

VERSIÓN ACTUALIZADA Y AMPLIADA

7 pasos para olvidar un amor

Cómo librarte del dolor
tras una separación
y volver a ser feliz
sin tu ex



2^{da}

EDICIÓN

Rolando Goicochea

7 Pasos para Olvidar un Amor

(2° Edición)

Rolando Goicochea

Índice

Prefacio (p. 10)

Introducción (p. 14)

El proceso de recuperación

El proceso de desenamoramiento

El proceso del olvido: ¿De verdad existe?

¿Por qué recuerdas con demasiada frecuencia a tu ex?

¿Qué tanto te ha afectado la ruptura de tu relación o la decepción amorosa?

Cómo este libro puede cambiarte la vida: Instrucciones y advertencias de lectura y práctica

Para quiénes va dirigido este libro (y para quiénes no)

1. Catarsis (p. 30)

Enfrenta tu más dura realidad de lo contrario el dolor se triplicará

Ejercicio 1: Extiende tu noche un poquito más

Ejercicio 2: Destituye la tecnología inteligente

Ejercicio 3: Investiga los daños derivados de los anti-depresivos

Ejercicio 4: Rehuye a la elevación

Cómo NO desahogarse: 6 Errores que debes evitar

Ejercicio 5: Solicita cobijo a algún amigo(a)

Ejercicio 6: Configura y reaviva tu sonrisa

“¿Entonces cómo me desahogo?”

Ejercicio 7: Archiva todos los recordatorios

Los tres pasos para desahogarse efectivamente

Ejercicio 8: Golpea un muñeco o una almohada

Ejercicio 9: Escribe y lee lo que sientes al holograma de tu ex

Ejercicio 10: Acelera tu ritmo hasta sudar completamente

Frustración acumulada

Cómo convertir el dolor en motivación

Ejercicio 11: La técnica de las dos sillas

Ejercicio 12: La promesa del No-Lloriqueo

Cambio de perspectiva

Ejercicio 13: Rompe el cristal de la perspectiva ingenua

Desidealizar al ser amado: “No es alguien especial”

No maldecir al ser odiado: “No es lo peor que te pudo haber pasado”

Aceptar el lado oscuro de la naturaleza humana

Mentalidad de abundancia: “Hay tantas personas por conocer”

Remedios para abrir los ojos

Ejercicio 14: Memoriza las razones por las que no funcionó ni podrá funcionar

Ejercicio 15: Mira lo especial en todos

LA REALIDAD ME ENSEÑÓ...

2. Auto-análisis (p. 72)

Las preguntas adecuadas te conducen a la dirección correcta

Ejercicio 16: Hazte una oleada de preguntas potenciadoras

Esas estúpidas ganas de volver: ¿Aún sigues creyendo que es la solución?

“Cómo es posible que me hayas olvidado así de fácil”

Ejercicio 17: Dispara tu respuesta automática

¿Por qué se te hace difícil desenamorarte?

Ejercicio 18: Dale un nuevo giro a tus conceptos de vida y familia

Superar y olvidar una desilusión virtual

Eliminando la ansiedad de querer saber en qué anda tu ex

Ejercicio 19: Ataca la raíz de la curiosidad

Ejercicio 20: Ten una lista mental y escrita de los beneficios que obtendrás al no llamar ni cometer alguna estupidez similar

Por qué te han dejado

Por qué no te correspondieron

“Quiero olvidar pero no puedo”: Por qué es contraproducente reprimir pensamientos

Ejercicio 21: Distracción centrada

Ejercicio 22: Posponer el pensamiento para más tarde

Ejercicio 23: Rendirse ante el pensamiento y dejar que se diluya por sí mismo

Ejercicio 24: Aceptar y celebrar tu peor pesadilla

TU DISTANCIA ME ENSEÑÓ...

3. Sentimientos (p. 122)

Venciendo la tristeza

Ejercicio 25: Perspectiva luminosa de los recuerdos

Ejercicio 26: Equilibra la nostalgia amorosa

Ejercicio 27: Cierra ciclos continuamente

Cómo las canciones están saboteando tu proceso de recuperación

Ejercicio 28: Renueva tu playlist

“Es triste, lo sé; PERO lo voy superando”

Ejercicio 29: Respirando con el “pero”

Disipando miedos con respecto a lo que vendrá

Celos Post-Ruptura: Cuando tu más grande inversión la está disfrutando otra persona

Reduciendo la intensidad de los celos

Ejercicio 30: Visualización y calma guiada

Culpa: Creer que no fuiste ni diste lo suficiente

Caso 1: Cuando te terminaron por un malentendido

Caso 2: Culpabilidad producto de una relación disfuncional

Ejercicio 31: Recordatorio de tu verdadera responsabilidad

Ejercicio 32: Ojea el libro invisible de tus experiencias opuestas

Desligarte emocionalmente de un recuerdo doloroso

Ejercicio 33: Diario escrito en tercera persona

PERO ELIJO ESTAR BIEN...

4. Control (p. 156)

Control Emocional

Cuando decides dejarlo todo atrás

Ejercicio 34: Anclar tu momento mágico

Ejercicio 35: Ritual ZEN

Control mental

Micro-decisiones: “¿Esto ayuda a mi recuperación o no?”

El estado actual de tu autoestima

Ejercicio 36: “Eres el amor de tu vida”

Ejercicio 37: Afirmaciones para sanar tu autoestima

Diálogo interno favorecedor: Cuida tu vocabulario

Control del ego: Espiritualidad

Dejas de extrañar el pasado cuando te emociona más lo que vendrá en el futuro

Aliviar el ego herido

Diferencias entre ego débil y fuerte

Control fisiológico: Cómo hacerle frente a los problemas de sueño, falta de apetito y el desgano

Ejercicio 38: Ritual del sueño inducido

Ejercicio 39: Sumergirte en tus mundos paralelos

Ejercicio 40: Dieta balanceada en lo que realmente necesitas

Recobrando el ánimo decaído

Ejercicio 41: Risoterapia

Cuando lo peor se convierte en lo mejor que te pudo haber pasado

YA ESTOY EN CONTROL DE MÍ

5. Desencanto (p. 191)

Los traicioneros deseos del inconsciente

Decepción que abre los ojos

Desenamoramiento y desencanto

Tu cerebro no distingue lo real de lo imaginario

Ejercicio 42: “El Persuasor de mentiras”

Ejercicio 43: Historial amoroso extenso

Simulación mental para desenamorar a tu inconsciente

Ejercicio 44: “La Originación”

Me da miedo volver a pasar por X lugar...

Ejercicio 45: Rutinización

IMAGINO UNA NUEVA SIN TI...

6. Valentía (p. 211)

Distanciamiento Definitivo

Ejercicio 47: El contrato del No-Retorno

Ejercicio 48: La táctica de la barrera emocional

Dignidad por los suelos: Cuando fuiste la segunda opción

“Aún siento que me haces falta”

Ejercicio 49: La abstinencia de la asistencia trivial

Congruencia total: Firmeza interior y exterior

Ejercicio 50: Alinea tus actos con tus pensamientos de forma exhaustiva y permanente

Ten fe en tu recuperación

Ejercicio 51: Auto-sugestión positiva

La madre soltera que perdió el miedo al qué dirán

A VECES QUIERO RENDIRME...

7. Liberación (p. 234)

El perdón terapéutico

Tu mejor maestro

Cuando la esperanza sigue sin marcharse

Ejercicio 52: Expulsar el último vestigio de esperanza

Libertad de pensamiento: Optimismo progresivo

Ejercicio 53: Volver al ex antes de tu ex

Ejercicio 54: Escribir tu brillante y emocionante futuro en primera persona

La libertad de ser quien realmente eres

Ejercicio 55: Atrévete a hacer cosas diferentes

Simbolizar la despedida: El adiós interno

Ejercicio 56: Linterna flotante

Ejercicio 57: “Carta a un ex amor que jamás llegará a leer”

Ejercicio 58: Fiesta de fin de ciclo

Ejercicio 59: El testimonio personal

Todo esto tenía sentido

PERDERTE FUE UNA BENDICIÓN...

A través del tiempo (p. 277)

Yo tampoco creía en el karma hasta que conocí a Laura

Mañana más tarde

Eliminando la comparativa social: “Me frustra ver cómo otros lo superan más rápidamente que yo”

Resolviendo conflictos internos

Cuando tu ex te debe dinero

No bajar las defensas: “Mi ex quiere que seamos amigos”

Cumpleaños, aniversarios, San Valentín y otras ocasiones especiales

Favorecer la producción de nuevas neuronas para olvidar las malas experiencias

¿Cómo saber si ya lo he superado en gran medida?

Desamor: ¿Cuándo dejaré de amar a mi ex?

Una verdadera amistad puede quitarte un clavo mejor de lo que jamás haría una nueva pareja

Por cada nuevo “fracaso” en el amor estás cada vez más cerca de llegar al indicado

“No deseo ninguna relación por ahora”: La soledad como descanso afectivo

Desarrolla y alimenta tu espíritu

Sigue luchando por el gran sueño

Nos vemos

Agradecimientos

Prefacio

Estimado lector y lectora: Me complace poder presentarte esta segunda edición de mi libro “7 Pasos para Olvidar un Amor”. Te preguntarás por qué lo he actualizado. ¿Es que acaso la primera versión ya no es válida? ¿Es que acaso el método ha cambiado? ¿Es que acaso ya no pienso igual que hace 4 años cuando lo escribí por primera vez?

Para empezar, los siete pasos siguen vigentes. El proceso de superar una ruptura o decepción amorosa no va a cambiar por más que pasen décadas o siglos. Los principios básicos de la psicología humana siempre se mantendrán inquebrantables. No obstante, la primera versión, aunque tenía una visión novedosa del tema, era principiante e iba mayormente dirigido a jóvenes: ahora que he pasado estos años ayudando a cientos de personas más, puedo decirte que mi experiencia sobre este tema es mucho más precisa y profunda, además he abarcado más casos que podrás leer como si fuese exclusivamente para ti. Aquí te voy a dar detalles de por qué esta segunda versión es hasta 3 veces mejor que la primera:

No sólo lo he actualizado, para que te des una idea, he demorado más en actualizar que en escribirlo por primera vez. Todas las palabras están en su justa medida: ni una palabra más ni una palabra menos. Mi forma de escribir ha mejorado notoriamente. Antes escribía de forma muy emotiva, olvidando un poco la parte racional, ahora he escrito tanto con el corazón como con la mente sin descuidar la frescura que se siente al leerme con mi característico lenguaje sencillo. Por tanto podrán beneficiarse tanto personas que no están acostumbradas a leer porque no tienen tiempo o no lo tienen como un hábito así como a quienes les gusta la lectura y ya tienen cierto tiempo leyendo libros. He creado un estilo único que no he visto en ningún otro libro y que me hubiese gustado leer la última vez que me rompieron el corazón hace más de 4 años; además, y tomé en cuenta todas las sugerencias que me mandaron mis lectores para esta nueva edición y, me atrevo a decir esto con bastante atrevimiento, aquí encontrarás muchos principios y ejercicios terapéuticos que psicólogos y profesionales expertos en rupturas amorosas podrán asentir y recomendar. En fin; lo podrás leer, disfrutar y sacar bastante provecho tanto el joven que por primera vez se enamoró y se decepcionó del amor así como aquella persona que se ha divorciado de la pareja con quien compartió la mitad de su vida.

La otra razón por la que decidí actualizar este libro es porque en los últimos 4 años he estado al tanto de los descubrimientos que ha hecho la neuro-ciencia con respecto al cerebro emocional. Los ejercicios de este libro son avalados por estudios de prestigiosas universidades del mundo, tal como verás en el “Ejercicio 33” que consiste en desligarte de las emociones negativas de un recuerdo y el “Ejercicio 51” que consiste en la práctica de la auto-sugestión positiva producto de la fe en que te vas a recuperar. A medida que vayan saliendo nuevos descubrimientos que faciliten la sanación de heridas del pasado, estaré siempre allí presente para hacerte llegar los mejores ejercicios y técnicas.

Esta nueva edición es más intuitiva. Si no necesitas realizar el “Paso 1: Catarsis” porque ya has llorado hace mucho tiempo a un ex que aún no puedes olvidar, puedes seguir casi inmediatamente al segundo paso e ir directamente al tema que más te interesa. También le he agregado frases de autores que respeto y que refuerzan o confirman la teoría expuesta en la sección indicada. No he colocado cualquier frase “linda” o con la que te sientas “identificado”, he seleccionado frases que no caen en el cliché, sino aquellas que se leen como un empujón o una pequeña llamada de atención por si estás haciendo o pensando algo mal.

