

## Crónica de una muerte anunciada

---

Empezaré el libro siéndote lo más sincero que puedo y todo lo claro que debo: **las rupturas duelen y el tiempo no cura**. Es así de sencillo.

Las rupturas duelen porque tienen algo de shock, algo de duelo, algo de “para siempre”, en definitiva, las rupturas son una de esas cosas que mueven muchas emociones. Pero todo eso ya lo sabes.

Por otro lado, también necesitamos tener claro algo que a priori es menos obvio: el tiempo no cura. El tiempo sólo pone distancia, enquistá, oculta, suaviza,... no dejes que el tiempo haga tu trabajo, porque en realidad no es tu aliado. Sólo tiempo. Pero ya hablaremos de ello más adelante.

Quizás te preguntes: ¿Por qué me está doliendo tanto? Todo el mundo pasa por rupturas, lo has visto a tu alrededor, pero no parece que les haya destrozado. Entonces, ¿por qué a mí sí? ¿Soy un bicho raro?, ¿incapaz?, ¿soy débil?, ¿inferior?, ¿soy un triste? Déjame explicártelo.

### **No eres un bicho raro, sólo un bicho atrapado**

Si estás leyendo esto presupongo que es porque estás en pleno proceso de ruptura y el dolor te resulta insoportable, el dolor ya está durando demasiado, no consigues pasar página, no dejas de pensar en tu ex, etc... en definitiva, todas

ramas de un mismo árbol: te has estancado. Te has anclado a tu ex y por tanto a su dolor. Está bien, no eres un ser inferior porque esto te pase, es más, en realidad le pasa a más gente de lo que nosotros creemos, y sobre todo, a más gente de lo que ellos mismos creen.

¿Tu ruptura va acompañada de un alto grado de ansiedad? Déjame hablarte un poco de eso. La ansiedad como tal es un sentimiento real y útil que surge cuando tus necesidades básicas no están cubiertas. ¿Cómo no vas a sentir ansiedad si te falta el aire o la comida? Pero también puedes sentir ansiedad si crees que eso pueda ocurrir en el futuro. Por ejemplo, te quedas sin trabajo y por tu falta de ingresos temes que mañana no tengas con qué dar de comer a tu familia, a ti mismo, o te veas tirado en la calle,.. ¿morirás? En realidad la ansiedad es una emoción muy ligada al concepto de muerte. Al concepto de fin.

“ Un error muy común entre los abandonados es creer que su ex es una necesidad básica.

A la supervivencia.

Un error muy común entre los abandonados y su principal fuente de ansiedad es **creer que su ex es una necesidad básica**. Si eso fuera cierto, ahora que tu ex se ha ido, ¿vas a tener que mirar cara a cara a la muerte? Si eso fuera así, no estarías superando sólo un duelo emocional, ¡estarías enfrentándote al anuncio de tu propia muerte!, ¿cómo no va a doler?, ¿cómo no va a generar ansiedad?

Cuando tuve que enfrentarme a mi primera ruptura seria, tenía unos 22 años y fue por una relación de siete años y medio. Recuerdo que los primeros días cuando alguien me decía, *“vaya, a los siete años, igual que a fulanito, también a ese chico le dejaron cuando llevaban siete años y no ha vuelto a salir con nadie hasta 2 años después!”*, y yo pensaba,... *“¡¡ni de broma!! Mi ruptura no puede ser para siempre”*, *“eso de lo que hablan no me puede estar ocurriendo a*

