

**EL ARTE**

**DE CURAR**

**UN CORAZÓN**

Una guía imperfecta para  
asimilar las pequeñas  
y las grandes pérdidas  
de la vida



**CATHY RENTZENBRINK**

**PAIDÓS**

# El arte de curar un corazón

Una guía imperfecta para asimilar  
las pequeñas y las grandes  
pérdidas de la vida

Cathy Rentzenbrink

Título original: *A Manual for Heartache*, de Cathy Rentzenbrink

Traducción de Toni R. Juncosa

*1.ª edición, febrero de 2018*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Cathy Rentzenbrink, 2017

First published 2017 by Picador, an imprint of Pan Macmillan, a division of Macmillan Publishers International Limited

© de la traducción, Toni R. Juncosa, 2018

© de todas las ediciones en castellano,

Espasa Libros, S. L. U., 2018

Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España

Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.

[www.paidos.com](http://www.paidos.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Ilustración de cubierta e interior: © Openeyed – Shutterstock

ISBN 978-84-493-3411-5

Fotocomposición: Realización Planeta

Depósito legal: B. 27.595-2017

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Impreso en España – *Printed in Spain*

# Sumario

13	INTRODUCCIÓN
21	¿CUÁL ES TU HISTORIA?
33	GRANADAS Y GUILLOTINAS
39	GUÍA PARA AFRONTAR MALAS NOTICIAS
49	QUÉ HACER CUANDO OCURRE LO PEOR
55	YO SOY UNA DE CADA CUATRO
73	CÓMO SENTIRSE MEJOR
91	INSTRUCCIONES PARA MI YO FUTURO
97	EMOCIONES QUE VIAJAN EN EL TIEMPO
109	SER AGNÓSTICA Y OPTIMISTA
119	LA ÚLTIMA PIEZA DEL ROMPECABEZAS
133	EL MIEDO A LA MUERTE
141	QUERIDO MATT

151	LA PERSPECTIVA DESDE EL LECHO DE MUERTE
159	LECTURAS PARA SENTIRNOS MEJOR
163	ESCRITURA DIARIA
165	AGRADECIMIENTOS

¿Cuál es tu historia?

**T**odos tenemos una historia de fondo. Desde el momento en que nacemos empezamos a acumular experiencias, y estas se teñirán de tonos más o menos oscuros a medida que vayamos aprendiendo lo que son la alegría y el dolor. La mayoría de la gente pasa en algún momento por algo que les marca (a veces una muerte o pérdida, pero no necesariamente) y les hace sentir no solo afligidos, sino muchas veces también culpables o avergonzados. Esto no es algo que yo haya sabido siempre. Antes pensaba que mi talento para hacer que los demás crean que estoy bien y para levantar una falsa fachada ante todo era algo exclusivo en mí. Ahora me alegro de saber que no soy ni mucho menos la única que escondo la herida de mi corazón.

Estas son solo unas cuantas de las historias que me han contado amigos o gente que se ha dirigido a mí en eventos o que me ha contactado tras leer mi libro. Lo que todos ellos tienen en común es que, desde fuera, parece que estén al mando de la situación. Si los vieras, te daría envidia la aparente facilidad con la que van por la vida.

M. sufrió un abuso durante su infancia. En todas sus relaciones le ha preocupado el momento de compartir su di-

ficil historia. Una vez se lo contó a su novio y esa fue la última vez que lo vio. Él fue incapaz de afrontarlo.

El bebé de G. murió en el vientre y ella tuvo que seguir adelante y dar a luz al cuerpo inerte de su hijo. Nunca más consiguió quedarse embarazada. Ella no habla de esto con nadie, pero a menudo tiene que afrontar preguntas sobre por qué no tiene hijos. Con frecuencia alguien comenta delante de ella que le importa más su vida profesional que tener hijos.

F. tenía una hermana que murió. Sus padres le hicieron un altar en el jardín. Al crecer, F. escapó yendo a la universidad y siempre dijo que era hija única. Nunca llevó a amigos a su casa. Años más tarde, cuando estaba a punto de presentar a su prometido a sus padres, sabía que tenía que contárselo, pero no tuvo el coraje para hacerlo, así que se lo escribió en un pedazo de papel y se lo dio en el tren de camino al encuentro.

El hermano de P. murió atropellado delante de él cuando P. tenía doce años. Como hermano mayor, todavía se siente culpable.

En un evento relacionado con mi libro, un hombre de mediana edad y bien vestido se me acercó y me contó en voz baja que nunca había conseguido olvidar que sus padres le hubieran mandado a un internado a los siete años. En su cara de hombre adulto se veía aún la mirada llena de dolor de aquel niño.



