

CÉSAR

LOZANO



Una buena forma para decir adiós

Palabras que te ayudarán a sobrellevar
el duelo por la muerte, la ruptura amorosa
y los malos hábitos

AGUILAR

**CÉSAR
LOZANO**

Una buena forma para decir adiós

Palabras que te ayudarán a sobrellevar
el duelo por la muerte, la ruptura amorosa
y los malos hábitos

AGUILAR

Índice

[Portadilla](#)

[Índice](#)

[Agradecimientos](#)

[Prefacio: No temas vivir en la verdad, por el Presbítero Juan](#)

[José Martínez Segovia](#)

[Prólogo, por Cecilia Segovia](#)

[Introducción](#)

[Decir adiós duele](#)

[Nadie nos enseña a vivir el dolor](#)

[Superar el dolor](#)

[Factores que determinan la intensidad del dolor](#)

[La fuerza de la costumbre](#)

[Las fases del duelo](#)

[La muerte, el adiós más doloroso](#)

[¿Qué decir a quien sufre?](#)

[Reconocer el momento para decir adiós en una relación](#)

[conflictiva](#)

[Tras despedirse de una pareja](#)

[¿Qué aprendí?](#)

[Empezar de nuevo](#)

[El adiós y la amistad](#)

[¿Qué decir a quien sufrió otro tipo de pérdida?](#)

[Busca una intención positiva](#)

[Aminorar la intensidad del dolor](#)

[¿Por qué yo? ¿Por qué a mí?](#)

[A pesar del dolor, promueve en ti la felicidad](#)

[La felicidad y la adaptación](#)

[Adiós a un mal hábito](#)

[Adiós a la preocupación](#)

[Créditos](#)

[Grupo Santillana](#)

Agradecimientos

A mi querida esposa Alma, por todo lo que he aprendido de ella, quien transforma el dolor en esperanza. A mis hijos, César y Alma, porque al verlos y tenerlos, valoro y disfruto los momentos compartidos, lo cual me ayuda a sobrellevar el adiós momentáneo que les digo constantemente al partir a mi trabajo cada día. A mi papá, por su cariño y apoyo en la elaboración de mis publicaciones. A mis hermanos y hermanas, especialmente a Gaby, por trabajar conmigo, por dar siempre su mejor esfuerzo, y por su gran dedicación. A mis compañeros de trabajo: Cristy Salazar, quien me ha brindado por más de 23 años su amistad, tiempo y profesionalismo, a Lupita, y a mi incondicional asistente y excelente amigo Mario Almaguer; gracias a todos por estar siempre conmigo y poner valor agregado a sus vidas y trabajo. A ti, mamita preciosa porque con tu doloroso adiós me inspiraste a escribir este libro, que deseo dé esperanza y alivio a quienes han vivido o vivirán el adiós.

Prefacio

No temas vivir en la verdad

El nuevo y extraordinario libro de mi amigo, el Dr. César Lozano, presenta una serie de maravillosas formas de decir y aceptar el adiós; a través de su lectura, he tenido la dicha de reafirmar lo que creo desde hace tiempo: “Qué extraordinario es vivir en la verdad, superando con valor los temores que puedan existir”.

El temor a lo desconocido es una constante en nuestro peregrinar por este mundo. ¿Podría ser esto diferente? Desde que estamos en el vientre de nuestra madre somos receptivos tanto a sus emociones positivas como a las negativas. Entonces, la alegría por nuestra llegada se entremezcla con la natural incertidumbre por la salud, los cambios que se generarán y nuestro futuro, mismo que Dios planeó maravilloso.

Al recorrer los capítulos del libro, conoceremos los testimonios de quienes, directa o indirectamente, compartieron con el autor su experiencia sobre el adiós. Sin embargo, la mejor oportunidad que ofrecen estas páginas es la de conocer al autor con quien muchos nos hemos sentido identificados, guiados o acompañados por su labor de médico, instructor y conferencista. Me considero privilegiado de ser su amigo.