La otra razón por la que también decidí actualizar este libro y pasarme los últimos 5 meses encerrado en mi habitación es que esta versión es mucho más emocionante que la anterior. Un escritor que ya conoce perfectamente a sus lectores, sabe con precisión intuitiva qué palabras provocarán un efecto positivo en ellos. He agregado historias que viví con algunos mis lectores y lectoras en mis viajes que hice en Latinoamérica: México, Colombia, Ecuador, Argentina, Brasil y Uruguay y de mi país, Perú. No me importó gastarme todos mis ahorros del último año para estar viajando; literalmente miles de dólares que pudieron servirme para otra cosa en el futuro. Sin embargo, gracias a esta gran inversión personal, han habido lectores que no solamente me invitaban un cafecito cuando pasé por su ciudad, sino también me presentaban su círculo más íntimo de amistades; otros a su familia y lugar de trabajo; habían quienes me sacaban a pasear en sus autos, inclusive habían quienes me hospedaban en sus casas a pesar de tan sólo haber platicado con ellos un par de veces conmigo a través de internet. Sinceramente me conmueve recordar a todas esas personas que confiaron en mí intuyendo que yo era una buena persona por lo que escribo. Esto me confirma una y otra vez que en este mundo sigue habiendo gente muy buena y que todos, muy en el fondo, sentimos el mismo dolor de un corazón

roto. Mi gran ventaja fue que, al ser desconocido y extranjero, me confesaban sus más grandes frustraciones así como sus más grandes motivaciones sin temor a ser juzgadas.

¿Y por qué te explico todo esto? Porque quiero que sepas que he estado adentrándome en la psicología humana no leyendo libros ni estudiando durante años sentado en salón de clases o en mi escritorio escuchando a mis “pacientes” imaginándome cómo serían sus vidas: lo que he hecho fue vivir, en carne propia, su triste realidad, estar con ellos en su día a día. Me he tomado demasiado en serio el consejo: “Métete en los zapatos del otro”. (Por tal motivo, a pesar de mi juventud, si te preguntas por qué doy en el clavo sobre cómo te sientes, ya sabrás la razón). Muchas veces me llegan a mí lectores que se sienten decepcionados de los psicólogos y no es porque no sean efectivos, porque definitivamente hay excelentes profesionales, sino porque necesitan otro tipo de ayuda o algo extra. Yo he seguido un camino diferente al de los psicólogos: Yo lloro contigo, yo te doy palabras de ánimo, yo te abrazo para aliviarte al darte la compañía más sincera posible, yo soy un amigo a distancia para ti; pero también soy directo y duro cuando la ocasión lo amerite. Te digo las verdades por más dolorosas que resulten y todo con la única intención de que tú puedas surgir de las cenizas. Mi metodología no es perfecta, tampoco la mejor; pero hay ciertas personas que les gusta y les ha funcionado. Además, reitero: una ayuda extra a parte de este libro, como una terapia presencial, reforzará el compromiso con tu recuperación y te lo recomiendo ampliamente por más que creas que no funciona o hayas tenido malas experiencias en el pasado.

Por último: Yo sé con la fuerza de mi corazón que un libro puede cambiarte la vida si lo tomas demasiado en serio. Yo ya he vivido experiencias así con otros autores. Por tanto, quiero que tengas la confianza en que puedes cambiar tu manera de ver este dolor que parece insoportable. Mi sueño con este libro es llegar a cambiar la vida de miles y quizás millones de personas a través de todo el mundo. Es un gran sueño que todos los días estoy refinando y sé que tú serás parte de esta causa al recomendar a alguien este libro o mi trabajo cuando lo necesite. ¡Yo sé que así será!

Y si por alguna razón tú también deseas invitarme un cafecito o cualquier otra invitación por si llegara a pasar por tu ciudad, no dudes en hacérmelo saber a mi correo **Escritor.Rolandox@gmail.com** para yo anticiparte cuándo estaré pasando por allí. Yo quiero conocer todos los países de América, Europa y el resto del

mundo. Si me ayudas con esto, yo también haré lo posible para ayudarte. Estaremos mano a mano.

Si deseas una asesoría online conmigo (o con algún asistente en caso de que yo no me encuentre disponible), visita esta página para estar al pendiente de nuestra disponibilidad y precios: <http://olvidaunamor.com/asesoriaonline/>

También te recomiendo seguirme a través de mi Facebook para estés enterado(a) de mis más recientes publicaciones tanto gratuitas como de pago:

<https://www.facebook.com/RolandoxOficial>

Aquí también tienes mi Twitter: <https://twitter.com/Rolandox>

Mi blog principal: <http://comoolvidarunamoren7pasos.com/>

Mi otro blog: <http://comoolvidarunamor.info/>

Aquí tienes el link de compra de los audios “Olvida a Tu Ex” que te ayudarán a reforzar lo aprendido en este libro y te mantendrán firme en la decisión de alejarte de un ex que no te conviene: <http://olvidaunamor.com/ex/>

Mi segundo libro “Sin Miedo al Amor” para cuando ya lo hayas superado y decidas iniciar una nueva relación pero sientes que aún hay algo que te bloquea y que no te permite gozar de esta nueva etapa: <http://sinmiedoalamor.com/cb/>

Y mi más reciente libro “Cómo Prevenir el Mal de Amores” que complementará perfectamente la lectura de este libro: <http://bit.ly/PrevenirMalDeAmores>

¡Un fuerte abrazo y que comience tu recuperación!

Rolando Goicochea (Rolandox)

Procuro poner siempre en mis historias acción, vigor, emoción, con bastante acento humano. La historia ideal es la que sacude al lector al comienzo, lo apasiona en su desarrollo y lo conmueve al final. Si a eso se le puede agregar ternura, se llega a la perfección.

– Hector German Oesterheld

Introducción

Se marchó de tu vida, te rompió el corazón, te quedaste solo, o sola. Ahora te sientes fatal, no sabes qué hacer, te sientes muy triste. Todos vuestros planes se los llevó el viento, sientes como si una piedra grande dentro de tu pecho te pesara y tu angustia es tanta que, literalmente, te dificulta respirar. Te dan ganas de llorar sin parar; para ti es el peor día del año y, con el dolor, te parece que el tiempo marcha lentamente. Entrás a Facebook y ves las fotos que se tomó el fin de semana pasándola genial sin ti... Con su nueva pareja... Revisas tu Whatsapp; está conectado(a) y tus mensajes son ignorados. Le llamas al móvil pero no contesta. Y si lo hace parece otra persona, le molesta que sigas insistiendo. Te rechaza constantemente. Te muestra frialdad, odio, rencor, aversión... ¡Auch!

Duele saber que ya no está. En sueños aparece como alguien especial, alguien que te ha dado mucho de su amor y cariño, alguien quien ha compartido muchos momentos de su vida contigo, pero sólo en sueños... Duele volver a la realidad y darse cuenta de que nada de eso será posible otra vez. Hierde cuando el pasado es lindo, maravilloso, increíble, pero el presente es la representación más precisa del infierno ya que te preguntas cómo es posible que su amor se esfumó de un día para otro.

¿Qué fue de ese primer momento cuando decidieron estar juntos “para siempre”? Se le olvidaron por completo tantas cosas, tantas promesas... Tú te niegas a creer que te ha terminado. Seguramente se fue con otro u otra; quizá no le gustas, quizá no cumples sus expectativas por eso ya no quiere seguir contigo, io quizá solo estés sufriendo en vano!

¡Sí, leíste bien! No, no estoy loco. Debes comprender que el dolor es parte de la naturaleza humana, es como el yin del yang, la noche del día, lo amargo de lo dulce. ¿Entonces cuál es la solución para *olvidar* a esa persona que tanto has amado en todo este tiempo?

Si realmente te sientes fatal, no sabes qué hacer, piensas en él, o ella, cada vez más y más... Si no te concentras en los estudios, en el trabajo o en compañía de tus amigos... Si su recuerdo no te deja en paz porque vosotros habéis pasado tan buenos momentos...

Tranquilízate que ya encontraste tu fuente de apoyo. Llorá conmigo. Confía en mí cuando te digo que no eres el único que está pasando por algo así. Perteneces al club de los que intentamos olvidar un amor (aproximadamente el 90% de la población occidental) al menos una vez en nuestras vidas. No es para sentirse tan mal, todos nos sentimos como tú al perder a alguien a quien queremos mucho, quizás por amar y no ser correspondido, quizás por sufrir al ver en silencio cómo tu amor platónico se besa con su actual pareja, quizás por ver cómo el amor de tu vida se ha casado con alguien a quien conoció después de ti, o quizás por ser un ex manipulador que te ha dejado con el autoestima por los suelos...

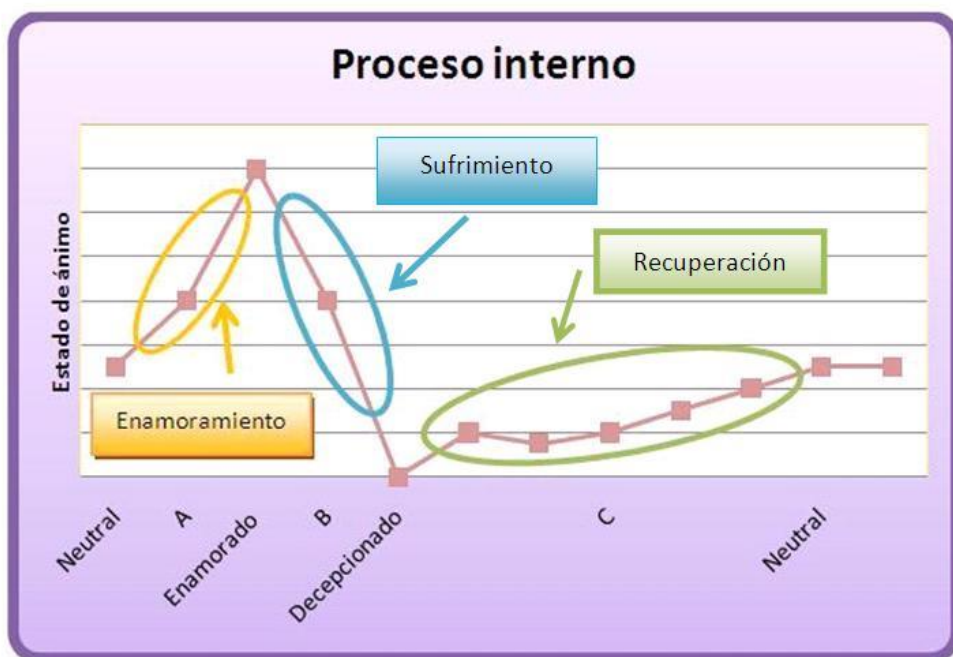
Es imposible no sentirse afectado emocionalmente, y te lo repito: IMPOSIBLE. Si alguien te ofrece un remedio, una cápsula, una pastilla o incluso droga para olvidar a alguien, para borrarla de tu memoria (en el mejor sentido de la palabra) y así dejar de sufrir, pues duda mucho de esa propuesta porque probablemente te quiera estafar.

A veces es tanta la desesperación de querer *olvidar* un amor que si alguien te viene con el cuento de que existe una fórmula mágica (remedios mágicos que ofrecen algunos curanderos, hechiceros, brujas, etc...) eres propenso a creerles fácilmente; o quizá todo lo contrario: estás sufriendo tanto que crees que tu dolor jamás parará. En cualquiera de estos casos terminarás peor de lo que ya estás si no haces algo al respecto.

El proceso de recuperación

Este libro contiene un proceso metódico, psicológico y terapéutico para dejar de sufrir por alguien. Tal como con un drogadicto, alcohólico o fumador, tu adicción erróneamente llamada "amor" es esa persona.

Como bien puedes observar en el cuadro: En la etapa "A", o proceso de enamoramiento, elevas tu estado neutral porque empiezas a sentir estados de ánimo muy altos que te hacen sentir mejor. Científicamente, esto se traduce en una alta segregación de dopamina y norepinefrina, sustancias químicas que libera nuestro cerebro cuando nos enamoramos. Ellas nos dan energía, buen ánimo, alegría, etc. Incluso pueden tener ciertos efectos parecidos a las sustancias alucinógenas.



Luego llega la etapa “B”, la del descenso y sufrimiento, donde se experimenta una baja producción de estas drogas naturales. Nuestro nivel de energía está muy por debajo del estado neutral.

Para volver, como mínimo, al estado neutral tienes que seguir el proceso de recuperación “C”. Como bien ves, este no es un proceso lineal, a veces te sentirás un poco mejor, otras te sentirás caer un poco; pero con la debida perseverancia llegarás a sanar.

El proceso de recuperación toma su tiempo. No es rápido. Con o sin este libro vas a volver a tu estado neutral. Así es tu mecánica neuronal. Pero hay un pequeño detalle: hay personas que demoran en recuperarse muchos meses, incluso años; pierden mucho tiempo de sus vidas sufriendo. En cambio tú, con este libro podrás sentir un cambio enorme en ti a partir de los 30 días de haberlo puesto en práctica. Es probable que al cabo de un par de meses ya te sientas totalmente recuperado y tu vida marche tan bien como lo hacía antes de conocer a tu ex. Te recuperarás dos a tres veces más rápido que una persona normal. Esa es tu ventaja.