Una de mis conversaciones favoritas fue con una mujer muy hermosa que me preguntó si pasaba algo por que estuviera utilizando mi libro para superar la ruptura con su novio. «Ya sé que no puede compararse con los problemas de los demás. Ya sé que no debería importarme tanto, pero es que sí me importa —dijo—. Pensaba que tendría hijos con él. Pensaba que sabía cómo iba a ser mi vida, pero ahora ya no lo sé.» Ella me ayudó a darme cuenta de lo inútil que es imponer una jerarquía al dolor cuando alguien sufre, como si unos merecieran nuestra empatía más que otros.

A fin de cuentas, las historias importantes no son solo las llenas de dramatismo y los grandes problemas. Hay muchísimas vidas inmersas en situaciones complicadas. Tener hijos puede ser un campo de minas, pues están los tristes embarazos no deseados, la angustia de no ser capaz de concebir, el dolor de darse cuenta de que convivir con el hijo o la hija que se esperaba con tanta fuerza y empeño es más difícil de lo que se creía... Quizá tengas un bebé que no para de llorar o más tozudo que una mula, o a lo mejor crees que tu hijo adolescente te odia.

Muchas veces pienso que solemos infravalorar los efectos que puede tener en nosotros nuestro trabajo: un despido repentino, por ejemplo, o el impacto de ser víctima de acoso laboral. Hay muchas personas que conviven con el dolor o la enfermedad, o simplemente (aunque de simple, claro está, no tenga nada) con la impresión de que no están viviendo la

vida como debería vivirse, de que les falta algo o les ha salido algo mal.

Como seres humanos, tenemos tendencia a hacer todo aquello que nos distraiga del dolor, así que la primera herida suele venir seguida del caos y la destructividad. Hay mucha gente que lleva una historia tóxica enredada en su vida como una resistente hiedra venenosa que no se deja arrancar.

A veces me da la impresión de haberlo conseguido. Hago un poco de terapia o veo algo desde otro punto de vista y me siento liberada. Pero entonces descubro nuevos zarcillos que han echado raíces sin que lo viera. Tarde o temprano tenemos que aceptar, aunque sea a regañadientes, que nuestras experiencias forman parte de quienes somos, por poco que nos guste.

Lo que he aprendido es que casi todos nosotros tenemos dificultades, aunque no lo sepamos, para afrontar nuestra historia de fondo. A veces hago visitas a cárceles, y el contacto con personas que acarrean pesos tan grandes me llena de humildad. Es allí donde encontramos las historias más tristes: gente que no recibió amor en su infancia, para quien ser ignorada era mejor que la compañía de sus padres, que creció rodeada de más amargura que de bondad, totalmente desprovista de amor, ni tan solo amor del duro y distante.

Hace poco hablé de la idea de nuestra historia de fondo con un grupo de lectura en una cárcel. Los participantes de un mismo grupo tenían diferentes niveles educativos, como

suele ocurrir en las prisiones, porque si de pequeño tienes que apañártelas para sobrevivir, si tu casa no es un lugar seguro, la educación siempre se convierte en algo secundario. Para todos los hombres que conocí, la biblioteca era un espacio de refugio y consuelo, el lugar con más paz que pueda encontrarse allí dentro.

Les hablé de Maya Angelou, que dijo que no hay peor sufrimiento que el de llevar dentro una historia no contada. Les expliqué lo que era la historia de fondo, pidiéndoles a todos que imaginaran que aparece un personaje nuevo en una telenovela. ¿Qué es lo que sabemos sobre ese personaje al principio? ¿Y cómo vamos a descubrir más cosas sobre él? Nos reímos un rato pensando en cómo en la tele nos dan señales más que evidentes, como esas miradas exageradamente largas que dejan claro desde el principio quién va a ser el malo.

Todos lo entendieron y vi que las cabezas se les llenaban de pensamientos sobre sus propias historias de fondo. Hubo un hombre que dijo: «Pues sí, hay que saber contar tu historia. Si no, se convierte todo en un caos». Y en aquel mismo instante, en aquella salita, me pareció que nunca había oído algo tan cierto. ¿Cómo pretendemos contar nuestra vida y nuestros actos si ni siquiera los sabemos reconocer?

Sin duda, eso es lo más importante para cada uno de nosotros: lo que nos ha herido, cómo hemos aprendido a seguir adelante y (tal vez, algún día) a sentir alegría. De eso

tendríamos que hablar cuando vamos a una cita a ciegas: no de si tenemos o no sentido del humor, o de si nos gusta leer el periódico los domingos, sino de lo que nos ha herido. Para conocernos mutuamente de verdad debemos saber mostrar las heridas de nuestro corazón. Sin embargo, es difícil hacerlo, pues significa exponerse, y tenemos miedo de revelar demasiado sobre nosotros mismos. Todos deseamos que nos comprendan y nos da miedo que no le importe a nadie. Nos asusta pensar que si la gente supiera cómo somos en realidad, saldrían corriendo.

