EL PODER DEL CIERRE

Dr. Gary McClain

EL PODER DEL CIERRE

La fuerza transformadora
de cerrar ciclos

OCÉANO

No es intención del editor ni del autor dar consejos o servicios profesionales a los lectores. Las ideas, procedimientos y sugerencias contenidos en este libro no pretenden sustituir una consulta con su médico. Cualquier asunto relacionado con su salud requiere de supervisión médica. Ni el autor ni el editor se hacen responsables de cualquier pérdida o daño que pueda resultar de cualquier información o sugerencia contenida en este libro.

Todos los nombres y datos particulares han sido modificados para proteger la privacidad de los individuos involucrados.

EL PODER DEL CIERRE
La fuerza transformadora de cerrar ciclos

Título original: THE POWER OF CLOSURE. Why We Want It,
How to Get It, and When to Walk Away

© 2024, Gary McClain

Traducción: Luis Carlos Fuentes

Diseño de portada: Departamento de arte de Océano

D.R. © 2025, Editorial Océano, S.L.U.
C/Calabria 168-174 - Escalera B - Entlo. 2ª
08015 Barcelona, España
www.oceano.com

D. R. © 2025, Editorial Océano de México, S.A. de C.V.
Guillermo Barroso 17-5, Col. Industrial Las Armas
Tlalnepantla de Baz, 54080, Estado de México

Primera edición: 2025

ISBN: 978-84-494-6139-2
Depósito legal: B 4294-2025

Todos los derechos reservados. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita del editor, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo público. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España / *Printed in Spain*

9005906010325

A cualquiera que haya intentado encontrar un cierre con otro
ser humano: aquellos que lo lograron, aquellos que no,
y aquellos que lo aceptaron cuando llegó el momento
de alejarse.
Mi deseo es proporcionarte, en las páginas de este libro,
orientación, aliento y algo de consuelo para el camino
que te espera.

Índice

Introducción, 11

PARTE I: DEFINIR EL CIERRE

Capítulo 1. Qué es un cierre, 15
Capítulo 2. Qué no es un cierre, 27

PARTE II: POR QUÉ QUEREMOS UN CIERRE

Capítulo 3. Estamos sufriendo, 39
Capítulo 4. Estamos enfadados, 55
Capítulo 5. Nos sentimos impotentes, 69
Capítulo 6. Queremos perdón, 85
Capítulo 7. Es parte de un ciclo, 103

PARTE III: CÓMO BUSCAR EL CIERRE

Capítulo 8. Establece tus intenciones, 127
Capítulo 9. Ten la conversación (o no), 143
Capítulo 10. Evalúa, 167

PARTE IV: CUANDO NO OBTIENES EL CIERRE QUE QUERÍAS

Capítulo 11. Cuándo alejarse, 187
Capítulo 12. Abraza la aceptación, 205
Capítulo 13. Lograr un cierre después de una muerte, 225

Conclusión: Seguir adelante, 241

Agradecimientos, 251
Índice analítico, 253

Introducción

«Si tan sólo pudiera tener un cierre...».

¿Has oído a alguien decir estas palabras últimamente? ¿O tal vez incluso las has dicho tú? Sospecho que sí. Tal vez sea la razón por la que escogiste este libro.

Bueno, yo también. En mis más de veinte años como profesional de la salud mental, ésta es una de las frases que más he escuchado. Ya sea que mis clientes estén en terapia para lidiar con el duelo, la pérdida de un empleo, el fin de una relación, una familia disfuncional, un diagnóstico médico devastador o cualquier otro problema, a menudo hacen la misma pregunta: ¿cómo puedo encontrar un cierre?

