricio descubre que, además de recuperar el

amor de sus hijos, también desea recuperar el de la madre de ellos. (Ahora entienden porque pienso que la vida real supera a las maravillosas novelas de Delia Fiallos).

Ahora Katherine buscaba ayuda profesional porque se encontraba sin piso, sin cimientos, y como muchas de las casas de la ciudad, internamente revuelta.

Historias así fueron desfilando a diario por el consultorio. Cada una me dejaba reflexionando, llegando a concluir que el terremoto no solo sacudió las estructuras físicas, sino indudablemente las estructuras internas, las del alma, movilizándolo que había internamente. Esto me obligó a agregar las siguientes preguntas en el protocolo de inicio de terapia: A ti, ¿que se te removió internamente con el terremoto? ¿Cuál ha sido tu terremoto del alma?

Las respuestas y sus historias de reconstrucción llenan las páginas de este libro.

¿Qué queda después de un terremoto?

Devastación. Una inexplicable sensación de vacío, irremisiblemente desprotegidos y sin ninguna certeza

de esperanza a la vista. El suelo representa al ser humano, una base firme y segura donde asentar sus pies y erigirse ante la vida. Cuando esa base se mueve, se parte o se pierde, pareciera que nuestro mundo se nos desploma, se hace trizas y ya no nos queda nada por dónde transitar.

Nota de la Autora: Todas las historias en este libro son reales, sin embargo, algunos nombres han sido cambiados para proteger la identidad de sus verdaderos protagonistas.

Los Terremotos del Alma

Curiosamente, estas sensaciones que nos deja un terremoto físico se asemejan casi de manera exacta a lo que voy a denominar: *Los Terremotos del Alma*, que son aquellas pérdidas o situaciones dolorosas que nos llegan de golpe en la vida, sin aviso, y que tiran abajo nuestro mundo firme y seguro, devolviéndonos:

Devastación

Desprotección

Miedo

Angustia

Desesperanza

En este libro podrás reconocer estos “sismos” por los que hayas pasado o estés pasando en tu vida, y con la experiencia obtenida podrás lograr la clara ganancia y transformación que siempre se encuentra aún entre los escombros.

¿Cuáles son estos Terremotos del Alma?

- * La muerte de un ser amado
- * La traición o infidelidad de la pareja
- * El diagnóstico de una enfermedad catastrófica
- * El divorcio o ruptura sentimental
- * La pérdida abrupta de la seguridad financiera, social y física.

Con los testimonios reales de mis pacientes que han querido compartir con ustedes su historia, podremos ejemplarizar cada uno de estos terremotos del alma.

CAPÍTULO 1

**Karen y Luis,
el amor después de la muerte**

Luis “El español”, como le apodaban, inauguró un novedoso restaurante en la ciudad que enseguida generó la curiosidad por probar la nueva tendencia de fusión de comida típica y ancestral con un moderno y llamativo servicio. El restaurante se convirtió rápidamente en el lugar de moda. Cuatro meses antes del terremoto había retornado a su ciudad natal de Portoviejo después de haber vivido diez años en Madrid junto a su esposa Karen y sus pequeños hijos: Daniel de tres y Valentina de dos. Junto con ellos, Luis trajo consigo una maleta de sueños que se cumplirían al inaugurar, por fin, su propio restaurante. Después de haber sido formado por los mejores maestros culinarios en Madrid, volver a su ciudad natal era para ellos el cumplimiento de sus anhelos, ya que Karen también podría culminar su carrera de odontóloga.

A pesar de tener mucha claridad en sus áreas profesionales, su relación de pareja no marchaba nada bien. Aquel sábado del 16 de Abril fue el primero en el que se habían sentado a desayunar los cuatro

en familia. Apenas unas semanas atrás habían empezado a dejar tiempo libre para pasar momentos en familia fuera del negocio, y aquel desayuno juntos fue el primero... y el último.

En el momento del terremoto Karen y los niños se encontraban en casa mientras que Luis estaba alistando el cierre del restaurante. Una de las primeras características que sobresalían en Luis al conocerle eran su simpatía y don de servicio, razón por la cual decidí auxiliar a sus vecinos del negocio con la prolijidad que el momento exigía antes de dirigirse a su casa, sin imaginar las desgarradoras escenas que le esperaban.