A menudo me apetece dissociarme de mi propia historia de fondo. No me parece justa, ni siquiera real. Soy demasiado alegre, feliz, divertida y risueña para haber caído en una historia tan trágica. Me apetece decir: «¡No! Debe tratarse de un error. Yo tendría que ir por ahí tranquilamente, bromeando. No debería estar aquí». Así que finjo ser alguien diferente. Me pongo una máscara, como todos, y me presento como alguien más agradable y menos peligroso. Todos tenemos tanto miedo a parecer feos y detestables frente a los demás que ocultamos nuestras cicatrices bajo colores vivos y falsas sonrisas.

Otro problema es que nuestras historias a veces no tienen mucho sentido. La lógica no siempre está a nuestro favor cuando intentamos entender por qué nos sentimos afligidos, y, a menudo, nos enfadamos con nosotros mismos por estar preocupados por algo o por creer que ya deberíamos

haberlo superado. Me gusta pensar que mi historia es como un pulpo: una maraña de tentáculos que se retuercen, algunos más gordos que otros, otros más recientes que otros (no es un pulpo muy anatómicamente correcto, ya lo sé).

¿Cómo se consigue dominar a la bestia? Porque tenemos que dominarla lo mejor posible. El problema de una historia no contada es precisamente que se nos pudre dentro y después causa todo tipo de problemas. ¿Cómo se la saca uno de dentro? Podemos hablar con un amigo de confianza, con algún profesional como un terapeuta o un psicólogo, o quizá probar con una persona religiosa. Me he dado cuenta de que exhumar un secreto guardado durante tiempo, contándose a otro ser humano, tiene un efecto liberador muy poderoso. Sin embargo, si se te hace cuesta arriba hablar con alguien, podrías intentar escribirlo.

Cuando empecé a escribir mi primer libro, no esperaba que lo leyera nadie más. Al principio, escribía las palabras para mí sola, en un intento de trasladar al papel todo el dolor y las heridas de mi interior. No fue algo fácil, y a veces me sentía como si estuviera sangrando sobre el teclado; pero entonces pensaba en lo que decían los clientes del pub donde crecí después de haber vomitado por beber demasiado: «Mejor fuera que dentro». Me imaginé que tenía un cofre lleno de angustia: grande, poco manejable y difícil de agarrar. Al ir sacando los contenidos, se volvían mucho más ligeros y fáciles de llevar. Algo más parecido a una mochila.

Y al atreverme a revisar las escenas más dolorosas de mi vida, también conseguí reconectar con los buenos recuerdos que habían quedado atrapados en ese rincón prohibido.

Tuve un terapeuta muy bueno que me dijo: «No podemos cambiar lo ocurrido, pero sí podemos plantearnos cómo relacionarnos con ello». Me parece una buena forma de afrontar lo que hemos vivido. No podemos cambiar el hecho de que haya ocurrido, pero nosotros decidimos cómo lo enfocamos y cómo lo expresamos; del mismo modo que también es nuestra responsabilidad lo que decidamos hacer con lo que hemos ido aprendiendo sin proponérselo por el camino.

Las palabras tienen sus limitaciones. Si no te sientes capaz de hablar o de escribir, quizá podrías cantar, bailar, pintar o dibujar. Al margen de cómo lo hagas, te prometo que reconciliarte con tu propia historia te hará sentir (a la larga) mucho mejor. Aunque cueste.

Hace poco estaba dando un paseo con mi madre por el pueblo donde viven mis padres en Cornualles. Londres es una ciudad plana, y, a pesar de mi compromiso conmigo misma para subir andando las escaleras mecánicas, nunca lo hago, así que siempre llego a Cornualles en baja forma. Solemos dar un paseo de una hora por un camino circular que incluye una subida bastante empinada. El primer día casi tengo que arrastrarme cuesta arriba, pero el último día la subo a paso de liebre. A mi madre y a mí nos gusta hablar, y siem-

pre estamos charlando, pero tienen que pasar unos cuantos días antes de que pueda mantener una conversación con ella mientras subimos Ghost Hill. Esto siempre me hace pensar que cuanto más difícil y empinada es la cuesta, más duro se hace recobrar el aliento, y más complicado es que salgan las palabras.

A lo mejor es porque leo demasiadas novelas, pero muchas veces tengo la impresión algo borrosa de estar rodeada de vidas que me siguen en paralelo. Mi hermano no fue atropellado; él está presente, sigue a mi lado. No solo está vivo, sino que yo misma soy distinta: más alegre, más abierta, con menos miedos. Me siento con la espalda recta, no me invade el dolor porque no estoy preparándome constantemente para lo que pueda pasar a continuación. Podría volverme loca si siguiera intentando imaginar, dejándome obsesionar por un mundo distinto, mejor, habitado por un yo mejor y más fuerte. Pero he aprendido que, aunque parezca imposible, lo que tenemos que hacer es aceptar que nuestra historia es parte de nosotros, darnos permiso para vivir el dolor en toda su intensidad y, solo entonces, ponernos a vivir la vida que tenemos por delante.