Cuando piensas en cerrar, ¿qué se te viene a la mente? Quizá se trata del final de una relación romántica. Después de una ruptura, lo más natural es querer tener unas cuantas palabras finales para expresar cómo te sientes, para tratar de entender lo que sucedió, para concluir las cosas «de una vez por todas» (o para ver si a la relación aún le queda una posibilidad). O quizá se trata de la muerte de un ser amado. Cuando alguien muere, sin importar cuán sana o enfermiza era tu relación con esa persona, casi con toda certeza habrá cosas que se quedaron sin ser dichas y ya no podrán expresarse jamás, o algunos otros cabos sueltos que jamás podrán ser atados. Por supuesto que desearíamos poder encontrar un cierre, incluso si —*especialmente* si— es imposible.

He aquí la verdad fundamental sobre el cierre, según la he experimentado en mi propia vida y en la de mis clientes: a veces encontramos el cierre que queremos, y a veces tenemos que alejarnos.

¡Alejarte del cierre que creías necesitar y que te das cuenta de que no será posible tener puede ser un acto de empoderamiento! Ése es el poder del cierre: tiene un impacto sobre ti cuando lo encuentras *y* cuando no.

Por eso escribí este libro. Después de tantos años de conversaciones acumuladas sobre este tema, me di cuenta de que es algo por lo que casi todos se obsesionan en algún momento, y que, sin embargo, poca gente entiende de verdad. En estas páginas explicaré lo que es realmente un cierre, por qué lo queremos, cómo lo conseguimos y qué hacer cuando no podemos tenerlo. (Espóiler: lo más común es que no lo consigamos.)

Sospecho que no escogiste mi libro porque buscabas una lectura sencilla para el verano. Quizá lo elegiste porque estás luchando por alcanzar un cierre en alguna parte de tu vida. Si es así, siento mucha compasión por ti, y también me siento profundamente honrado de que escogieras mi libro. Mi deseo, mi meta es que, después de leer los siguientes capítulos, termines con algo que tenga un valor personal: un pensamiento, un ejemplo, alguna idea que puedas aplicar a tu propia vida y, como resultado, busques con confianza el cierre que necesitas; o, por el otro lado, reconozcas que es tiempo de alejarse. La vida no siempre nos da lo que queremos, pero si estamos dispuestos a aprender la lección, con frecuencia nos da lo que necesitamos.

Mis conversaciones sobre cierres han sido al mismo tiempo reconfortantes y desgarradoras, acompañadas de emociones como tristeza, frustración, indignación y miedo, pero también de alivio, felicidad, alegría pura y esperanza. Deseo que en las páginas que siguen encuentres una combinación de consejos prácticos y apoyo que te ayude a transitar por el cierre —o la falta de él— en tu propia vida. Saber que podrías beneficiarte de leer mis palabras es la realización de uno de mis grandes sueños. Tal vez algún día me lo harás saber. Tal vez eso me dará a mí mismo un cierre.

PARTE I

Definir el cierre

CAPÍTULO 1

Qué es un cierre

Cuando trabajas en el campo de la salud mental, como yo, tienes las mismas conversaciones una y otra vez. Cada uno de mis clientes de terapia es un individuo con sus propias experiencias de vida, perspectivas y metas, pero ciertos temas se repiten con frecuencia. Uno de esos temas es el cierre. Y si bien cada uno de mis clientes es único, a veces las mismas palabras salen de sus bocas.

«Si tan sólo pudiera tener un cierre...».

«Él de verdad me debe un cierre en esto».

«¿Por qué ella está evitando darme un cierre?».

Y con demasiada frecuencia: «¡Exijo un cierre!».

Pero ¿qué *es* un cierre, y por qué siempre parecemos desearlo con tanta desesperación? A pesar de lo mucho que hablamos del tema, puede ser sorprendentemente difícil de definir.

En un sentido literal, la palabra *cierre* indica que algo llega a su término, como el final de una relación romántica, el final de una relación profesional o, el más doloroso de todos, el final de una vida. Pero el cierre es más complejo que eso. De hecho, a veces el cierre no tiene nada que ver con terminar, sino más bien con encontrar algún tipo de resolución a un problema que surge todo el tiempo.

¿Cómo saber si estás sufriendo por una falta de cierre? Éstas son algunas señales. Podrías encontrarte...