Quizás te sientas tentado a decirme: *“Pero, Rolandox, ya estoy tan harto de sufrir mucho tiempo, quiero que este dolor desaparezca de una vez. Quiero que me digas cómo hago para olvidarlo inmediatamente porque sinceramente me desespero”*. Temo decirte que tu recuperación no se dará mágicamente de un día para

otro. Pero hay algo que sí te puedo garantizar: Por cada nueva página que leas de este libro, podrás sentir un alivio en sus palabras. Sentirás que comprende tu situación. En ciertas ocasiones lo sentirás como una voz dura y directa, y en otras, alentadora y reconfortante. Habrá párrafos en las que encontrarás verdades incómodas. En otros, tendrás la sensación de querer llorar porque leíste algo que te tocó en lo más profundo de tu corazón. Asimismo, seguramente repasarás alguna reflexión reiteradas veces para asimilar profundamente esa nueva mentalidad y avanzar en tu proceso de recuperación.

Ahora bien, en el mejor de los casos, si te has enamorado de manera sana, siempre sentirás un vacío emocional en tu interior o una caída como en el óvalo “B” del recuadro anterior, por ello en este libro te hablo como si lo tuyo fuese el peor de los casos, tal como si la persona amada se hubiese muerto. Porque así de chocante puede ser cuando alguien te deja. Literalmente sientes que ha muerto, ya que en ti mueren las ilusiones y, sobre todo, el gran sueño de ser feliz al lado de alguien.

Imagina que tú y yo tenemos una conversación amena en la sala de tu casa y prestas mucha atención a lo que te voy a decir: Tú no quieres olvidar a esa persona, de ninguna manera. Ni tú ni nadie quieren borrar los recuerdos de esos momentos especiales. Tampoco quieres olvidar las razones por las que esa persona no te conviene. Además tu lucha para olvidar será un fracaso porque es algo sumamente difícil. Pero he aquí la agradable verdad del asunto: **Lo que tú quieres es dejar de sufrir por esa persona y sentirte libre emocionalmente.**

Tu trabajo, al igual que el de un fumador, consiste en controlar y eliminar el deseo insaciable hacia esa única persona como si de un cigarro se tratara. Por tanto, te acompañaré en el doloroso proceso de la abstinencia hasta librarte de aquello que tanto te hace duele.

Cuanto mayor la dificultad, mayor la gloria al superarla. – Epicurio

El proceso de desenamoramiento

Enamorarte posiblemente ha sido una de las experiencias más gratificantes e inesperadas que te haya sucedido hasta el momento. Pero el otro lado de la moneda, el desenamoramiento, no se puede llevar a cabo con tanta facilidad como si apretar el botón "Off" de algún aparato electrónico se tratara. No obstante, es posible llegar a desenamorarte de la persona a quien deseas *olvidar*.

Hay personas que debido a su gran historial de experiencias (des)amorosas, han desarrollado la capacidad de desenamorarse a consciencia de alguien que no les conviene. (Cabe destacar que son muy pocas quienes tienen esta habilidad). También hay quienes que, por insólito que parezca, se han desenamorado de la ex-pareja inmediatamente después de descubrir que ya no les amaba o les había engañado. (¡Qué bendición es poder desprenderse de alguien cuando sabes que no es para ti!). Sin embargo tú, tal como Pablo Neruda y la gran mayoría de personas, sientes que “*es tan corto el amor y largo el olvido*”, por ello debes conocer los ingredientes que influyen en el desenamoramiento.

Para empezar, primero debes eliminar todo tipo de esperanza en recuperar al ser amado (aplica tanto para quienes salieron de una relación tóxica, así como para quienes sufrieron una ruptura abrupta e inesperada, incluso si tu ex-pareja, quien se había comprometido contigo en casarse dentro de unos cuantos meses, te ha dicho reiteradas veces que ya no te ama). La *esperanza mal encaminada* es posiblemente tu principal enemigo porque aparentemente es tan inofensivo y admirable que la sociedad, la religión y la sabiduría popular te felicitarán si luchas por quien amas, pero muy pocas veces te invitarán a la reflexión concienzuda y objetiva de los hechos para deducir si tu caso personal es una excepción que se debe tratar con cuidado. Generalmente no tienen en cuenta que luchar por un amor insano, así como muchas de las batallas innecesarias de la vida, puede acarrear un desgaste emocional tan alto que inclusive lo que obtuviste al ganarla jamás compensará todo lo que habías sacrificado. Comprendido lo importante que es el tema de la esperanza, en todo momento encontrarás reflexiones y ejercicios que te ayudarán a pisar tierra y dejar de luchar por quien no vale la pena o ya no te ama.

Segundo, debes llevar a cabo los ejercicios de visualización, escritura y de auto-análisis que encontrarás a lo largo de este el libro. Estos te ayudarán a desidealizar

a tu ex. También trataremos el caso especial, por si no le ves ningún defecto y crees que ha sido una persona perfecta.

Por último, en la sección “*A través del tiempo*” encontrarás una lista de cosas que debes hacer para superarlo totalmente. Siguiendo todos los ejercicios tendrás un cambio tan duradero en ti, que también cambiarán tus preferencias sentimentales para siempre. Porque siendo sinceros, uno se enamora de alguien de acuerdo al tipo de persona que es. Si tienes baja autoestima y poca confianza, no sólo te enamorarás sino que también te apegarás al que esté adulándote constantemente, ignorarás que ese tipo de persona suele manipular sutilmente y que oculta una personalidad contradictoria y monstruosa (en cuanto se moleste contigo oirás con horror muchas palabras hirientes que derrumbarían la supuesta autoestima que esta persona construyó para ti). Por ello, si desde ahora te transformas (mejoras todo lo que ya eres), dentro de un año, naturalmente te relacionarás con alguien que esté a la altura de la calidad de persona que eres tú (sin menospreciar ni ser arrogante con nadie). Al ser otra persona, y no la que se enamoró de quien ahora es tu ex, no te sentirás cómoda buscando resucitar el pasado o repetir ciclos que ya no encajan con tu nueva realidad.

Sé que ahora lo ves difícil, y tienes razón. Todo comienzo de rehabilitación lo es. Nadie dijo que sería fácil salir adelante, pero desde el momento en que tomas acción por tu propio bien, abres una puerta que te exigirá llegar hasta el final. Además leyendo este libro la dificultad se habrá reducido a la mitad, lo cual cuentas con un invaluable apoyo. Así que tú eliges: o sigues los 7 pasos de este libro o te dejas llevar por la corriente de la pereza, sufriendo y dificultando aun más tu recuperación. Es mejor, bajo la sensatez del sentido común, que elijas la primera opción lo antes posible.

El proceso del olvido: ¿De verdad existe?

Cuando alguien que habla inglés quiere salir adelante tras una ruptura amorosa no dice: “*I want **to forget** my ex*”, sino: “*I want **to get over** my ex*”. Para traducir esto tendríamos que entender que en el español la palabra “olvidar” tiene dos significados coloquiales: olvidar, de borrar algo de tu memoria (*to forget*, en inglés) y

olvidar de superar un trauma, un proceso doloroso tal como una ruptura amorosa o simplemente ser vencedor de algún acontecimiento en la vida (*to get over*).

Así que la traducción y por tanto el objetivo más preciso sería: “Quiero superar a mi ex” o “Quiero superar lo de mi ex”. (Me gusta mucho más la segunda traducción porque la primera te hace creer que estás en una carrera para ganarle a tu ex y si te lo tomas demasiado en serio esto puede retrasar tu proceso de recuperación. En algún momento de este libro encontrarás sobre este tema). En general, en Estados Unidos, Inglaterra, Australia o en cualquier país anglosajón, al momento de decidir salir adelante tras una ruptura amorosa, se trazan metas sentimentales mucho más realistas porque no buscan olvidar, sino superar, lo que equivaldría a recordar sin dolor o desprenderse emocionalmente de su pasado amoroso.

Muchos se esfuerzan tanto en olvidar, que recuerdan con mucha más frecuencia de lo normal que quienes buscan *superar lo de su ex*. Nosotros, los hispanohablantes, tergiversamos nuestro principal objetivo y creemos que debemos olvidar (borrar de nuestra memoria) a nuestro ex. (Posiblemente este errado concepto se popularizó a partir de las innumerables canciones cuyos títulos contienen la palabra “olvidar” en vez de “superar”).

Y la razón por la que este libro se llama “*7 Pasos para Olvidar un Amor*”, es porque la gente lo busca con estos términos. Luego yo les acomodo el objetivo a uno más acertado. En vez de olvidar: superar. Por ello, cada vez que leas la palabra olvidar, sabrás perfectamente a qué me refiero.

¿Por qué recuerdas con demasiada frecuencia a tu ex?

Es posible que, en los primeros días e, incluso, en las primeras semanas después de la ruptura o decepción amorosa, la frecuencia de recuerdos de tu ex influya negativamente en tu desempeño académico y laboral, te quiten el apetito y tengas insomnio por varias noches consecutivas. Es normal hasta cierto tiempo. Luego o bien tu estado emocional se restablece poco a poco, o te ves obligado a forzarla a salir adelante. Es importante que pese a la dificultad del asunto, no permitas que este problema persista porque podría empeorar hasta volverse irreversible.

Para evitar que el problema se agrave debes comprender por qué piensas y recuerdas mucho a tu ex:

1) *Porque el interés sigue latente.* Quizás quieras encubrir ese interés bajo la capa del odio, resentimiento o deseo de venganza (especialmente cuando te empeñas en buscar “justicia” deseando que el *karma* le dé su merecido), pero curiosamente esto no hace más que demostrar el alto grado de interés y atención que conservas hacia esa persona. Además querer mantener los recuerdos de tu ex, aparte de producirte dolor, también alimentan conductas masoquistas que conviene evitar a toda costa. Por ello, rebaja y adormece el morboso deseo de verle sufrir porque seguirás recordándolo más que nunca (y esto es precisamente lo que queremos evitar). En otro posible caso, puede que tu interés sea genuino, puro y benigno; pero por bienestar personal te conviene suprimirla por la sencilla razón que tu ex-pareja ya no está en tu vida. Duele tener que renunciar, pero no queda otra.

2) *Por costumbre a estar con esa única persona.* Ahora que ves, vacía la sala de tu departamento, ahora que pasas por *ese* pasillo de la universidad, ahora que pasas por *el* restaurante que prepara deliciosos platillos sientes que a tu rutina le falta algo, y ese algo es tu ex-pareja. Estabas tan acostumbrado(a) a recibir su apoyo, cariño y compañía que ya estás empezando a sufrir los efectos de la *nostalgia amorosa*. Esto quiere decir que empiezas a recordar todo mucho más bonito de lo que en realidad fue. Sientes erróneamente que lo necesitas. Olvidas las razones por las que la relación no funcionó y la esperanza merodea con la placentera imagen de que ha vuelto a tus brazos, que ha “descubierto” que sí te ama y se arrepiente de haberte dejado...

¡Despierta! Las rupturas amorosas en la vida real muy raras veces suelen tener segundas partes tan emotivas y perfectas como en las comedias románticas. Tampoco confundas amor con costumbre. Resiste la tentación de dejarte llevar por lo traviesa que pueda comportarse tu imaginación con las ilusiones. Asimismo, es indispensable cambiar tus antiguas rutinas por unas nuevas que no incluyan tu ex. Es un proceso que requiere de valentía porque al despedirte de tus rutinas pasadas, también abandonas parte de ti mismo; sin embargo la satisfacción que sentirás al librarte de tu ex compensará con creces todas las posibles penurias emocionales que tendrás que resistir para finalmente poder cantar victoria. (En el “Paso 4: Control”

encontrarás ejercicios que te ayudarán en el control mental y eliminar la costumbre).

3) *Porque no confías en que olvidarás.* Es comprensible que tu confianza esté hecha añicos. Y más ahora que ves alrededor de ti a mucha gente que no lo ha superado. Todo parece indicarte que tú tampoco *olvidarás*. Pero entiende: Tu cerebro es tu mejor aliado porque tiene la capacidad innata de regenerarse tras una decaída emocional. Tu verdadero enemigo es tu falta de confianza. Cuanto menos crees que lo superarás, más te sabotearás con pensamientos negativos que propiciarán consecuentes recaídas y dolorosos recuerdos. En cambio, si confías en ti, pese a la constante incredulidad, derribarás aquellos muros internos que te impiden *olvidar*. Verás ciertos progresos en ti que incrementarán tu confianza formando un círculo virtuoso. En un futuro no muy lejano agradecerás a tu “yo pasado” por la decisión que has tomado en estos momentos.

¿Qué tanto te ha afectado la ruptura de tu relación o la decepción amorosa?

Tú quieres dejar de sentirte mal cuando le veas pasar, quieres dejar de ingeniarte una posible solución para regresar con tu ex, quieres estar en paz. Quieres desenamorarte y eso sí es posible. Tus esfuerzos se dirigirán a este fin. Además, con la constante práctica de todo lo escrito aquí, podrás acelerar el proceso de desenamoramiento y librarte emocionalmente de quien ya no es parte de tu vida. Esto depende en gran medida del compromiso que tengas con el proceso.