Por ello me atrevo a decir que este libro no es uno de tantos libros motivacionales que dan consejos prácticos para superar la adversidad, o el desastre emocional que transitamos (no niego que esos textos siempre serán bienvenidos); sin embargo, este libro va más allá, es una puerta que, al abrirla, nos adentrará a la vivencia de quien lo escri-

be; es decir, no se limita a presentar una compilación de vivencias, sino que comparte, además, la experiencia profunda del autor.

Como señala la bella reflexión citada en la Biblia: "Nadie da lo que no tiene", y en las páginas de la presente obra encontraremos que César tiene mucho para compartir, comparte el "don" que le ha sido dado sin reparos, hacer lo contrario, es decir, mantenerlo guardado, sería un pecado muy grave. Esta experiencia tiene que ser plasmada, compartida, para que pueda dar a los lectores fortaleza y valor ante el adiós.

No temamos aceptar el reto de vivir nuestra existencia en la verdad. Dejemos de una vez por todas la burbuja en la que hemos permitido que crezca nuestra vida y la de quienes nos rodean; salgamos y enfrentemos la realidad. Este libro es una valiosa oportunidad que Dios pone en nuestras manos, para derrotar los sentimientos adversos que suelen acompañar al adiós.

Decir adiós es una forma de encaminar y encaminarnos hacia Aquél que nos ha creado en y para el amor.

Decir adiós es una forma de permitir que la verdadera felicidad sea disfrutada en plenitud.

Decir adiós es una forma de aprender a vivir y dejar vivir la libertad para la cual fuimos creados.

Decir adiós no es otra cosa que... bueno, mejor deo que lo descubras, reflexiones y vivas.

Presbítero Juan José Martínez Segovia

Prólogo

La vida está armada por una constante: el cambio. En cada uno, peregrinamos entre lo que era y lo que comienza a ser... Puede tratarse de un cambio de etapa, de escuela, de trabajo, de relación, de casa o de ciudad, lo cierto es que cada cambio genera despedida, renuncia, dejar atrás.

En este nuevo libro, el Dr. César Lozano nos abre el corazón y nos comparte su experiencia de duelo y sufrimiento, así como sus aprendizajes para vivir más sanamente después de una dolorosa despedida; nos enseña "una buena forma para decir adiós".

Sin dejar de lado su sentido del humor y su fresco estilo de diálogo, casi personal con el lector, presenta en esta ocasión, una valiosa combinación de principios tomados de las teorías psicológicas, el desarrollo humano, la tanatología, la logoterapia, los diez pasos de Alcohólicos Anónimos, así como conclusiones de estudios sobre de la felicidad, entre otros.

Además, profundiza en diversos elementos de nuestra cultura, misma que, ciertamente, no nos prepara ni nos enseña a enfrentar el dolor, a consolar a los demás, a identificar una relación dañina y a cómo alejarnos de ésta, y mucho menos a superar el adiós más doloroso: el de la muerte.

Recupera con acierto el valor de reconocer y aceptar el cariño que nos brinda la familia y los amigos. Explica cómo nos ayuda la decisión y el deseo de promover la felicidad en nosotros para trascender el cuestionamiento de quien se siente víctima y se pregunta: "¿Por qué a mí?".

La felicidad y la adaptación al cambio son acompañadas por una reflexión en torno a los hábitos nocivos. En ese apartado, el autor, aborda las adicciones y la dependencia, —en sí nos brinda la ayuda para romper con la esclavitud que generan.

Por último, nos invita a ser conscientes de las preocupaciones y de cómo empañan nuestra vida. Al preocuparnos, dejamos de ocuparnos: no disfrutamos el presente por vivir centrados en el pasado o soñando con un futuro incierto.

En este libro, el Dr. César Lozano, da ejemplo de los frutos que surgen del amor y la comprensión, al tiempo que nos invita a reconciliarnos con Dios, con nosotros mismos, con la vida y con los demás.

