

## ¿Pero esto cuánto dura?

Un día estábamos en clase de Pilar de la Torre, mi profesora de Comunicación No Violenta y mentora, y estaba hablando en un corrillo con más participantes, todas ellas coaches o psicólogas.

—Pero, a ver, ¿esto del duelo cuánto dura? —pregunté.

Estallido de carcajada monumental.

—¿De qué os reís? Va totalmente en serio.

—Helena, esto no es un cronograma, cada uno tiene sus tiempos —dijo Natalia.

—Sí, vale, cada una tiene sus tiempos... Pero, más o menos, ¿cuánto tiempo es? Así, de media. A la persona promedio, ¿cuánto le dura esto del duelo?

Y, cuando no le quedaba otra salida, mi amiga Natalia me dijo:

—Por lo menos un año, porque tienes que hacerlo todo sola una vez.

**Helena:** ¡Ostras!

**Miss Angustias:** ¿¡¡Un año!!?

**Doña Perfecta:** Pero si es «un año», ¿cuándo ha empezado a contar?

**Frustilda:** Ningún libro de autoayuda dice que sea tanto tiempo, todo es más unicornio-arcoiris-brillibrilli-positivo.

**MariPili:** Pero si estamos haciendo todo lo que nos dicen la PM y la Ysi, y la Bedel nos mantiene a raya, ¿por qué va a ser tanto tiempo?

**Frustilda:** Además no ha dicho un año, ¡ha dicho por lo menos un año!

**Tristana:** ¡Ostras! Que las Navidades las vas a pasar sola.

**Helena:** No lo había pensado, todavía mi mente no está ahí.

**Doña Perfecta:** Es verdad, que todavía es junio.

**Tristana:** Qué bajón. Ya has pasado sola tu cumple, el cumple de NuestroHijo... Pero te quedan vacaciones de verano y Navidad.



**Doña Perfecta:** Bueno, lo de sola, yo no creo que sea la palabra exacta. Sola no has estado. Has estado acompañada por muchas personas a las que quieres y te quieren.

**Helena:** Sí, pero todavía tengo muchas cosas que hacer sola por primera vez.

**PM:** Vas a poder hacerlo.

**Helena:** Ya sé que voy a poder hacerlo. Tengo dos manos, dos pies y una cabeza. Pero tengo que hacerlo. Tengo que pasar por ello. Y sólo de pensarlo me da pereza, me inunda la tristeza, incluso me desgarran. Hablo con vosotras de ello y ya tengo los ojos llenos de lágrimas.

**Tristana:** ¿A que elijo bien tus dramas?

**La Bedel:** Natalia tiene razón. No tienes ni la más mínima idea de cuánto te va a durar esto. Deja de darle vueltas. Durará lo que tenga que durar.

**PM:** Somos muy malas prediciendo lo que nos va a durar una emoción. Y eso tiene nombre: error de pronóstico afectivo.

**Frustilda:** Llámalo como quieras, pero yo tengo claro que esto va para largo.

**Tristana:** Ya te digo.

**Helena:** Durará lo que dure. Tengo que pasar por ello.

Ese error de pronóstico afectivo dice que, de la misma forma que no somos buenos prediciendo cómo vamos a reaccionar en un momento dado, también somos muy malos prediciendo qué nos va a hacer felices e infelices, y durante cuánto tiempo y con qué intensidad. Esperamos que un evento que consideramos positivo, por ejemplo, que nos toque la lotería, nos va a hacer mucho más felices de lo que realmente nos hace cuando sucede.<sup>30</sup> Y esperamos que un evento negativo, por ejemplo un divorcio, nos haga mucho más infelices de lo que realmente nos hace.

No he leído suficiente sobre este fenómeno para saber por qué es así. Pero, en mi caso, se me da bien asimilar «el hecho negativo» porque le pongo nombre y apellidos y me pongo en estado de «plan de acción». Lo que llevo mal y tengo que trabajar es la incertidumbre. Ay, esa incertidumbre... ¡Quiero seguridad!

Pero para llegar a ese punto, para decir que esto estaba superado o al menos asimilado, lo único que parecía aparentemente «seguro» era que tenía que hacerlo todo sola al menos una vez. Tenía que hacerlo y ver que se puede, que no es para tanto, que, como dice mi amiga Irene, va a ser más fácil de lo que imaginas.



**Elijo** ir con curiosidad a toda primera vez que me toca vivir ahora.

## No es un duelo son muchos

**Helena:** Sigo sin entender demasiado lo del duelo.

**PM:** Ya hemos aclarado que en este proceso de separación no estás haciendo sólo «un duelo», tu trabajo consiste en hacer «muchos duelos».

**La Bedel:** También estábamos de acuerdo en que te rayas, muchísimo, una barbaridad.

**PM:** Me explico. Si llamas duelo al proceso emocional que tienes que hacer en un momento de pérdida, el fin de la relación tiene muchas implicaciones, implica muchas pérdidas, no sólo por la ruptura en sí misma.

**Tristana:** No vas a poder estar con tu hijo todos los días.

**PM:** Efectivamente, ahí tienes un duelo.

**Tristana:** No vas a poder ser testigo de muchas cosas de las que haga tu hijo.

**Miss Angustias:** Tu futuro no va a ser como el que tenías pensado.

**La Bedel:** Tu futuro nunca hubiera sido como lo tenías pensado, ni será como lo tienes pensado ahora.

**PM:** Sí, pero entiendo que, efectivamente, ese es otro duelo.

**Enaire:** Tienes que delegar parte de la educación de tu hijo.

**La Bedel:** Lo delegas, pero en su padre. Vamos, que si estuvierais juntos tomarías decisiones conjuntas, no dependería todo de ti.