Una de las noticias más tristes que escuché al día siguiente fue que un hijo del “español” había muerto en el terremoto. Esas noticias nos enmudecían más, porque ya no había palabras o sonidos que pudieran interpretar lo ocurrido. También nos enteramos de que a su esposa la habían llevado de emergencia a Quito debido a la gravedad de sus lesiones en las extremidades, ya que corría el riesgo de perder una de ellas.

Recuerdo tanto que cuando mi vida empezó a normalizarse, aún con un poco de miedo, comencé a trabajar nuevamente y volví junto con mi madre a almorzar en su restaurante, como solía hacerlo antes. Comíamos un tanto calladas, como si nuestra escuálida voz se convirtiera en una sentida condolencia

hacia ese lugar y sobre todo hacia Luis. Lo vi algunas veces y observé que en pocos meses había ganado mucho peso.

Me di cuenta de varios rasgos típicos de la depresión y ansiedad y tuve toda la intención de decirle que yo era psicóloga y que le ofrecía sin ningún compromiso mi ayuda profesional. La verdad, su mirada escurridiza y su dolor maquillado de dureza en su rostro me acobardaron y decidí respetar su ritmo, pero dije en mi corazón: *Señor ayúdalo, tú lo puedes hacer mejor que yo, y si crees que puedo hacer algo por ellos, acércalos a mí.*

Después de varios meses Luis había salido adelante en su negocio. Sus amigos de España habían venido a darle una mano y de alguna manera eso distrajo su dolor y su duelo, dejando sin efecto lo que casi todos suponíamos: que él cerraría todo y se regresaría a España. Parecía que había llegado para perder todo por cuanto había soñado y luchado, pero no fue así.

Tanto logró distraer y “huir” del dolor, que a los pocos meses decidió separarse de Karen y de su pequeña hija y seguir adelante solo.

Algo muy común que ocurre en los matrimonios que atraviesan una desgracia como la muerte

o enfermedad de un hijo es la separación o el divorcio. Para quienes lo ven desde afuera parecería absurdo o injusto, pero para quienes lo pasan, saben que constituye la prueba más dura que una pareja puede atravesar.

La pérdida de un hijo es, indudablemente, la pérdida que más acongoja a una familia; puede producir estragos en la salud y en el matrimonio de sus progenitores.

La congoja tiende a persistir por 1 o 2 años como mínimo, y la pena puede incluso intensificarse con el paso del tiempo (Rando, 1985). El matrimonio se vuelve especialmente vulnerable luego de una pérdida así (con un índice de divorcio de un 80%).

Es la pérdida familiar de más difícil tratamiento psicológico, por ser la más prematura e incomprensible. Además de los intensos sentimientos de culpa de sus padres (el niño depende por completo de ellos), también mueren sus sueños y esperanzas en este momento. “Cuando muere tu padre o tu madre, has perdido tu pasado; cuando muere tu hijo, has perdido tu futuro” (Schiff, 1977). (*) <http://www.facemama.com/nino/la-muerte-de-un-hijo.html>

El presente y el futuro fue lo que Karen sintió perder cuando Luis tomó la decisión de separarse. Karen no entendía, hasta entonces, porqué Luis la abandonaba en el peor momento de su vida.

Eran los preparativos del primer año del terremoto del 16 de abril y el municipio me había pedido que brindara un mensaje motivacional luego de la misa campal en honor a los fallecidos en aquella desgracia. En una de aquellas noches mientras escribía recibí un mensaje de una mujer que me pedía una cita para su esposo. Lo primero que lo que me aseguro siempre es de saber si la persona que viene a la cita lo hace por su propia decisión, advirtiendo que la terapia no podrá ser efectiva si no existe la voluntad genuina del paciente.

La señora del mensaje me empezó a explicar que, en realidad, era ella la que considera que su esposo necesitaba de mucha ayuda. Que ellos estaban separados y que habían perdido un hijo en el terremoto y que, aunque no sabía si alguna vez volverían a estar juntos, a ella le interesaba que él recibiera ayuda porque realmente la necesitaba. Sin saber aun sus nombres, mi corazón saltó y sentí una voz interna que decía: *¡son ellos!*

Aun así, me enfoqué en lo que debía responder sobre la necesidad de que el esposo no asistiera a la consulta de manera obligada, y que más bien por lo que me comentaba ella podría recibir la ayuda para trabajar en su duelo.

Ella estuvo de acuerdo. Registramos la cita y finalmente me escribió: *Solo déjeme preguntarle a él. Si*

me confirma le aviso la hora en la que él podría asistir, que es cuando no atiende el restaurante.