Cecilia Segovia

Introducción

Al escribir este libro que tienes en las manos, redescubrí y reviví las más bellas sensaciones. Ciertamente, decir adiós es doloroso, es un acto, incluso, capaz de marcar nuestra vida. No volvemos a ser los mismos tras despedirnos de quien significa mucho, ya sea por su cercanía o por el afecto que le prodigamos. Duele la ausencia, duele que alguien o algo que consideramos parte de nosotros no está más.

No sé si cuando alguien se va lloramos en sí por la persona o lloramos por nosotros mismos y por lo que dicha ausencia significa. Al escribir *Una buena forma para decir adiós* recordé pasajes de mi vida donde, a pesar del inmenso dolor, pude salir a flote y victorioso. También, vinieron a mi mente, hábitos nocivos que pude eliminar, hacerlo me ayudó a convertirme en una persona mejor y diferente.

Recordé a seres muy allegados, su cercanía me permitió ser testigo de su entereza y valor para evitar que el dolor se convirtiera en un sufrimiento constante. Admiré y aprendí de esa capacidad de amor tan grande que tiene mi querida esposa Alma al compartir durante la elaboración del libro, todo lo que vivimos juntos ante sus pérdidas: su mamá, su papá, su hermana y su hermano. Un dolor tras otro. Sin embargo, ella decidió transformar el dolor en amor, alegría y servicio a los demás, tres ingredientes que son parte de su vida y que, al mismo tiempo, dan sentido a su existencia. Güerita, cómo agradecerte todo lo que has hecho por mí, tu apoyo para escribir este libro y darle esperanza a lo inevitable.

Agradezco cada uno de los testimonios de amigos y conocidos, personas que han perdido seres tan fundamenta-

les como amados: padres, hijos, hermanos, mejores amigos.

Gracias a quienes me acompañaron en momentos de adversidad, gracias a sus consejos pude utilizar las cenizas del dolor para crear una nueva forma de ver y asumir la vida. También a quienes compartieron conmigo su experiencia del adiós en rompimientos amorosos, donde el dolor fue tan intenso que pensaron que nunca podrían recuperarse y, sin embargo, lo superaron, volvieron a amar y a ser amados.

Gracias a quienes dejé de ver hace tiempo por diversos motivos, a quienes cruzaron por mi vida como estrellas fugaces y dejaron una estela de sensaciones y aprendizajes que influyeron y determinaron mi destino. No cabe duda, hay gente que aparece en nuestra existencia con una misión específica y trascendente, tras cumplirla, se va.

Mi agradecimiento a mi adorada madre, pues con su partida me enfrenté al doloroso proceso del adiós y me permitió comprender lo importante que es decir y expresar con palabras y hechos lo que sentimos por quienes nos rodean. Gracias a que lo hice, su partida no dejó huellas dolorosas en mi vida, pues mi madre tenía una risa contagiosa, expresaba constantemente su amor a quienes quería; fue su forma de ser lo que me permitió, y en homenaje a ella, llevar su ausencia con alegría y ser más expresivo en mis afectos. Decidí cómo vivir mi duelo.

Por supuesto que decir adiós no es, ni lo será, pero es nuestra fe, la actitud que asumimos ante la adversidad y el amor de quienes nos rodean, lo que hará la diferencia. Ese amor que manifestamos con hechos y palabras a quienes están y estarán siempre con nosotros.

Deseo de corazón que este libro te acompañe durante el proceso del adiós. Espero que lo obsequies a un ser querido cuando lo necesite y no tengas las palabras necesarias para darle consuelo, para que no se consuma en el dolor de vivir una pérdida.

Una buena forma para decir adiós es un mensaje de esperanza, de fortaleza ante la despedida, a la que nos he-

mos enfrentado en diferentes momentos y de diversas maneras, o a la que sucederá en el futuro. Sé que este libro te ayudará a sobrellevar el momento de crisis, pero también proveerá crecimiento personal y espiritual.

Ponte cómodo y disfruta el “placer de leer”.