Analicemos en qué situación te encuentras ahora mismo. Después de una ruptura o decepción amorosa hay dos tipos de reacciones por parte de la persona afectada:

La primera es cuando no sufre. ¿Por qué? Porque antes sí sufrió, y mucho. Ahora se ha convertido en una persona liberal, tiene miedo al compromiso porque en el pasado se decepcionó demasiado de una persona por eso se va de flor en flor para no sufrir otra vez (o quizás simplemente quiere experimentar esta nueva faceta sin tener ningún tipo de vínculo emocional). Tal vez se ha convertido en misógino o en misandrina. Esto es terrible porque probablemente ha tenido una ruptura tan dolorosa que ahora sólo busca venganza de manera inconsciente y general en el se-

xo opuesto. También se va de flor en flor pero al final le da placer ser él, o ella, quien haga sufrir a la otra persona (evidentemente esta pequeña sensación placentera solo es momentánea y sigue con su desdichada vida). Y por último, está el insensible. Aquel que simplemente no siente emociones debido a algún trastorno mental o incapacidad de percibir el mundo a través de sus emociones. A ti no te conviene tener ninguna de estas tres actitudes tras una ruptura o decepción amorosa.

En el segundo grupo están los que sí han sufrido. Hay quienes tienden a aferrarse una y otra vez a la misma relación que nunca les ha funcionado. Creen que el dolor al no estar con la persona amada no cesará, por tanto recurren a medidas desesperadas para reconquistar su amor ya muerto. Si no les funciona la estrategia de reconquista, el dolor naturalmente se acentúa por tanto se intensifican los pensamientos negativos que, en ciertas ocasiones, lamentablemente los conducen a la idea errónea de que ya no hay ninguna solución excepto el suicidio. Sin embargo, entre los que piensan que el dolor no pasará también hay quienes que, con el tiempo se resignan a la pérdida, siguen de pie en su vida personal y sanan algunas heridas; pero si les vuelven a decepcionar piensan que en esa nueva ocasión el dolor ya no se irá. No han aprendido la lección del pasado.

Del mismo grupo de los que sienten dolor también están los que adoptan una actitud pasiva y quieren que “el tiempo cure las heridas”. Esta clase de personas, aunque en principio se muestran optimistas, luego pueden deprimirse fácilmente porque creen que la vida les debe un gran favor, están a la merced de circunstancias externas, cosas que no pueden controlar, por tanto cuando las cosas no les sale como ellos esperaban, no están preparadas para combatir la adversidad y se derrumban fácilmente.

Y por último, están los que sienten dolor como todos los demás, pero toman acción para disiparlo. Este tipo de personas son optimistas y, sobre todo, aprendieron a no aferrarse a nada ni nadie, porque saben que uno mismo tiene que conseguir lo que desea con el sudor de su frente. La vida no les debe nada, por tanto ya no esperan que ocurran milagros ni soluciones inmediatas. Se comprometen seriamente ante algún tipo de proceso que implique perseverancia. Además, no buscan tener la razón, están dispuestas a aceptar que se equivocaron y buscan ayuda porque así reforzarán su compromiso con el proceso de recuperación.

Para ser esta clase de persona, al terminar una relación **debes aceptar que es humano sentir dolor**, ya sea poco o mucho; **pero saber también que ese dolor pronto desaparecerá**. Por ello tienes dos opciones: dejar que el tiempo lo cure todo o recuperarte con tu propio esfuerzo (tal como en repetidas ocasiones compartí en mis redes sociales: “*No es el tiempo el que cura las heridas. Eres tú quien se cura a través del tiempo*”). Tú te decides por la segunda opción, **por ello te mueves a la acción y una de esas formas es poner en práctica lo que lees en este libro hasta la última página**.

El tiempo pasó. Pero el tiempo se divide en muchas corrientes. Como en un río, hay una corriente central rápida en algunos sectores y lenta, hasta inmóvil, en otros. El tiempo cósmico es igual para todos, pero el tiempo humano difiere con cada persona. El tiempo corre de la misma manera para todos los seres humanos; pero todo ser humano flota de distinta manera en el tiempo. - Yasunari Kawabata

Cómo este libro puede cambiarte la vida: Instrucciones y advertencias de lectura y práctica

Este libro tiene el poder de cambiarte la vida siempre y cuando hagas lo siguiente: Si lo posees en formato digital, imprímelo lo más pronto posible. Si lo tienes en formato físico (puedes comprarlo aquí: <http://amzn.to/XdoSVf>), desde ya consigue un resaltador para marcar aquellas reflexiones y ejercicios mentales que necesitas llevar a cabo o que necesitas leer una y otra vez hasta interiorizarlas. En lo posible, consíguete pequeños stickers de todo tipo de colores y figuras para pegarlos al lado de los párrafos que más te han gustado. También puedes agregar *post-it's* con tus propias ideas o palabras sencillas como “*Importante Practicar*” o “*Recordar Siempre*”. O pegar banderitas adhesivas de distintos colores en los bordes de las páginas más importantes para ti para que al día siguiente puedas repasarlas de forma resumida (aunque utilizarlas parezca un poco infantil, luego apreciarás lo efectivo que son). Con un lápiz o lapicero agrega tus propias frases al lado de algunos párrafos. Una vez que hayas terminado de leer este libro, llévalo contigo a todos lados, así podrás releer lo más destacado.

Cada vez que sientas ansiedad de volver a llamar a tu ex o de cometer alguna estupidez similar, consulta aquellas páginas que tratan el tema. Comenta y platica lo que leíste a tu mejor amigo o amiga para que se convierta en tu mejor aliado(a) en momentos de crisis y te ayude a recordar lo aprendido. Léelo mientras vayas en el autobús, en el metro o cuando hagas fila en el banco. Escucha en tu *MP3* los audios de la serie “Olvida a Tu Ex”¹ que complementa este libro. Anota en un papel un pensamiento que te haya inspirado y pégalo en algún lugar donde podrás verlo todos los días al levantarte. Posiblemente en varias ocasiones querrás hacer una pausa porque una reflexión te reveló algún error que en ningún momento habías advertido. Acto seguido párate de tu asiento o sofá y con la mirada perdida en la ventana ponte a reflexionar exhaustivamente ese error. Este sencillo hábito de revisar tu pasado te ayudará a discernir mejor por qué llegaste a tu situación actual. Repasa un par de páginas justo antes de dormir para que aquellos pensamientos que te resultan un poco difíciles de digerir se almacenen en el disco duro de tu memoria (está comprobado que una lectura previo al sueño es asimilado mejor por el inconsciente). Cuando te levantes en vez de contaminar tu mente con el resumen noticiero, lee otra vez lo de anoche. Para el resto del día haz uso de tu agenda (si no tienes, adquiere uno lo más pronto posible) y organiza los ejercicios que realizarás durante el día y el resto de la semana. De este modo cumplirás con tus deberes y afianzarás tu compromiso con el proceso.

Sé apasionado al leerlo. Ten una relación íntima con este libro. No tengas miedo a rayar un poco lo obsesivo. Lo importante es que cada una de las palabras cobren vida y tengan cada vez mayor sentido para ti. Siguiendo este modelo de aprendizaje continuo y perseverante, llegará el momento en que una voz sabia e intuitiva se manifestará desde lo más profundo de ti en el momento preciso. Cuando antes solo te dejabas llevar por la voz impulsiva y torpe, esta nueva voz te guiará y ayudará a tomar decisiones correctas. Es como si un maestro estuviera guiándote dentro de tu cabeza a ser más capaz de sobrellevar tus principales obstáculos al momento de *superar lo de tu ex*. Una vez logrado este grado de independencia, en menos de lo que imaginas podrás vislumbrar el anhelado “Antes y Después” de tu recuperación.

¹ Si no has adquirido los audios, podrás hacerlo ahora mismo en esta página: <http://olvidaunamor.com/ex/>

Por último: si lees rápidamente de principio a fin porque estas páginas actúan en ti como bálsamo emocional, procura una segunda lectura lo más pronto posible. Esta vez de forma más pausada, didáctica y responsable. De lo contrario, por naturaleza tu cerebro olvidará fácilmente lo leído y este libro será uno más del montón empolvándose en tu biblioteca personal.

La finalidad de este libro es la siguiente: La forma más efectiva de que el conocimiento expuesto aquí produzca un cambio efectivo en tu vida es poniéndolo en práctica. Leer este o cientos de libros de temas afines no producirán ningún cambio en ti; no obstante, aplicar lo leído, incluso si se trata de solo un par de páginas al día, sí ¡y enormemente!

*La gran finalidad de la vida no
es el conocimiento sino la acción. –*

Thomas Henry Huxley

Para quiénes va dirigido este libro (y para quiénes no)

El libro “*7 Pasos para Olvidar un Amor*” es para aquellas personas que seriamente se han comprometido a *olvidar* a su ex o a alguien que no les quiere ni les conviene. Pero a continuación detallaré con precisión para qué casos sí y para qué casos no serviría.

Para quiénes no: Si es la primera vez que te han terminado (o viceversa) y la relación ha sido relativamente buena puede que haya una reconciliación y, con el debido compromiso de ambas partes, la relación madure y continúe por muchísimo más tiempo. En este caso, de todo corazón, te deseo todo lo mejor. De ser así, este libro no es para ti. Tampoco lo es si acabas de terminar una relación dañina pero estás ciegamente empeñado(a) en volver con tu ex-pareja que no vale la pena. Poco puedo hacer para cambiarte de opinión. Seguramente, con el pasar del tiempo, la vida te enseñará que cuando algo o alguien no es para ti, nada ni nadie podrá alterar este hecho. Sólo espero que abras los ojos lo más pronto posible, de lo contrario lamentarás profundamente haber desperdiciado muchos meses, incluso años de tu vida en una causa perdida. Cuando realmente hayas decidido olvidar, este libro te estará esperando con las páginas abiertas.

Para quiénes sí: Si ya has dado demasiadas oportunidades a tu ex-pareja, si ésta no es más que otra de las tantas rupturas, si ya has recurrido a todos los medios posibles para que la relación funcionase y, a pesar de ello, no hay signos de mejoría (por el contrario, todo va de mal en peor), si ya te has resignado a la idea de que no puede haber una nueva reconciliación, te has alejado de tu ex y te has decidido a superarlo, entonces este libro sí es para ti.

Si te dejaron de forma imprevista, si te olvidaron fácilmente, si todavía te cuesta creer que ya no te aman, si ya hiciste todo lo posible para recuperar su amor, pero por el contrario, se alejó más de ti. Si ya no soportas el dolor del rechazo y quieres sanar las heridas, definitivamente este libro es para ti.

También lo es si perteneces a alguna de estas sub-categorías: Cuando lo diste todo por tu ex (incluso si has viajado al extranjero para que al final termine decepcionándote), cuando te enteraste de que ya tenía otra vida con otra pareja, cuando vives en un pueblo pequeño y te es difícil soportar la presión social, cuando hay hijos de por medio y temes que ellos sufran las consecuencias, cuando se fue con otra persona poco antes del esperado matrimonio, cuando te dejó en pleno embarazo (o con el bebé muy pequeño), cuando eras el/la amante de alguien ya casado, cuando sigues viendo a tu ex en el trabajo o en la universidad, cuando quieres desenamorarte de un amante no deseado por el bien de tu pareja y de tu familia, cuando quedaste en la *friendzone* (zona de mejores amigos), cuando te enamoraste de tu amigo(a) con derechos, cuando tu pareja te ocultó su homosexualidad durante todo este tiempo, cuando te termina con un negocio en común, cuando te enamoraste de alguien a través de Internet, cuando te terminó por un mal entendido, cuando estuvo contigo sólo hasta encontrar alguien mejor, cuando te terminó porque ya no te soportaba, cuando estás obsesionado(a) por alguien que no te quiere o sólo te utiliza, etc... Incluso este libro te asistirá si fuiste tú quien terminó con una relación dañina, pero ahora tu mayor temor es extrañar tanto hasta arrepentirte de tu decisión y suplicarle una reconciliación.

Pueden leerlo desde aquellos jóvenes adolescentes que sufrieron su primera decepción amorosa hasta aquellos adultos que se han divorciado de la pareja con quien compartieron prácticamente la mitad de sus vidas. El lenguaje de este libro va dirigido tanto a hombres como a mujeres y homosexuales.

Aunque parezca que este libro abarcara todos los casos existentes de las post-relaciones, descubrirás que en realidad el dolor es relativo. Normalmente un adulto subestima el dolor de un adolescente diciéndole: “*¿Tú qué sabes del amor? Lo tuyo es puro capricho*”. Precisamente “amor” es lo que menos tratamos aquí porque más nos enfocamos en el apego, la obsesión y el desamor.