Nos despedimos y nuevamente en mi corazón dije: *Señor, gracias ¡guíame!*

Llegó el día de la cita y los recibí a ambos. A Luis ya lo conocía, y a Karen era la primera vez que la veía. Me llamó la atención su delicada belleza.

Karen fue clara al explicar que no iban por terapia de pareja, pues Luis no estaba abierto a una reconciliación. Su deseo era más generoso, ya que deseaba que Luis recibiera ayuda debido a que durante todo un año había tratado de sobrellevar la pena por sí mismo, rechazando apoyo que sentía no necesitar.

En el transcurso de la cita afloró, por alguna razón, que sus problemas de pareja no se dieron después del terremoto, sino que existían desde antes y que éste solo había sido un cruel desencadenante.

Con determinación, Karen exclamó: *“He intentado durante todo un año y aunque me duela tanto ya no me importa que no volvamos. Quiero hacer este último intento para que él esté bien, porque no lo está, y aunque no volvamos nunca más yo quiero que sea feliz, porque se lo merece”*, terminó diciendo entre lágrimas.

Sentado frente a mí esperé ver a un Luis renuente y obligado, pero en realidad vi a un Luis abierto a

la experiencia, como un niño obediente deseando aprender mucho en su primer día del curso escolar.

Al estar todos de acuerdo en el objetivo de la terapia le pedí a Karen que nos dejara a solas a Luis y a mí y abordé su estado emocional. Al concordar que habían estado pasando muchas cosas en su vida fuera de su control, como si estuviera andando en piloto automático, establecimos que, si su deseo era el de no regresar con Karen, lo fuera por una decisión tomada al igual que el querer estar solo por ahora. Eso también debería ser una decisión suya. Cualquier decisión que tomara iba a estar bien, pero debían estar amparadas en su voluntad y no en la inacción de sus sentimientos e indecisiones.

A él inmediatamente le agradó esa idea. No había presiones ni deberes, pero sí la responsabilidad de asumir lo que quisiera ser o hacer. En la parte final nos volvimos a juntar y Karen expresó su deseo de recibir terapia ella misma, porque seguía sintiendo ese inmenso dolor a causa de la muerte de su hijo. Fue entonces cuando decidimos iniciar terapias individuales.

Al despedirme de ambos, lo admito, con cierta nostalgia en mi interior por no avizorar una reconciliación sentimental, me planté detrás de la puerta de vidrio a observarlos mientras se marchaban. Me

llamó la atención que aquel Luis que desde el inicio había dicho abiertamente que no deseaba ninguna reconciliación, posaba nerviosamente su mano sobre el hombro de Karen mientras caminaban de regreso, pero fue mejor no especular.

Los hombres y las mujeres tienden a afrontar las pérdidas de un hijo de un modo diferente y a utilizar estrategias disimiles para encararlas. Son estas diferencias las que aumentan la tensión conyugal y se evidencian mayormente de esta forma:

Padres: sentimientos de ira, temor y pérdida de control junto al deseo de guardar en secreto su pena, además de incomodidad y dificultad en responder a las emociones de su mujer.

Madres: mayor depresión y pesadumbre, se sienten abandonadas por sus maridos cuando ven que ellos no las reconfortan al sentirse tristes, con lo que experimentan una doble pérdida. Esta relación conyugal mejoraría si el marido enfrentara de forma activa la enfermedad y muerte de su hijo. (*) <http://www.facemama.com/nino/la-muerte-de-un-hijo.html>

En la siguiente cita de Luis fue necesario de manera inicial preparar un ambiente que propiciara la catarsis que intuí nunca había tenido, y que era lo que había “bloqueado” su área emocional.

- * *El método catártico es la expresión de una emoción presente reprimida (o recuerdo pasado reprimido), durante el tratamiento, ya sea en estado hipnótico o mediante la terapia cognitiva, lo que generaría un “desbloqueo” súbito de dicha emoción o recuerdo, pero con un impacto duradero. (Lo que le permitiría luego al paciente, por ejemplo, entender mejor dicha emoción o evento o incluso hablar ampliamente sobre ello). (*) <https://es.wikipedia.org/wiki/Catarsis>*

Lograr que Luis transitara por el dolor de la pérdida de su hijo, al que prácticamente no lo había llorado, a través de la terapia, dándose el permiso de expresarlo de la única manera que existe, le permitió “destapar” ese torrente de sensibilidad que, por miedo a reconocer o gestionar, se encontraba estancado. Y como le ocurre al agua que no fluye, empieza a descomponer su contenido, muchas veces contaminando todo lo que se alimenta de él. Así, Luis había sentido que era mejor guardar su dolor incomprensido para él solo, dejando salir irremediamente la evitación e indiferencia hacia todos sus afectos.