Decir adiós duele

*Todo tiene su tiempo, y todo tiene su hora.
Tiempo para nacer, tiempo para vivir y hora de morir.*

Eclesiastés 3:1-2

iPero por supuesto que un adiós duele! No sólo porque extrañaremos a la persona que se fue, sino por todo lo que se queda y nos la recuerda. Duele, incluso si no existió un vínculo personal con ella, pero sí con sus cercanos, duele al ver el sufrimiento de quienes verdaderamente la amaron y la extrañarán.

El dolor es inherente a la naturaleza humana; es inevitable, por ejemplo: al vivir un cambio que nos afecta; si alguien se separa de nosotros temporal o definitivamente; o si quien ocupaba un lugar en nuestros afectos muere. El adiós será doloroso. Lo mismo ocurrirá si nosotros nos vamos, quienes nos aman sentirán dolor. Si alguien que fue un gran amigo o un compañero de estudios o de trabajo muy querido se fue para siempre, lo extrañaremos y nos dolerá su partida.

Un adiós duele mucho, pero también duele a quienes nos aman, el ver cómo nos consumimos. Es necesario vivir el dolor; el sufrimiento es opcional. Tendemos a llamarle duelo al sentimiento de pérdida por la muerte de un ser querido, sin embargo, el rompimiento amoroso también conlleva un duelo.

Tarde o temprano todos vivimos el dolor por la pérdida de algo o de alguien. Desde que somos niños lo experimentamos de una u otra forma, y la manera de reaccionar es tan variada como personas en el mundo. Los bebés, por ejemplo, al detectar la ausencia de su madre lloran por instinto.

Nadie olvida su primer contacto con la muerte. No podemos subestimar ese primer encuentro. ¡Claro que yo lo recuerdo! Sucedió con un animalito con el cual me encariñé, a pesar de su poca expresividad: un pollo amarillo que me regalaron en una feria de la iglesia a la que asistíamos, y que después de alimentarlo, cuidarlo y quererlo un día desapareció sin más. Fue una extraña desaparición que, a los cinco años de edad, me generó angustia y estrés. Digo “desaparición” porque mi madre al ver que amaneció muerto y en el afán de “protegerme” de la tristeza que me provocaría, ocultó su muerte diciendo que el pollito se había ido. ¡Peor! “¿Dónde está? ¿Se lo robaron? ¿Lo habrán atropellado? ¿Estará sufriendo?”, y toda una serie de preguntas que un niño de esa edad puede formular. Posteriormente, mi madre no tuvo más remedio que decirme que el animalito había muerto. Me lo entregó, lo metí en una caja de zapatos, le lloré y le di “cristiana sepultura” en el jardín. Te imaginarás la escena trágica donde mi madre, mi padre y mis hermanos me acompañaron en mi dolor. Hoy agradezco que me hayan permitido vivirla, ese primer contacto con la muerte me ayudó a empezar a entenderla como algo natural.

La segunda parte de la historia no me la dijeron sino hasta mucho tiempo después: un gato desenterró a mi pollo ¡y se lo comió! ¡Claro que eso hubiera sido muy difícil de asimilar! Mi primer encuentro con una pérdida. Al saber que murió, las preguntas cambiaron: “¿A dónde fue su alma? ¿Existe el cielo de los pollos? ¿Estará con otros pollitos? ¿Existe un dios de los pollos?” Pensaba que de existir un dios de los pollos debía ser muy emplumado y grande.

Las pérdidas siguieron, pero con diferentes matices. Crecí y sentí el dolor del primer día de clases, que aunque para muchos no significó gran cosa ¡para mí sí! Dolió dejar las vacaciones en casa y me dolió enfrentar a nuevos profesores y compañeros. Durante la primaria viví la muerte de mis abuelos; del director del colegio a quien apreciaba y respetaba mucho; la muerte del perro que era la mascota de la

casa; el fin de cursos y, más adelante, cerrar ciclos de estudio y trabajo.