El dolor no reconoce edad, género, status ni situación geográfica. Un joven de estos tiempos puede sufrir peor que un adulto porque el avance tecnológico de nuestra era, aunque lo conecta con el mundo entero, paradójicamente lo tiene más aislado de los demás. El joven de ahora puede padecer mucho más que un joven de los 80's, porque en esos tiempos la tecnología no interfería en su desarrollo personal. En otra área puede ser precisamente al revés, como me comentaba un lector mío: “En mis tiempos en la escuela nos exigían leer Romeo y Julieta, Otelo y obras de ese estilo e indirectamente anhelábamos un amor obsesivo como los personajes a quienes leíamos. Ahora veo que a mi hija le dan como lectura otro tipo de obras. Ya no le contaminan de ese tipo de creencias”.

Tampoco porque las mujeres son quienes más buscan ayuda con los asuntos amorosos, significa que los hombres sufran menos. Las estadísticas no mienten: Los hombres se suicidan 4 veces más que las mujeres. Tal vez será porque ellos ocultan sus emociones por temor a parecer débiles e incapaces, no pudieron sobre-llevarlos ellos solos y terminaron tomando esa fatal decisión. Conclusión: El dolor es relativo. Evita exagerarlo o minimizarlo.

Al leer este libro tendrás que abrir tu mente como nunca antes y empaparte de creencias que jamás se te cruzaron por la cabeza. Cultiva perseverancia en cada uno de los siete pasos y ten hambre de experiencias de forma continua. Ello aumentará tu madurez y definitivamente te premiará con el dulce sabor de la liberación.

Todos tenemos nuestras aflicciones, y si bien el perfil, el peso y el tamaño del dolor son diferentes para cada persona, el color del dolor es el mismo para todos. – Diane Setterfield

Sólo las personas superficiales necesitan años para verse libres de una emoción. Un hombre dueño de sí

*mismo puede poner término a un dolor con la misma
facilidad que puede inventar un placer. – Oscar Wilde*

1

Catarsis

Desahógate correctamente

Estás en un momento de fragilidad, todo te parece muy sombrío y las voces en tu interior están haciéndote creer que no puedes avanzar por más que te esfuerces. No obstante, primero debes ver la realidad de los hechos por más que duelan. Evita caer en la dramatización o catastrofización. Una vez eliminada todas esas malezas que interfieren en tu recuperación, necesitarás desahogarte para estar despejado emocionalmente. Por último, tendrás que ver la ruptura desde una nueva perspectiva, sin idealizar ni maldecir a tu ex. Todos hemos pasado, en algún momento de nuestras vidas, una experiencia similar a la que estás viviendo tú ahora: el problema no está en que te hayan terminado, sino en la manera afrontar el dolor.

**Enfrenta tu más dura realidad
de lo contrario el dolor se triplicará**

Mario me contaba que su novia le había terminado porque tanto él como ella habían descuidado la relación. Él, viendo todo en retrospectiva, se dio cuenta de que se había confiado demasiado: “*Creí que siempre estaría a mi lado*” (me confesó), por tanto ahora se sentía arrepentido. Lo peor estaba por llegar ya que se enteró que apenas ella terminó con él, se fue con otro y entabló una relación de noviazgo.

Mario se deprimió tanto que acudió a las bebidas alcohólicas. Eran su único remedio para *olvidar*, para no sentir el dolor de haber perdido a quien creía el amor de su vida. Nada podía detenerlo. No obstante, llegó otro medio aparentemente más eficaz que le ayudaría a aliviar del dolor: un tipo de droga que prefirió no especificarme.

Ahora con las drogas sentía que sí podía tocar el cielo, sentía que ya lo había superado aunque sea sólo por unos momentos. Pero cuando se iban los efectos alucinógenos sentía el dolor regresar con más fuerza. Nuevamente quería desconectarse y sentir el placentero momento. Ahora, sin embargo, su cuerpo necesitaba más dosis de la misma sustancia.

Luego de cierto tiempo (posiblemente por influencia de algunos familiares o amigos preocupados por él) sintió que dentro de sí, había una *fuerza* que le impulsó a cambiar su situación. Algunas personas afirman que esta fuerza tiene origen divino, otro dicen que está dentro de todos nosotros pero sale a la luz en situaciones extremas como cuando tocamos fondo. Sea cual sea el origen de este destello interno, Mario decidió buscar ayuda con su adicción y posteriormente, ayuda en Internet sobre cómo olvidar a su ex hasta llegar a mí.

Como bien sabemos, el alcohol y las drogas son la puerta N° 1 por la que escapamos de la realidad. Pero lo que posiblemente has pasado por alto es que desde mucho antes Mario ya estaba desconectado de la realidad, ya que al no estar al pendiente de las necesidades de afecto y cariño de su novia, él creía erróneamente que ella siempre estaría con él. Mario estaba sumergido en la rutina y, a la vez, tan desconectado de la realidad que cuando le había terminado su novia, en vez de mirar todo con objetividad (ver la realidad de las cosas tan crudamente posible a pesar de que le doliese) seguía evadiéndola hasta tropezar con las drogas.

La sociedad en la que vivimos, la cultura popular e inclusive personas a quienes admiramos (como los cantantes) nos seducen de muchas maneras para alejarnos de

la realidad con tal de que les generemos algún tipo de beneficio monetario debido a nuestra infelicidad e insatisfacción personal. Las cantinas tendrían hasta un 70 % u 80 % menos de clientela si la mayoría de los que se sienten fracasados, estuvieran en paz consigo mismos. Los artistas que dedican canciones de amor obsesivo o desamor no pegarían tanto en la radio ni tendrían millones de visitas en Youtube si tú estuvieras felizmente casado o comprometido. La droga ya no tendría la demanda ilegal que tiene actualmente, si la gran mayoría de sus consumidores tuviesen una vida plena (una vida que les genere emociones positivas y placenteras de forma natural). Ya no se dejarían engatusar por la idea de sentir placer fugaz porque ya tienen demasiado en su día a día. Tampoco los “tranquilizantes” supondrían algún tipo de solución inmediata si valoráramos y alimentáramos nuestra capacidad de resistencia ante la adversidad. A todas estas industrias y personas les conviene que tú pienses que ellos tienen la solución y el alivio que tanto buscas para que puedan exprimir de ti el dinero que está en tus bolsillos o tarjetas.

No te venden una canción de 4 minutos, una sustancia en polvo, un vaso de alcohol o una pastilla, sino la idea de desahogarte, escaparte de la realidad y alejarte del dolor rápido y fácil. Lamentablemente la gran mayoría de los que siguen este camino no solamente empiezan a degradar su vida personal sino que también dan más pena de lo que ya daban adquiriendo algún tipo de dependencia ante estas sustancias o productos tanto físicos como virtuales.

Además, en las últimas décadas han surgido novedosas maneras de desahogarse por la pérdida de un gran amor. Una de ellas es herirse físicamente con objetos punzo-cortantes dejando marcas que perdurarán el resto de sus vidas. Y por más ridículo que parezca, hay quienes consideran esto como la prueba más verídica de que amaban a su ex-pareja cuando en realidad esta es la prueba más contundente del poco amor que se tienen a sí mismas.

En el caso de las mujeres, en medio de su ansiedad e inestabilidad emocional, algunas empiezan a ingerir grandes cantidades de comida en poco tiempo porque es la única manera que conocen para sentirse aliviadas. Engordan con rapidez, su autoestima cae por los suelos y la solución inmediata es meterse la mano a la boca para no sentir la presión social de verse con los aterradores “rollitos”. La anorexia y la bulimia afecta principalmente a las mujeres que tienen un mal concepto de sí

mismas (en ciertos casos se da porque tenían un ex que les exigía una figura perfecta y justamente les terminó porque ya no le atraía físicamente).

También está el caso de aquellas personas que acuden al curandero, al tarotista o a algún tipo de brujo que promete “unir y amarrar para siempre” a su ex-pareja. Tan desesperadas están que intentan cambiar la realidad con tan solo unos ingredientes exóticos, pociones mágicas o un muñequito de trapo.

Cada uno de estos casos aparentemente diferentes, comparten mucho en común: Quieren huir de la realidad para acabar con el dolor de una bendita vez, por tanto acuden a medios ridículos o nocivos para aliviarlo sólo temporalmente, dejando que el problema siga incrementándose.

Comprende esto: Ahora por más que te duela, es indispensable que estés en contacto con tu realidad. Te dejaron. Duele saberlo, duele aceptarlo. Tal vez tardes unas cuantas semanas en asimilarlo en su totalidad. Pero al menos eres valiente y decides enfrentar el problema cara a cara, mas no refugiándote con sustancias ni métodos que prometen una solución inmediata y aparentemente efectiva (curiosamente decenas de veces más costosas que simplemente enfrentándolo tú mismo). Además, cuanto más te sumerges en tu realidad, más rápidamente podrás percartarte de los errores que desencadenaron la ruptura de tu última relación. Posiblemente al principio resulte una tortura emocional ver con claridad aquellos errores que habiéndolos analizado con la debida anticipación habrías evitado que tu pareja te termine, la pierdas o se aprovechara de ti. Posiblemente durante unos cuántos días tendrás el utópico deseo de volver al pasado para impedir que se desenamorara de ti, retorciéndote en la impotencia de no poder hacerlo. Posiblemente tendrás que vencer el miedo al analizarte ya que tu ego se verá más vulnerable de lo normal. Pero luego de ese conocimiento preciso de cada uno de tus errores tendrás lo que ninguna cerveza, droga ni método de desahogo anti-realista te dará jamás: la tranquilidad de saber exactamente en qué fallaste para procurar no volver a cometerlo nunca más.

Compara tu situación actual con esta analogía: Supongamos que vives en una cabaña en pleno invierno en medio de los alpes canadienses en la que está nevando desde hace unas semanas. No tienes señal de televisión ni de radio, pero para obtener información del clima puedes entrar en contacto con el ambiente externo que está muy gélido (analizas la realidad a pesar de que no te guste) o simplemente

puedes refugiarte dentro de la cabaña calentándote al lado de la chimenea para estar a temperatura agradable (en vez de dolor, prefieres placer). No obstante, al estar constantemente en contacto con tu alrededor, notas que se está formando una gruesa capa de nieve en un lugar donde luego podría producirse una avalancha y dejarte enterrado dentro de la cabaña. Así que, a pesar de que te duela y detestes el frío del ambiente, sales del calor de la cabaña y te pones manos a la obra removiendo lenta y suavemente la nieve acumulada en esa zona con tus respectivas herramientas para evitar tal infortunio. Luego de unos cuantos días terminas el trabajo y aseguras tu cabaña el resto de la temporada hasta llegar la primavera. En cambio, si hubieses estado en la cabaña todos esos días, solo porque te dolía estar en contacto con el frío del ambiente, la hubieses pagado con la consecuencia de estar enterrado bajo varios metros de nieve.

Algo similar estás viviendo tú en estos momentos. Te duele enfrentar la realidad (clima gélido) y prefieres refugiarte con métodos anti-realistas (calor de la chimenea). No enfrentas valientemente el dolor por ahora (trabajar sobre el área donde podría producirse la avalancha), por consecuencia el problema se incrementa y termina por afectarte y dolerte muchísimo más (se produce la avalancha y la nieve te tiene enterrado en la cabaña).

A la larga, huir de la realidad hará que pagues factura entre 3 a 10 veces más dolor si tan sólo lo afrontaras valientemente ahora.

El alcohol, las drogas, los cortes, entre otros métodos de desahogo, ocasionan notables deterioros físicos y emocionales. Por ello, es importante que toda esa rabia, tristeza, melancolía u odio acumulado broten al exterior de una vez. No hagas sufrir a tu cuerpo cuando puedes desahogarte con algunas técnicas psicológicas muy efectivas que descubrirás en la siguiente sección.

Hay gran cantidad de dolor en la vida y tal vez el único dolor que se pueda evitar es el que proviene de tratar de evitar el dolor. - Ronald Laing

El camino fácil es siempre tan atractivo. ¿Entonces por qué prefiero el camino duro? En el camino fácil tomamos las cosas por dadas. Nos volvemos perezosos y

aburridos. Ésta es una fórmula para perder y hacer surgir los problemas. Cuando tomamos el camino difícil, sabemos que no podemos bajar la guardia en ningún momento. Tenemos que permanecer alerta para estar a la altura del reto. Solucionar problemas vuelve nuestra mente más aguda y fortalece nuestro carácter. ¡Éste es el logro! ¡Ésta es la verdadera ganancia! – Han Shan

Ejercicio 1: Extiende tu noche un poquito más

Esta noche será un poco difícil para ti. Apenas llegues a casa del trabajo, no te vayas directamente a la cama porque el sueño es un escape de la realidad. Quédate despierto hasta la verdadera hora de irte a dormir. Durante media hora contemplarás en silencio tu nueva realidad. Padecerás un poco intentando asimilar que te dejaron, pero es momento de que poner en práctica la aceptación.

Si tienes deberes que hacer como atender a los niños de la casa, haz lo posible para que estén bien alimentados y puedas despejarte de tu deber como padre o madre antes de lo normal.

Excepción: Este ejercicio no debes realizarlo si estás padeciendo de insomnio. En el “Paso 4: Control” encontrarás la manera de conciliar bien el sueño para que sí puedas aplicarlo.