Uno de los recursos de la terapia Gestalt para trabajar el duelo es la silla vacía.

- * *La técnica de la Silla Vacía es una de las herramientas más originales y distintivas dentro de la*

*Terapia Gestalt. Esta técnica convierte una sesión de psicoterapia en un encuentro vivencial con una situación, elemento o persona, estableciendo un diálogo con dicho elemento o sujeto, y permitiendo así contactar emocionalmente con la propia experiencia e integrarla en la historia de vida. **
(M^a Teresa Mata, psicóloga y fisioterapeuta. <http://mensalus.es/blog/tecnicas-formacion/2012/02/la-tecnica-psicologica-de-la-silla-vacia/>)

En el proceso, rápidamente se fue descubriendo a un Luis cada vez más sensible y expresivo. Sonriendo, decía: *Tía, ahora estoy llorando lo que nunca, eso es bueno, ¿no?*. Quienes lo habían tildado de insensible o injusto, nunca hubieran podido mirar que, muy adentro de él, existía un niño con mucho miedo y desolación de no saber cómo manejar tamaña desgracia. A Luis la vida le había enseñado a seguir y sólo seguir, minimizando el dolor. Total, para que le serviría esto a un adolescente de 17 años que emigró solo a un continente del primer mundo y en el que le tocó pasarlo duro, debiendo seguir adelante contra todo embate.

Con los problemas que venía presentando en su relación con Karen desde hacía ya varios años, y frente a los cuales ambos actuaban a la defensiva ante el dolor, también Luis sintió el rechazo de ella.

Tal vez por la situación en la que cada uno estaba, sintieron esta tragedia de manera individual, como si este dolor no lo estuvieran compartiendo en la misma intensidad.

Y fue entonces cuando Luis también percibió que, en su peor momento, Karen lo había abandonado porque ella sentía que cargaba sola con ese dolor, minimizando todo esfuerzo que Luis en su desolación, miedo y desconocimiento, podía brindarle. Vino entonces la separación, y hubiera parecido como que a Luis se le hubiese acabado el amor por su esposa, por su hija y por él mismo. Definitivamente este terremoto les vino a derrumbar lo que cada uno traía en su interior, no solo en ellos, sino en todos.

Ambas terapias marchaban con éxito. En una de las siguientes citas Luis llegó y me dijo: Tengo algo que contarte: He vuelto con Karen. Este fin de semana ella y Valentina se mudaron conmigo. La alegría que desbordaban los ojos y la sonrisa de Luis iluminaron el consultorio y yo me quedé casi sin palabras. La reconciliación no estaba en el libreto, pero esa es la magia de la terapia. Ni el paciente ni yo sabemos lo que realmente va a ocurrir, y por encima de todo, Dios tiene planes diferentes y mejores que los nuestros.

Aunque hasta ese momento no habíamos tocado ese tema puntual, Luis se había permitido llegar al

origen del ser que es el sentir, y su corazón había vuelto a concebir vívidamente el amor por su esposa y por su pequeña Valentina. Me confesó que cuando trabajamos en probar dejar ir a Daniel desde el dolor, se había visualizado inmediatamente caminando tomado de la mano con Karen de un lado, y con su hija del otro. Fue como si el soltar el dolor contenido le hubiera liberado sus manos para tomar lo que si tenía en el aquí y el ahora. Se que Daniel, viendo la valentía de su papá, también aportó para que Luis volviera a abrazar a la familia que seguía siendo suya.

Al finalizar la terapia lo abracé y le agradecí por lo que él también me enseñaba a mí, con aprendizajes que iban grabándose en mi alma. Luis estaba siendo muy valiente y más humano que muchos de nosotros.

La siguiente cita con Karen fue otra celebración al amor, a la fe y a la perseverancia que admiro tanto en ella. Su último intento en esperanza contra esperanza la habían llevado a ver el milagro que tanto esperaba. Ahora podía disfrutar de la familia que tanto anhelaba, la que en sueños su amado Daniel le había mostrado cómo quería verlos de ahora en adelante.