**PM:** Pero igualmente entiendo que para ti ese es otro duelo.

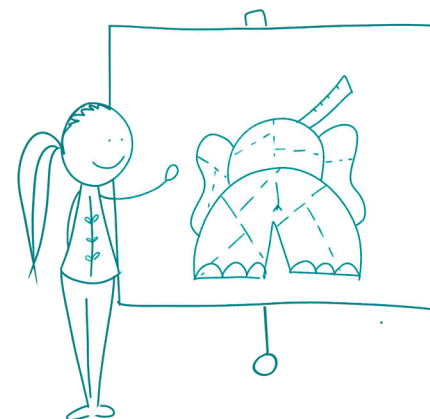
**Doña Perfecta:** Te has perdido muchas cosas de ti estos años y no has sido quien querías ser.

**PM:** Sí, pedazo duelo, o crisis existencial o de los cuarenta que tienes encima. Duelazo. Vas a necesitar un poco de compasión contigo misma.

**Helena:** ¿Me debería sentir mal por tener tantos duelos que hacer? ¿Queréis que me sienta culpable por sentir todo esto?

**La Bedel:** No mujer, en absoluto. Debes entender y aceptar que tienes varios duelos por hacer por las distintas «pérdidas», con eso sirve. De momento.

Darme cuenta de que al terminar esta relación tenía que procesar, asumir, aceptar, transitar muchas, muchísimas cosas y variadas me ayudó, y compartimentarlas más. La imagen de comerme el elefante a cachitos me acompaña personal y laboralmente. Y aquí fue fundamental. Además, comerme el elefante a cachitos me daba permiso para:



- Centrarme sólo en una cosa a la vez, trabajarlas cada una por su cuenta, de forma independiente, incluso en momentos distintos con diferentes herramientas.
- Elegir por dónde empezar. Si se me hacía muy cuesta arriba, dejarlo estar un rato y pasar a otro para volver con ese cuando estuviera más preparada, o cuando fuera un mejor momento.
- Procesar cada cosa a distintos ritmos, porque algunas cosas son más digeribles que otras.
- Darme la enhorabuena en cada pequeño pasito que daba, que yo soy muy de celebrar cada pequeño hito conseguido, aunque sólo sea con una sonrisita de «¡bien hecho, Helena!».



**Elijo** comerme el elefante troceado en cachitos del tamaño que me quepan en la boca. **Elijo** el orden. **Elijo** comer a mi ritmo. **Elijo** masticar despacio para que luego sea más fácil hacer la digestión.



**¿Y si pruebas la actividad 26?**

**Troceando el elefante**

## ¿Y por qué no fuiste capaz?

**Helena:** Reconozco que yo no fui capaz de terminar la relación.

**La Bedel:** ¿Qué te lleva a pensar en eso ahora?

**Doña Perfecta:** Creo que es otro de tus duelos. Que, sabiendo que no eras feliz, no fuiste capaz de cuidarte y terminar la relación.

**PM:** ¿Eras infeliz?

**Helena:** No sé. Esa era mi vida y ya está. Tampoco le daba muchas vueltas. Tampoco me preguntaba «¿eres feliz?». No sé. ¿Qué es la felicidad? ¿Qué es ser feliz? Cuando te devora la cotidianidad, ¿eso es infelicidad? ¡Yo qué sé! ¿Qué más da lo que fuera? Era mi vida y la sacaba adelante.

**Doña Perfecta:** Importa lo que es y cómo eres. Y eres «pico y pala».

**PM:** Sí, lo que estabas haciendo también tiene nombre.

**Frustilda:** ¿Otra clase de Super Máster del universo?

**PM:** Juas. Sesgo de coste irrecuperable.

**Frustilda:** PM, realmente tienes que dejar el ensayo y leer más novela.

**PM:** Quiere decir que continuabas haciendo todo lo posible para que la relación funcionase a toda costa. Aunque hubiera dejado de funcionar hacía tiempo, querías permanecer en ella. Continuabas invirtiendo en la relación porque no querías echar por tierra todo el esfuerzo y recursos que ya habíais invertido en ella. Sesgo de coste irrecuperable.

**Helena:** Hablas de mi matrimonio como si fuera una empresa.

**PM:** No como una empresa, pero sí como un proyecto de vida. Racionalmente pensabas que era mejor invertir en ese proyecto que tirar la toalla y asumir que todo el tiempo juntos y el amor se habían perdido.

**Tristana:** Dejar la relación significaba perder todos esos años. ¡¡Todo habría sido en vano!!

**Ysi:** ¿Y si dejas de fustigarte y de pensar que no te estabas cuidando al quedarte en esa relación? ¿Y si asumes que así ha sido y sigues adelante?

No sé si yo veré en vida una máquina del tiempo que me permita viajar al pasado y cambiar las cosas que me frustran de él. Lo que sí pienso es que dudo que, aunque la tuviera, cambiara esa decisión concreta de optar por no separarme.

Sus razones tendría mi YoDeEntonces para seguir ahí. Sí admito que reconocerme en esa capacidad mía de tirar hacia delante en la salud y en la enfermedad me hacía sentir valiente y fuerte. Mi YoDeAhora sabe que hay cosas que hay que dejar, que hay cosas a las que hay que renunciar, no porque «no podamos con ellas», sino simplemente porque nos hacen daño y porque no nos hacen bien. No hay que poder con todo. Puedo decidir soltar lo que me hace daño.



**Elijo** darme permiso para soltar lo que le hace daño.



**¿Y si pruebas la actividad 39?**

**Mis juicios sobre mí misma**