Ejercicio 2: Destituye la tecnología inteligente

Sí, tus pronósticos acertaron: nos referimos a tu queridísimo celular inteligente (*smartphone*). Este aparato tecnológico tal vez no ocasione efectos secundarios como los tranquilizantes ni te deje emocionalmente decaído como el alcohol, pero te aleja de la realidad tanto como todos ellos. Cada vez que mensajeas con tus amigos mientras viajas en el transporte público reduces tu diálogo interno, por tanto no desarrollas tu capacidad reflexiva (indispensable en esta etapa difícil). Cada vez que sacas tu móvil para fotografiar algo que te cautivó, reduces tu capacidad de asombro. Estás más preocupado en tomar una buena foto que apenas disfrutas aquello que está frente a ti. Además, al utilizarla estás perdiendo valioso tiempo que po-

drías emplear en leer algo que te alentaría a seguir adelante. Y eso que recién analizamos que es lo que más te tienta a retomar comunicación con tu ex o viceversa.

Reconoce que lo has sobrevalorado. No te hipnotices con esta tecnología. Vive tu realidad que es lo verdaderamente urgente. Tu realidad está arriba y abajo; al frente y atrás; a la derecha e izquierda; a unos milímetros de ti y a varios metros de distancia. No permitas que una pantalla de unas cuantas pulgadas que sólo está frente a ti te impida entrar en contacto con lo que está a tu alrededor.

Lo necesitas menos de lo que imaginas. Lo utilizas más de lo que piensas.

Primero, prueba no llevarlo contigo durante todo un día. Déjalo en casa a propósito. Otro día, lee algo que absorba tu atención o escucha música que te genere buena vibra. Ve a un lugar donde podrás contemplar un atardecer o siéntate en un parque donde estarás sentado viendo a la gente pasar durante media hora. Si es posible, pide a la compañía telefónica anular temporalmente el servicio 3G o 4G y conéctate a Internet solo con el Wi-Fi de casa o de algún lugar donde haya señal gratuita (con moderación). Mantén este ritmo durante varios días hasta que le hagas saber a tu celular que eres tú quien manda.

En teoría puede ser fácil desprenderse del móvil, pero en realidad muchas personas crean fuerte dependencia a ella que les resulta difícil utilizarla sólo cuando es necesario. Si a ti también te resulta difícil, velo como un reto. Además, piensa en esta lógica: si no puedes despegarte de un simple celular, ¿cómo esperas alejarte y *olvidar* a tu ex? Empieza pues, con lo más básico y lo más pronto posible.

Si utilizas el smartphone como herramienta de negocios, ve la manera reducir la cantidad de uso. Hay quienes empiezan a depender tanto de la tecnología que el trabajo los acompaña inclusive en sus ratos libres. Además, también podría volverse su maldición porque con este sentirían mucha ansiedad por saber en qué anda su ex.

Ejercicio 3: Investiga los daños derivados de los anti-depresivos

Sabes que las drogas y el alcohol en exceso son perjudiciales, pero probablemente desconozcas los daños producidos tras la constante medicación de antidepresivos.

Tanto si te lo han recetado como si sientes curiosidad de saber cuáles son esos efectos secundarios (para advertir a quienes estén tentadas a consumirlas), infórmate a través de Internet sobre la incómoda y horrible verdad de los antidepresivos.

Ejercicio 4: Rehuye a la *elevación*

Si te resulta conocido el término “elevarse” es probable que, por lo menos una vez en tu vida, hayas consumido marihuana o tengas amigos que te comenten entusiastas lo rápido y fácil que es conseguir el estado de relajación y “felicidad” ante un mundo tan estresante y complicado.

Según los resultados obtenidos por el psicólogo Timothy Deckman y su equipo de investigación de la Universidad de Kentucky, concluyeron que “la marihuana utilizada consistentemente amortigua en las personas las consecuencias negativas asociadas con la soledad y la exclusión”.

Por tanto Deckman y compañía señalan que fumar marihuana es “una mala manera de lidiar con el dolor social”, pero a su vez esto explicaría la popularidad del uso distractor de esta planta. (Aunque el experimento menciona “dolor social”, también aplica al dolor emocional tras una ruptura amorosa).

Más allá de lo controversial que pueda ser para muchos países su consumo, más allá de lo afrodisíaco que sea para quienes aún no lo han probado, *elevarte* es otra manera de huir de la realidad. Por suerte, esta planta no se caracteriza por ser adictiva. Detener su consumo es, por lo general, cuestión de elección, por tanto en vez de *elevarte* tu mente, sé valiente y aterrízala. Hay mucho que hacer en tu proceso de sanación.

Cómo NO desahogarse: 6 Errores que debes evitar

1. Expresar todo tu odio frente a esa persona. Puede que tengas ganas de expresarle todo tu odio, tirarle los platos, destrozar sus pertenencias, hacerle ver que te jodió la vida, agarrarle del cuello y sacudirle como muñeco mientras descargas toda tu frustración ya que ¿cómo es posible que la persona a quien diste lo mejor de ti, te traicione de esa manera, no tenga en cuenta tu dolor o simplemente no sepa si te sigue amando? O sea, ¿tanto esfuerzo y sacrificio personal para que te termine de esta manera?

Cuidado con llevarlo a cabo. Al día siguiente, cuando razones con claridad, recordarás con arrepentimiento tu comportamiento impulsivo al soltar aquellas frases groseras que jamás dirías en un estado emocional neutral y normal.

Comprende: Podrás gritarle y maldecirle todas las veces que quieras, incluso podrás infundirle un poco de pena por ti, pero cuando alguien ya no te ama, no puede revivir su amor por ti por más que se esfuerce. Si decide regresar contigo lo hará por culpabilidad, mas no por amor. Además si constantemente le estás reclamando esfuerzo que compense lo mal que actuó en el pasado la relación se tornará asfixiante y quien te dio la oportunidad ahora se irá con el doble de certeza de que te tuvo que haber dejado hace tiempo.

Si has tenido una bonita relación, ten el valor de reconocer lo bien que lo has pasado y que no siempre termina como uno esperaba. Si la relación fue mala y te dejó por otra persona, tal vez sea tu ego el que se encuentre herido (*¡Cómo es posible que me haya dejado por esa bitch! ¡Es tan fea!*), por tanto aprende a calmarte un poco más y reconoce que, en cierto modo, era mejor que la vida se encargara de este asunto, aunque no te guste que te haya cambiado así de fácil.

Si quieres llorar, llora; pero hazlo en privado, que es algo comprensible. No lo hagas delante de tu ex porque recurrirás a métodos infantiles de manipulación que reconocerá inmediatamente.

Si tu expareja ha sido buena persona reconocerá que te afectó la separación, te seguirá queriendo como persona, pero debes comprender que ya no te amará como pareja.

2. Pedir consejos a tus amigos. Únicamente pide consejos a quien de verdad lo ha superado. Si no es así, solo pídele que te escuche y te apoye sin juzgar ni exclamar: “*¡Ya ves! Te dije que ese tipo era un casanova!*” o “*Hermano, siempre le advertí que esa tipa estaba aprovechándose de usted*”.

Habrán quienes no lo han superado y te darán consejos que jamás han seguido esperando que mágicamente funcionen contigo. No los culpes; tienen la mejor de las intenciones contigo, pero nuevamente tienes que hacerles entender que sólo necesitas soporte emocional. Además en el mejor de los casos te dirán: *El tiempo lo cura todo*, mientras que en tu interior les respondes sarcásticamente: *¡Oh, qué novedad!* Y muestres la cara del meme #NoMeDigas.

Ejercicio 5: Solicita cobijo a algún amigo(a)

Llama o envía un mensaje a tu mejor amigo(a) o al de confianzas para que le cuentes cómo te sientes. Dile que esperas comprensión, mas no amonestación. Es lo único que necesitas por ahora. Asimismo, este amigo y todos los demás pueden ayudarte invitándote a alguna reunión social, alguna caminata reflexiva (altamente recomendado) o algún viajecito de fin de semana. Puedes ser tú quien también esté pendiente de los próximos eventos. Es indispensable que, aunque no tengas ganas de salir, te distraigas mucho más que nunca. Evita las malas distracciones como las que incluyen alcohol (las razones son más que obvias).

3. Responder en tono afligido. Al principio, cuando recién te separaste o te dejaron tus amigos, familiares o compañeros de trabajo tal vez no te preguntaban cómo estabas por respeto o por obiedad. Y si lo hacían, era aceptable que respondieses que estabas mal y reflejaras tristeza porque cualquiera en tu situación estaría así. Pero si ya han transcurrido entre 2 a 4 semanas y te preguntan seriamente cómo te encuentras no vayas a confesar que sigues fatal, afligido, de mal en peor. Si lo haces tu mente las asumirá como verdad y obedecerá a esa realidad que tú mismo podrías evitar al cambiar de respuesta.

Aunque no nazca de ti, haz lo posible para responder algo realista-constructivo. Por ejemplo: “*¡Ya estoy mejor que la semana pasada!*”. Diles que estás progresan-

do significativamente, que has encontrado una excelente ayuda a través de Internet, que has recibido mucho apoyo por parte de tu familia. Tú asumes que ya estás mejor. Los demás también asumen tu realidad por tanto te tratan como si lo estuvieras. Evita el dubitativo “*Bien...*” porque les darás a entender que lloras en tu almohada todas las noches antes de dormir, te tratarán con pena e indirectamente alimentarán tu actitud de víctima.

Ejercicio 6: Configura y reaviva tu sonrisa

A lo largo de tu vida habrás sonreído de manera auténtica aproximadamente unas decenas de miles de veces. Cada momento alegre y placentero se adjuntaba a una sonrisa. A este vínculo entre emoción y expresión facial se le denomina anclaje. Y la naturaleza del anclaje es que también funciona al revés de tal modo que podrías configurar tu sonrisa para sentirte mejor.

Actualmente, tu rostro tenso y vacío exhibe una apariencia melancólica del que no eres consciente. Revívela con una sonrisa. Mientras estés a solas en tu cuarto practícala frente a un espejo imaginando que estás respondiendo que ya te encuentras mejor a todo el mundo. Tal vez en los primeros intentos te resulte un poco ridículo puesto que la situación no es nada favorable para sonreír. No obstante, si la ensayas una y otra vez no sólo volverá a ser natural sino que también favorecerá la aparición de emociones y pensamientos asociados a la sonrisa. Empezarás a tener un mejor control sobre ti mismo(a), lo cual te volverá más decidido y confiado.

4. Obsesionarte con la venganza. Podrías vengarte de forma directa como arruinar su actual relación con la que decidió alejarse de ti, revelar sus problemas de alcoholismo y adicción para que lo despidan del trabajo, mentir a diestra y siniestra sobre lo mal padre o madre que es para que te den la custodia completa de los hijos, etc., o de forma indirecta como chantajear a tus amigos para que ya no sigan hablando con tu ex, incluso contratar a alguien para que lleve a cabo tu malévol plan (olvidando que serías tú el/la principal sospechoso(a) de cualquier agresión, o algo mucho peor...)

Te excusarás con que todo lo que estás dispuesto a hacerle no se compara con que te haya roto el corazón, pero sinceramente si terminas desquitándote, ¿te has puesto a pensar en lo que realmente ganarías y en cuánto tiempo lo disfrutarías?

Esta es la realidad: Al obsesionarte con la venganza perderás mucha energía, paz mental, tiempo y posiblemente dinero. Tantas pérdidas al llevarla a cabo tan sólo para disfrutarla un par de días. Luego seguirás con tu miserable vida los otros 365 días del año. Por tanto, aunque te resistas a creerlo así, debes reconocer humildemente que estás siendo muy inmaduro al dejarte llevar por una emoción que suele aconsejar muy mal. ¿Por qué no mejor, en vez de buscar la venganza perfecta, te enfocas en tu exitoso proceso de recuperación?

5. Echar la culpa sin haber reflexionado sobre ti mismo. Es cierto que tu ex pudo haber tenido muchos errores y, en su mayoría, los habría hecho sabiendo perfectamente que eso deterioraría la relación, pero a pesar de ser evidente sus malas intenciones, o el mero hecho de permitir que sucedan, evita caer en la trampa personal de echarle toda la culpa como si el éxito o el fracaso de la relación dependiese exclusivamente de él o ella.

Supongamos que te fue infiel una vez. Le diste su oportunidad, pero a pesar de transcurrir el tiempo no pudiste perdonarlo totalmente. Siempre estabas pensando en que te falló. En este caso, parte de la responsabilidad cayó sobre ti por no esforzarte lo suficiente como para olvidar su desliz amoroso a través de una terapia de pareja. Ahora bien, supongamos que efectivamente lo olvidaste y seguías confiando en tu pareja, pero otra vez te fue infiel. Aquí tienes dos opciones: O bien, le terminas definitivamente porque ya perdió su única oportunidad, o haces caso omiso y continúas aferrándote a sus migajas de amor. Si bien es cierto que tu ex tuvo la culpa de no resistir la tentación (o de engañarte a escondidas todo este tiempo), pudiste negarte a ser la segunda opción de quien burló tu confianza.