Sin embargo, hay que saber que el proceso siempre traerá curvas incómodas que muchas veces interrumpen la felicidad inicial. Una vez Karen me escribió: *Estamos muy bien ahora que tengo todo lo*

que soñé, pero cuando todo está perfecto en mi vida, el recuerdo de Daniel me mata de tristeza. No puedo, solo es ponerlo un segundo en mi mente y las lágrimas salen solas. Eso me hace sentir muy triste en estos días, concluyó.

El duelo de un hijo es el más profundo y perturbador que puede existir, porque más allá de la pérdida afectiva hay que aumentarle la sensación de una propia mutilación, de algo propio que se va para siempre. Lo que lo hace incluso más inadmisibile es que, además, culturalmente representa un hecho anti natural que un padre entierre a un hijo, y curiosamente sea el motivo por el cual ni siquiera exista un nombre simbólico para denominar a quien sufre ese tipo de pérdida, a diferencia de quedar viudo o huérfano. Perder a un hijo no tiene nombre.

Algo que debe ser depurado atentamente en este tipo de duelo es la culpa, ya que es un sentimiento infértil que solo nos aplasta y bloquea sin ningún propósito. Karen venía cargando con una culpa enorme por los errores que sentía había cometido con Luis y con su familia. Alguna vez me dijo estas palabras acompañadas de un llanto sentido: *“Si pudiera retroceder el tiempo, no quitaría el terremoto, pero sí mis errores del pasado”*.

La culpa la estaba llevando a pensar en que, a causa de sus errores, ahora estaba pagando caro sus

consecuencias. Pero la vida es un misterio que muchas veces nos sorprende sin poderlo entender. Con ayuda de la terapia, Karen logró reconocer que debía separar radicalmente los errores del pasado de la tamaña tragedia que, al igual que a miles de familias en Manabí, también les había tocado sufrir inevitablemente. Que, si de ella hubiera dependido, se habría puesto en el lugar de Daniel para evitar lo sucedido, incluso si ese desenlace hubiera causado aún más dolor.

El dolor que Karen había sobrellevado sola la había convertido en una nueva mujer más fuerte de lo que nunca hubiera podido imaginarse, llena de fe, tratando cada día de ser una admirable esposa y cariñosa madre. Estos fueron los regalos que le dejó esta amarga e inolvidable experiencia, pero que hoy la hacen sentirse orgullosa de sí misma y de la estrella que la mira desde el cielo sonriéndole en sus sueños, dentro de un amor que no tendrá final, por que como dice Honoré de Balzac: *¿Es que se acaba de amar alguna vez? Hay gente que ha muerto y que yo siento que aún ama.*

En cuanto a Luis, sigue su proceso con valentía, repartiendo por donde pasa su contagiosa sonrisa y aprendiendo poco a poco cómo canalizar sus emociones para que fluyan y hagan raíz en la tierra que

le fue dada. Hoy termino este capítulo sentada en su restaurante. No me han visto aún, pero yo he visto a Luis llegar y besar cariñosamente a su linda esposa, mientras se escuchan los emocionados gritos de Valentina saltando hacia sus brazos llamando: ¡Papá!

Unas semanas antes, Luis había regresado de Valladolid donde terminó como uno de los 15 finalistas en el Campeonato Mundial de Tapas, y Karen esta ya tan solo a meses de convertirse en una flamante odontóloga. En su relación de pareja a veces siguen sintiéndose “sismos” que los hacen tambalear, pero ambos están aprendiendo a sobrellevarlos y a continuar con paciencia y esfuerzo. Ahora van a pasar su primera navidad juntos después de la tragedia vivida y han armado, entre los tres, el árbol que se enciende con el brillo de los ojos de Valentina y que estará coronado con la imagen impresa de un ángel que se llama Daniel.

Confío plenamente en que Dios y la vida restituirán todo lo perdido con más de lo que imaginan mientras sigan transitando el camino emprendido en la reconstrucción de este “Terremoto del Alma” que, al igual que muchos de ustedes, les ha tocado vivir. Un camino que no hay que transitar solos, sino apoyados en la ayuda emocional y espiritual que permita resignificar, como a Karen y a Luis, el dolor por el amor.

Este capítulo está dedicado a la memoria del pequeño Daniel, cuya presencia y propósito de vida fue la luz para reconstruir esta familia con el material más fuerte e indestructible: El Amor.