mi”, “¿cómo va a ser para siempre?”, “es sólo algo circunstancial, se le pasará”, “no me lo puedo creer”... A veces, según pasaba el tiempo y no llamaba ni daba síntomas de volver, me cabreaba mucho, “¿cómo puede ser así?”, “¡icon lo que me está doliendo joder, y no es capaz de llamarme!!”, me cabreaba con ella, con la vida, con Dios,... Incluso negocié, y negocié tan firmemente que mucho tiempo después seguía manteniendo mi promesa, “Dios, si me la devuelves, prometo dejar de fumar y te ofrezco mi mayor tesoro, mi don para escribir, si me la devuelves dejaré de escribir”,... y obviamente Dios no cumplió su parte y yo de veras dejé de escribir durante mucho tiempo. Según pasaban los meses, entré en un proceso de tristeza inmensa, casi no salía de casa, cuando salía me mareaba, le cogí miedo a casi todo, me volví apático, desganado, nada tenía sentido sin ella, para qué seguir, incluso llegué a sentir ganas de morirme mientras seguía cabreado y manteniendo mis promesas para con Dios firmes.

Y nada....

¿De verdad Dios me falló?, ¿Ella me falló?

¿Has pasado tú por situaciones similares? ¿Has negociado?, ¿con tu ex?, ¿le has dicho que vas a cambiar esto y aquello?, ¿que si vuelve contigo nunca más esto y mucho más aquello?, ¿has prometido algo al mundo?, ¿has negociado con Dios o cualquier otro ente superior?, ¿te has cabreado con él?, ¿con la vida?, ¿desde el principio supiste que iba a ser para siempre?, ¿sabes ya que es para siempre o sigues pensando que puede volver en cualquier momento?, ¿sigues esperando su llamada?, ¿sigues esperando que te mande un whatsapp y te diga lo arrepentido que está?, ¿que no puede vivir sin ti?, ¿un “me equivoqué cariño”?, “fue un terrible error”, “ahora he descubierto que te quiero más que a nada en el mundo”. ¿Todas estas emociones oscilan? ¿Pasas de unas cosas a otras? ¿Te ocurren todas? Déjame hablarte de algo que quizás ya conozcas y que si no conoces, sin duda te va a sorprender.

## **Crónica de una muerte anunciada**

Se llama el **modelo Kübler-Ross**, comúnmente conocido como las **cinco etapas del duelo** y fue presentado por primera vez por la psiquiatra suizo-estadounidense Elisabeth Kübler-Ros (1926-2004) en su libro *On death and dying*, en 1969.

Este libro describe, en cinco etapas distintas, un proceso común a todos los seres humanos cuando se nos diagnostica una enfermedad terminal y nos anuncian que vamos a morir irremediamente.

El modelo describe 5 etapas que pueden darse por orden, o sólo pasar por alguna de ellas, y que suelen repetirse e intercalarse en el proceso:

### **Negación**

*“Me siento bien”, “esto no me puede estar pasando, no a mí”*. La negación es solamente una defensa temporal para el individuo.

### **Ira**

*“¿Por qué a mí? ¡No es justo!”*, *“¿cómo me puede estar pasando esto a mí?”*. Una vez en la segunda etapa, el individuo reconoce que la negación no puede continuar. Debido a la ira, esta persona es difícil de ser cuidada debido a sus sentimientos de ira y envidia.

### **Negociación**

*“Dios, déjame vivir al menos para ver a mis hijos graduarse”, “haré cualquier cosa por un par de años más”*. La tercera etapa involucra la esperanza de que el individuo puede de alguna manera posponer o retrasar la muerte. Usualmente, la negociación por una vida extendida es realizada con un poder superior a cambio de una forma de vida reformada.

### **Depresión**

*“Estoy tan triste, ¿por qué hacer algo?”*; *“voy a morir, ¿qué sentido tiene?”*. Durante la cuarta etapa, la persona que está muriendo empieza a entender la seguridad de la muerte. Debido a esto, el individuo puede volverse silencioso, rechazar visitas y pasar mucho tiempo llorando y lamentándose.

## **Aceptación**

*“Esto tiene que pasar, no hay solución, no puedo luchar contra la realidad, debería prepararme para esto”.* La etapa final llega con la paz y la comprensión de que la muerte está acercándose. Esta etapa ha sido descrita como el fin de la lucha contra la muerte.