Analiza bien: Cuando tu pareja resulta ser un maltratador, tú puedes elegir soportar sus malos tratos o alejarte definitivamente. Cuando eres víctima de un acoso, puedes elegir callar, denunciar al hostigador o correr lo más lejos posible. Cuando te advierte que ya tiene pareja, tú puedes elegir buscar la forma de desenamorarte pronto o resignarte a ser la segunda opción. Cuando tus amigos te informan una ac-

titud sospechosa en tu pareja, tú puedes elegir ignorar o verificar si lo que ellos te informan es algo que pronto empeorará. Cuando la rutina invade la relación, tú puedes elegir ser igual de descuidado o buscar muchas maneras de revivir la pasión antes de que sea demasiado tarde. No es cierto que tu ex tiene toda la culpa si cuentas con la capacidad de elección.

A la gente común le encanta echar la culpa sin reconocer que tuvieron el poder de elegir antes de que la relación de pareja empeorara ya que le es relativamente fácil señalar al “culpable” en vez de admitir su error al no actuar con prontitud. No seas parte del montón. Sé de esos pocos que abrazan su capacidad de elección y de sentirse responsables por lo bueno o malo que les llega a sus vidas. Esta nueva actitud, en vez de hacerte sentir peor, por el contrario, te otorga una capacidad de discernimiento de lo bueno no como un acto fortuito que raras veces disfrutarás, ni lo malo como una maldición de la que tendrás que conformarte, sino que podrás generar y recibir pensamientos con entusiasmo en caso de que te agraden o desechar y superar en caso de que te atormenten.

6. Hablar mal de tu ex a tus suegros e hijos. “Voy a contarle a sus padres la clase de hijo(a) que tienen”, piensas tú al no saber cómo lidiar con tu enojo. Vas a donde tus suegros y les cuentas todo. Puede que ellos se compadezcan de ti y perdonen lo mal que obró su hijo(a), pero no pueden hacer nada más que eso. Además, en ciertas ocasiones podrás llevarte malas sorpresas descubriendo que a uno de ellos (o quizás a ambos) nunca les caíste tan bien o estuvieron en total desacuerdo con vuestra relación. Y algo que podría confirmar lo ridículo de tu proceder, es que al decirles que te fue infiel, de que se aprovechó de ti, (etc.) ellos, como padres y como familia, tienen la obligación moral de apoyar al hijo o hija. Este incómodo roce de parte de tu familia política no hará más que incrementar tu sentimiento de rechazo y desdicha. Mejor no lo hagas.

Tal vez también quieras recurrir a los hijos mostrándoles “la clase de padre o madre” que tienen. En este caso, nuevamente podrías tener profundas decepciones ya que de tanto hablar mal de la ex pareja o cónyuge te volverás insoportable y los hijos (tanto niños como adolescentes) empezarán a apoyar al progenitor difamado. Además, no es prudente tergiversar el rol afectivo-sexual con el parental: puede ser pésima pareja o esposo(a) pero excelente padre o madre.

Es primordial que dejes el egoísmo de lado y pienses más por el bien de tus hijos. Inclusive si la pareja desempeña terriblemente mal su papel parental, descargar tu frustración mientras estás con tu(s) hijo(s) con las frases: “¡Ya lo veis! Vuestro padre se olvidó de mí y de vosotros también”, “Por culpa de tu madre ya nada será igual”, “Nunca debí haberme casado con tu padre solo porque ibas a nacer”, no harán sino aumentar el dolor de ver la separación de sus padres. Y si ante esta situación, tú le sueltas ese tipo de frases, en vez de que con el tiempo comprendan que fue mejor que se separaran, vivirán con el trauma de la ruptura afectándoles de forma inconsciente incluso en su vida adulta. Piensa por el bien de ellos antes de soltar “la verdad” del padre o la madre.

*Si logramos abandonar una relación con amor,
empatía y compasión, sin deseo alguno de
venganza, sin miedo y sin odio, lograremos
pasar página. – Brian Weiss*

*Todos los hombres pueden
caer en un error; pero
solo los necios perseveran en él. –
Marco Tulio
Cicerón*

“¿Entonces cómo me desahogo?”

Para desahogarte correctamente debes asegurarte de tener mucha privacidad. Busca un lugar silencioso y evita que alguien te vea. Recuerda que este gran ejercicio tiene como fin aliviarte de todas esas emociones negativas que llevas dentro.

Considera el estancamiento de las emociones negativas del mismo modo que el agua estancada que huele mal, tiene mal sabor y es muy dañina para quienes la

prueban. Por ello necesitas que todo ello brote de tu cuerpo y espíritu de la mejor manera posible.

Imagina que tu mente emocional (corazón) es un campo agrícola; tienes que limpiarla, tienes que quitar todas esas malezas muertas, cortar esos árboles que dan malos frutos, desechar todo lo malo y si es posible, dejar otra vez el campo limpio para volver a sembrar las semillas de los nuevos sentimientos de tus futuras relaciones. Antes de continuar con el desahogo, procede con el siguiente ejercicio:

Ejercicio 7: Archiva todos los recordatorios

Junta todas aquellas cosas que te recuerden a esa persona: Regalos, fotos, peluches, cartas, todo. Luego guárdalas en una caja y escóndelo en tu armario, en tu desván o en el sótano. ¡Hazlo ahora mismo! Mejor que destruirlas, quemarlas o romperlas es guardarlas. Al final del proceso sabrás por qué.

¡Ahora sí! ¡Pongámonos manos a la obra!

Los tres pasos para desahogarse efectivamente

Paso 1: Liberarse de la carga negativa

Científicos de la Universidad de Aalto, en Finlandia, hicieron un estudio a más de 700 personas de dicho país, Suecia y Taiwán. Se les encargó a estas personas que al describir determinada emoción debían colorear en rojo las zonas del cuerpo de mayor actividad y en azul las de menor actividad. Entre todas las emociones la que más nos interesa en este apartado es el de la furia. Según este estudio, casi todos sentimos que la sangre empieza a alborotarse en la cabeza, las manos y los brazos (inclusive un poco en los pies), por eso tenemos ganas de darle un puñetazo a quien nos enfurece. Es un modo natural e inmediato de descargar esa energía que se nos ha acumulado en dichas zonas; pero no necesariamente la más inteligente ya que

podría traerte consecuencias no tan favorables como una posible denuncia si eres hombre o pérdida de madurez y auto-control si eres mujer.

Ejercicio 8: Golpea un muñeco o una almohada

Agarra un peluche o cualquier muñeco grande. Si es uno que te regaló tu ex puedes sacarlo de la caja de los recuerdos guardados en el Ejercicio 7. La almohada en donde depositaste tus lágrimas de la noche anterior también es válida. Ahora que lo tienes frente a ti, empieza a golpearlo con toda tu fuerza. Grita: “*¡Toma esto cabrón! ¡Muere, maldito! ¡Toma tu merecido!*”, pero cuidado que alguien te vea haciéndolo (no vaya a ser cosa que te graben, suban el vídeo a internet y se haga popular de la noche a la mañana). Asegúrate de estar completamente solo, que nadie te moleste al realizarlo. En lo posible, trata de usar algo que pueda ensuciarse sin ningún inconveniente. Aquí vale todo: patear, morder, destrozar, etc. Ni siquiera te avergüences de parecer un poco sádico.

Este raro ejercicio es mil veces mejor que esperar encontrarte con tu ex y reprimir el impulso de querer descargar toda tu furia al querer lastimarle físicamente de verdad. Y si en algún momento sientes que tus ojos se humedecen, sigue dándole duro al muñeco que eso es exactamente lo que necesitas. Tus emociones negativas están saliendo a flote. El proceso catártico está funcionando.

Es saludable dejar salir las lágrimas ya que éstas tienen sustancias químicas ácidas que al cuerpo le viene bien eliminar. Por ello, no solamente te purificas emocionalmente sino también fisiológicamente.

No vengas con tus comentarios machistas tales como: *Los hombres no lloran*, porque por esa razón somos inexpertos en los asuntos emocionales y eso se ve reflejado en tus relaciones de pareja. Llorar es bueno, tanto para hombres como para mujeres.

Cuando lloras lo necesario tienes una sensación de alivio que te ayuda a pensar con muchísima más claridad. Además, llorar en la etapa inicial de tu proceso de recuperación, es bueno y saludable. Paradójicamente, en la vida cuanto más lloras,

más limpias tu campo de cultivo mental, lo cual te permite luego sembrar las emociones positivas.

Paso 2: Verbalizar el disgusto y la decepción

Ejercicio 9: Escribe y lee lo que sientes al holograma de tu ex

Escribe todas las palabras que te gustaría decirle en su cara. Que no se te escape nada. En una hoja de papel redacta una carta bien extensa y exprésate emocionalmente con lujo de detalles. Date la libertad de escribir lento para *sentir* y vivir cada palabra escrita. No importa si son palabras de odio, tristeza, furia; sólo escribe lo que quieres que sepa tu ex. Si una hoja no es suficiente, utiliza todas las que necesites.

Ahora que has terminado de escribir, imagina que tu ex pareja está al frente de ti en forma de holograma o fantasma. Si recuerdas bien lo escrito, díselo de la forma más fluida posible. Si no lo recuerdas no hay problema: léeselo en el tono de voz que utilizarías si realmente estuviese frente a ti. Muévete a través de tu cuarto, techo, baño o debajo del puente si es que vives ahí y ve diciéndole todo lo que piensas y sientes. No importa hacia qué lado te muevas, él o ella estará siempre en el mismo lugar, de pie, escuchando tu sermón sin remordimiento, sin vergüenza alguna ni asombro.

Actúa como quieras: golpea la pared, tiéndete en el sofá o la cama, siéntate, ocúltate en tus brazos pero no le hagas absolutamente nada a ese cuerpo virtual.

Si quieres preguntarle: “*¿Por qué me has hecho esto?*” Sólo pregúntaselo, si quieres gritarle: “*¡Imbécil!*”, sólo grítalo. ¡Libérate de todo! No te costará nada.

Realizar este ejercicio actuará en ti como una tormenta eléctrica que destruye todo a su paso. Será un poco doloroso afrontarlo pero al menos habrás hecho un trabajo de limpieza interna ya que al expresarte, te sentirás más despejado.

Paso 3: Expulsar la tensión corporal

No es casualidad que justamente la gente deportista es, por lo general, más feliz que la gente inactiva físicamente. Los que practican algún deporte o quienes tienen una rutina de ejercicios durante la semana, suelen expulsar tensiones acumuladas por el estrés del trabajo y del día a día. Además, la práctica de un ejercicio te ayuda a tener mayor claridad mental. Por algo, muchos de los grandes científicos tienen alguna actividad como lo es la natación, el alpinismo, el ciclismo o el baile. Porque justamente en la práctica de éstas se les ocurren sus mejores ideas o se relajan lo suficiente como para sentirse más creativos. Ahora bien, tú siendo una persona normal, te beneficiarás liberándote de tensiones acumuladas en tu cuerpo y mente y te será más fácil dar la bienvenida a nuevas creencias que te ayudarán a salir adelante.

Ejercicio 10: Acelera tu ritmo hasta sudar completamente

Juega fútbol o voleibol con los amigos o amigas que hace tiempo no veías (debido a que ocupabas mucho tiempo exclusivamente a tu pareja) y procura impresionarlos con tu progreso o tu retorno al juego. Si eres joven y te gusta bailar, ve al “*Pump it*” y pon a prueba la soltura en tus movimientos y pasos hasta quedar totalmente exhausto(a). Si sueles ir al gym para mejorar tu físico o para entrenar por placer, esta vez intenta doblar tu jornada hasta batir un nuevo récord personal. Si te gusta correr, ve al doble de velocidad y aumenta tu resistencia hasta ya no poder. Para todos estos casos debes utilizar como principal incentivo la frustración tras haber perdido a la persona que tanto querías, el engaño que en todo momento te ocultaba o lo muy testarudo que fuiste al no haber terminado tu relación porque te hacía mucho daño. Finalmente, debes lograr que tu cuerpo sude en cada poro de tu piel y te sientas muy satisfecho contigo mismo por haber rebasado tus límites.

Excepción: Si estás delicado del corazón y no puedes realizar actividades de alto rendimiento físico porque pones en riesgo tu vida, no realices este ejercicio pero enfócate mucho más en los dos anteriores.

Si en estos momentos hace frío en tu ciudad, un baño de agua caliente te relajará bastante y saldrás como nuevo o nueva luego de varios minutos. Además así podrás conciliar mejor el sueño o dormir mucho más plácidamente que otras noches. Si hace calor, simplemente haz que el agua fría caiga sobre tu cuerpo imaginando que está eliminando las impurezas y la negatividad emocional.