Pero sin duda, el dolor que más hondo caló en mi corazón fue la muerte de mi madre. Dolió infinitamente su ausencia en forma tan repentina. Resignarme a mi nueva situación y a reconocer que no estaba más; a perder el hábito de llamarle y encontrarla; al escuchar su risa contagiosa, su buen humor y sus quejas en contra de ciertos gobernantes y personajes de la vida pública que, a su ver, hacían mal las cosas. Extraño su forma peculiar de ver la vida. Decirle adiós fue doloroso y por momentos creí que no podría sobrellevarlo. Debo aclarar que no tuve lo que coloquialmente llamamos "mamitis", ni ella "hijitis", sino que nuestra relación se solidificó por fuertes lazos de amor y gratitud. Una relación fundamentada en la confianza continua y en el amor incondicional de ella hacia mi esposa y mis hijos. Su vida es una hermosa lección de amor.

Cuando nos enfrentamos a la muerte de un ser amado, contamos con tres aliados que nos ayudan a transitar el proceso: vivir el duelo, tiempo y decisión personal. Vivir el duelo es evitar la negación. Los niños tienen edad suficiente para sufrir la pérdida de un ser querido cuando tienen la edad necesaria para amar. Sin embargo, los adultos preferimos, erróneamente, distraerlos cuando alguien cercano muere. Les pedimos inclusive que no lloren, que estén como si nada hubiera pasado; esta evasión de la realidad contribuye, con el paso del tiempo, a acumular tristeza y resentimiento, que se transmutan en trastornos de conducta, cambios en la alimentación y bajas calificaciones. La muerte es una consecuencia natural de la vida, y todos en algún momento sufriremos esa experiencia.

Siempre he expresado y sugerido que la mejor forma para ser felices es creer que estamos felices. Experimenté en carne propia y escribí lo dañino que es evadir un sentimiento. Y ahora, con el paso del tiempo, he aprendido que si tenemos la necesidad de llorar, hay que llorar. Así que al vivir una pena, es necesario hacer, expresar, sacar todo aquello que sentimos. Vivir el duelo, sentir la ausencia y, con el pa-

so del tiempo, asimilar la nueva realidad que vivimos. Es decir, que la persona que tanto amamos ya no está, a quien le dimos tanto amor decidió o tuvo que seguir otro camino; la pérdida está y no es nada bueno evadirla. Vivir el duelo con sus momentos, aceptar la pérdida, con mucho dolor, pero aceptarla. No nos queda otro remedio más que reconocer la realidad, saber que aunque lo neguemos las cosas no cambiarán. Necesitamos, además, aprender a reconocer los sentimientos, tras hacerlos conscientes vendrá la etapa de adaptación.

El tiempo es un aliado porque, efectivamente, ayuda a ver las cosas con más tranquilidad, desde otros puntos de vista, y nos permite tomar decisiones más certeras. Es también determinante en el proceso de cicatrización de heridas emocionales. Lo vivimos cuando nuestro primer amor se fue. Creíamos que nunca superaríamos esa pérdida, que jamás nos volveríamos a enamorar, pero el tiempo pasó y ese adiós y su huella perdieron intensidad. Posteriormente (qué raro es el amor), veíamos hasta los beneficios de que esa persona siguiera por otro camino. El tiempo siempre ayuda a ver las cosas de otra forma. No es bueno tomar decisiones precipitadas en momentos donde las emociones están a flor de piel. No es bueno decir todo lo que sentimos cuando alguien nos lastima, es mejor esperar a que se calmen los ánimos, dejar que pasen los minutos o las horas y, con la mente fría, hablar. Por cierto, no es recomendable enviar un mensaje o escribir una carta a alguien cuando estamos enfadados, más de 80 por ciento de quienes lo hacen, se arrepienten del contenido.

La decisión es una herramienta poderosa porque determina el daño del trance. Decide cómo llevar el duelo; decide qué quieres hacer con tu vida y cuál es la forma más correcta de sobrellevar la pena; decide la importancia de luchar por tus objetivos a pesar de la ausencia de alguien que incidió en ellos; decide, incluso, si vives el dolor o sufres la pena. El dolor está, pero sufrimos cuando se involucran una serie de emociones que pueden ser destructivas