Llevemos esas fases a nuestra ruptura:

## **Negación**

*“No puede ser”, “esto no me puede estar pasando, no a mí”, “volverá”, “es el amor de mi vida, no puede irse”.*

## **Ira**

*“¿Por qué a mí? ¡No es justo!”*, *“¿cómo me puede estar pasando esto a mí?”*, *“¿cómo puede hacerme esto mi ex?”*, *“¿cómo puede dejarme tirado?”*, *“cómo puede ser tan indiferente a mi dolor?”*, *¿cómo puede hacerme esto Dios?”*, *“¿la vida?”*, *“nunca tengo suerte”, “soy un perdedor”, “me lo merezco”.* Como podemos observar la ira puede ir contra tu ex, contra algo superior o contra ti mismo. En realidad da igual, la ira es ira indiferentemente de hacia donde se oriente.

## **Negociación**

*“Vuelve conmigo por favor”, “cambiaré te lo juro”, “haré esto o aquello”, “dejaré de hacer esto y aquello”, “puedo hacerlo”, “te haré muy feliz”,* o negociamos quizás con entes superiores, haciendo promesas, pidiendo milagros, ofreciendo sacrificios, etc.

## **Depresión**

*“Todo es un asco”, “la vida sin él no tiene sentido”, “doy pena”, “me voy a morir de tristeza”, “no me apetece hacer nada ya”,...*

## **Aceptación**

*“Debo pasar página”, “se ha ido para siempre”, “no va a volver”, “nunca más estaré con él”.*

¿Te identificas?, ¿estás tú haciendo o pensando cosas similares?, ¿se parece en algo a lo que estás sintiendo actualmente frente a tu ruptura sentimental? ¿No estás sorprendido?

Llegados a este punto la pregunta sería: ¿Por qué se parecen tanto las reacciones de una ruptura a las del anuncio de una muerte?, ¿te das cuenta de que estás viviendo a la vez tu ruptura sentimental y tu propia muerte? La verdad que se oculta detrás de todo esto es que **no es una cuestión de amor, es una cuestión de supervivencia, no estás así por desamor, estás así porque crees que esto te puede matar**. El desamor no duele tanto, pero la muerte,... ya son palabras mayores ¿no crees?



... no es una cuestión de amor, es una  
cuestión de supervivencia, no estás así por  
desamor, estás así porque crees que esto te  
puede matar.

Tu mente madura probablemente me diga: *“sé que no me voy a morir porque mi ex me haya dejado, menuda tontería”*, pero sin embargo todo tu cuerpo está reaccionando como si así fuera. ¿Por qué? ¿Estás seguro que inconscientemente no estás interpretando tu abandono como un serio peligro de muerte? ¿Estás seguro de que no te sientes en peligro? ¿Estás seguro que no estás interpretando a tu ex como algo necesario para tu propia existencia?

*“Te necesito”, “sin ti no soy nada”, “me muero sin ti”, “sin ti me falta el aire”, “eres mi vida”, “eres el amor de mi vida”, “hola mi vida”*... Todas esas frases son títulos de canciones, trozos de poemas o incluso expresiones coloquiales. Y si usamos estos términos para referirnos a nuestra pareja de manera tan romántica, ¿por qué crees que nuestro subconsciente iba a entender la metáfora? ¡El inconsciente es explícito! *“El inconsciente toma los actos simbólicos como si fuesen hechos reales”* (Alejandro Jodorowsky). Si *“te necesito”*, si *“sin ti no soy nada”*, si *“me muero sin ti”*, cuando te deje, cuando ya

no esté... ¿qué crees que vas a sentir?.. ¿de veras te extraña tu reacción?, ¿te extraña tener tanta ansiedad?, ¿te extraña estar sufriendo tanto?

Tengo una teoría, la he llamado “El hilo de Ariadna”, ¿quieres conocerla?