Conclusión: a diferencia de quienes se resguardan en la cama para llorar echando raíces a la depresión, de quienes se van a la cantina para beber hasta el amanecer o de quienes intentan escapar de la realidad mediante sustancias adictivas tan solo por unos minutos, a pesar del dolor, tú tomas acción mediante un plan estratégico y realista para dejar de sufrir por esa persona. Es muy importante que estos 3 últimos ejercicios los realices pronto, ya que tendrán un efecto terapéutico en ti.

*Llorar, sí; pero llorar de pie, trabajando; vale
más sembrar una cosecha que llorar por la
que se perdió. – Alejandro Casona*

Frustración acumulada

Mayo del 2010. “¿Por qué actuabas así conmigo ahora? ¿Por qué no me querías contar lo que realmente sucedía? ¿Por qué las cosas no hacían más que empeorar? ¿Qué hice mal para que te alejaras cada vez que yo me acercaba a ti?”

Cada vez que la veía me llenaba de frustración no encontrar la respuesta; sin embargo, decidí no darle importancia. Tal vez se le pasaría pronto, tal vez tenía “la regla” o tal vez algo malo ha sucedido en su familia que no me ha querido contar... Pero aun así seguían pasando los días y no había ningún tipo de avance, ni un acercamiento como antes, no había nada de lo que en un principio nos mantenía juntos. Pasó una semana, y me devolvió el libro de inglés que le había prestado para sus estudios; pero lo hizo rápidamente para luego irse sin decir más. Tal vez hoy no quería hablar. Luego me decía a mí mismo que no tenía que parecer necesitado porque tal vez eso iba a arruinar más las cosas así que a pesar de todo decidí hacerme el fuerte pues yo era “el hombre”. Pero luego me di cuenta que no podía engañarme más: no iba a durar mucho tiempo en esas circunstancias. Ya pasaron dos semanas

y la frustración se me había acumulado como una piedra en el estómago de tal manera que no pensaba en nada ni en nadie más que en ella y en su misterioso enfriamiento. Algo estaba pasando y yo no lo quería ver o no me atrevía a averiguarlo.

Un viernes, todos los alumnos prepararon un *sketch* para amenizar la presentación del día de la madre a las maestras del instituto. Curiosamente ella y yo nos tuvimos que sentar casi al lado para cantar una canción que ya no recuerdo; intenté hacerle reír como antes, pero esta vez ni siquiera sonreía: más bien me veía como una carga. Me dolió eso, pero decidí hacer caso omiso. Habría más cosas por hacer para distraerme. Poco después hubo un baile de mariachis en la que todos los maestros estaban bailando en medio en el escenario. Yo jamás lo había bailado, pero decidí hacerlo con la otra chica que estaba a mi lado porque ella sí lo sabía y esto posiblemente pondría celosa a mi objetivo; pero ella ya estaba hablando con sus amigos mientras yo aparentaba estar divirtiéndome con la otra. Cuando terminó la función y todos ya se estaban yendo a sus casas, me fui solo caminando hasta el paradero que da para mi casa. Sin embargo, para mi incómoda sorpresa, me doy cuenta de que estoy justo detrás de ella y dos de sus amigos. Justo en la ruta en la que antes ella me solía acompañar.

Uno de ellos se dio cuenta de que yo estaba detrás y vi, con espantosa precisión, cómo él le tocó el hombro para advertirle que yo estaba cerca, seguramente habrán creído que yo la seguía; acto seguido, ella los movilizó hacia el otro lado de la avenida.

Auch.

No sé cómo describir esta emoción: tal vez una mezcla de rabia por ese amigo que se entrometía entre nosotros dos sin ni siquiera haberme conocido, impotencia por no poder hacer nada para detenerla y una puñalada en el corazón porque yo sentía que nada de esto debía sucederme.

Había algo que definitivamente andaba mal.

No obstante, ese día ya no aguanté más. Esas dos semanas de frustración ya no podían estar dentro de mí ni un minuto más. Apenas llegué a mi casa, se me había quitado el apetito, así que decidí encerrarme en mi cuarto. Nadie en mi familia tenía que verme en ese terrible estado. Me puse los audífonos y me puse a escuchar una canción terriblemente melancólica y mis ojos se humedecieron inmediata-

mente al preguntarme: “¿Por qué a mí? ¿Por qué a mí?” mientras simulaba estar golpeando suavemente la pared (para que en la casa nadie lo notara). Lloré con el dolor de mi pecho después muchos años: la última vez fue con la muerte de mi abuelo, de quien no me había encariñado mucho; pero de todas maneras, la muerte de un ser cercano siempre duele, y ahora lo sentía de manera similar pero con alguien a quien apenas había conocido unos meses atrás y a quien le había puesto muchas de mis esperanzas. Poco después me acomodé y me relajé. Supe que tenía que realizar un ejercicio de desahogo que había leído un año atrás. Lo recordaba perfectamente porque era algo sencillo: utilizar dos sillas. Así que no perdí el tiempo y comencé con el Ejercicio 11.

El dolor es el sistema de alarma que advierte al cuerpo de que algo va mal. – Stieg Larsson

Cómo convertir el dolor en motivación

Los dos siguientes ejercicios te fortalecerán, aumentarán tu compromiso personal y tendrán un efecto equivalente a contarle tus penas a un psicólogo. La primera vez que los practiqué me sorprendió ver cómo transformé mi dolor en motivación para salir adelante y esforzarme por ser mejor de lo que ella me conoció y algún día se arrepintiese de haberme dejado. Para inspirarte mucho más, te confieso que ya han pasado casi 4 años desde aquella vez y puedo asegurarte que mis avances personales han sido tales, que ni siquiera me preocupa que ella verifique lo mucho que he cambiado. Sé que puedo ir a verla para que lo note pero no le encuentro sentido. Prefiero que algún día, por casualidades de la vida, nos crucemos por la calle y quede impresionada. Puede que esto tal vez nunca suceda. Pero no es mi prioridad, tengo otras mucho más importantes por ahora.

Lo mismo sucederá contigo: hoy quizás quieras demostrarle que ya lo has superado; no obstante, si realmente progresas, llegará el bendito momento en que te dé igual que note lo muy bien que estás sin aquella persona a quien tanto considerabas indispensable en tu vida.

La técnica del Ejercicio 11 tiene varias ventajas: Te motivará al instante. Es más efectivo que contarle a un(a) mejor amigo(a) tus penas. Ahorrarás dinero en ir a un

psicólogo y, si ya estás yendo a sus debidas charlas, orientaciones o citas, esta técnica mejorará el conocimiento sobre ti mismo. Ahorrarás tiempo en el momento de despejar tus penas. Es fácil y rápido. A fin de cuentas, también aumentará tu inteligencia emocional.

Ejercicio 11: La técnica de las dos sillas

- 1) Tienes que estar a solas. Si es posible, enciérrate en tu cuarto con la máxima seguridad posible. Ahora, posiciona dos sillas frente a frente.
- 2) Siéntate en una de ellas. Ponte firme y visualízate en la otra silla a ti mismo triste (incomprendido, molesto, etc.) y dile: “(*Tu nombre*), sé cómo te sientes. Tú te sientes _____ y _____, etc. Yo entiendo todo eso que estás afrontando.”
- 3) Entonces pregúntale: “¿Hay algo en ti que no comprenda?”
- 4) Espera un momento y siéntate en la otra silla.
- 5) Respóndete la pregunta que te acabas de hacer. Expláyate en todo. Libera todo lo que tienes en mente. Dilo de mil maneras. Dilo con todo el sentimiento guardado en tu interior. No te guardes nada, recuerda cosas del pasado. ¿Qué quieres? ¿Qué te preocupa? ¿Qué te molesta?... Responde a todo lo que se te ocurra. Es posible que seas consciente de tus sentimientos encontrados y vuelvas a derramar lágrimas. Esto significa que vas por el camino de la catarsis.
- 6) Cambia de silla otra vez y dite: “Gracias por ser claro. Ahora entiendo cómo te sientes _____.” Después de esto habla que debes ser fuerte, que tienes que superarte, que son golpes de la vida que sirven para aprender, que con el tiempo todo irá mejor. Date fuerza, date ánimos. Dite frases realistas y muy positivas. No importa si caes en el cliché. Sé tu propio maestro de superación. Valórate como nunca. Y si te parece ridículo hacerlo, hazlo con mayor intensidad hasta convertirlo en algo natural en ti.
- 7) Para reforzar: Vuelve a la otra silla y convéncete de todo lo que has dicho hasta sentirte motivado. “Tienes razón, a partir de ahora voy a luchar por eliminar esta tristeza que me está matando por dentro, me

pondré mejor para *olvidarlo*, para tener una mejor vida, para atraer a personas más interesantes y que realmente me valoren...” Sigue con todo lo que se te ocurra con tal de armarte de valor. Si es posible, continúa un diálogo que dure un largo tiempo. Al final te prometes a ti mismo luchar por estar mejor a pesar de la gran dificultad que parezca el proceso.

Ejercicio 12: La promesa del No-Lloriqueo

Habiendo realizado los anteriores ejercicios es momento de que decidas ya no volver a derramar lágrimas por quien no se las merece. Ahora, por más que la sensación de tristeza te invada, tienes que ser fuerte y evitar caer en desconsuelo. Esta es y será la última vez. Esta es la promesa que tú mismo te harás.

Ahora que terminaste con tu promesa, nota en ti cómo las emociones negativas se van disipando. Es momento de que vayas a dormir y descansar bien que mañana será otro día de nuevos retos.

Lloremos. ¡Ah! Lloremos purificantes lágrimas, hasta ver disolverse el odio, la mentira, y lograr algún día - sin los ojos lluviosos- volver a sonreírle a la vida que pasa. – Oliverio Gironde

Cuando me deprimó, me meto en la cama por tres días y cuatro noches, cierro las cortinas y sólo salgo de la cama para tomar una cerveza. Después salgo de ahí completamente iluminado por dos o tres meses. – Charles Bukowski

Cambio de perspectiva

Tu visión del mundo y de las relaciones determinará la rapidez y eficacia con la que superes esta tribulación amorosa. Todos somos conscientes del mismo suceso como lo es una ruptura pero tú puedes modificar la imagen mental que tienes de tu expareja o la percepción de este a tu conveniencia. Pero para ello tenemos que analizar cómo se forma tu percepción.

De niño eras una criatura indefensa que estuvo al cuidado de sus padres. Con ellos iniciaste tu primera relación y fue cuando recibías amor por parte de ellos y así empezabas a idealizarlos porque sería muy angustiante para ti creer que ellos fuesen muy vulnerables ante un mundo tan cambiante y, en ciertas ocasiones, peligroso. Tu padre era un héroe para ti. Tu madre, la mujer con las cualidades más admirables. Tus tíos, las personas más geniales que pudieras tener. Nadie superaba a los tuyos. Inclusive tus maestros eran grandes ejemplos a seguir. Sin embargo, cuando empezabas la adolescencia, la realidad te mostraba lo que menos esperabas de ellos. Veías facetas oscuras que siempre te habían ocultado. Aquel tío resultó ser un maltratador. Aquel maestro, adicto a los juegos de azar. Y, lo que es peor aún, tus padres te demostraron que el amor no duraba para siempre. Del mismo modo en que antes exagerabas sus buenas cualidades, ahora magnificas sus defectos. Bajo esta *perspectiva ingenua* cuando antes idealizabas, ahora maldices. Cuando antes creías que la vida era maravillosa contigo, ahora crees que todo conspira en tu contra.

Ante esta desilusión por las personas de su pasado, muchos en su edad adulta optan por idealizar figuras de respeto y admiración. Ya sea algún político, algún artista o a alguna pareja. Y debido a esta constante necesidad de idealizar, al enamorarse lo hacen con veneración, como si de una nueva religión se tratara. Sin embargo, tarde o temprano se dan cuenta que la naturaleza real de la persona idealizada no se ajusta a sus expectativas. Otra vez tienen que afrontar y aceptar que las relaciones no son como los cuentos de hadas que tanto les fascinaban de pequeños. Tal vez ahora opten por mostrar frialdad ante cualquier tipo de persona de quien silenciosamente se están enamorando por temor a que otra vez le decepcionen. Éstas no se han puesto a reflexionar ni han madurado ya que siguen con su perspectiva ingenua. *“Todo el mundo debe tratarme de lo mejor”* o *“Todos quieren hacerme sufrir”*.

Por otro lado, hay quienes comprenden y aceptan la verdadera naturaleza humana. Aunque no hayan estudiado psicología deducen que primero deben cambiar sus patrones de conducta y el modo de ver el mundo. Así ya no ven lo que los demás le hicieron, sino cómo es que vieron en ellos cualidades que no poseían, cómo es que en medio de su ensimismamiento pasaron por alto señales claras de la verdadera persona que estaba a su lado. Viendo la realidad con la mayor crudeza y objeti-

vidad posible, poco a poco van madurando y abandonando la perspectiva ingenua. Sus expectativas son más realistas y ven a la pareja tal y como es, como un ser humano con ciertas virtudes y defectos, sin idealizarla hasta la estratosfera ni maldecirla en caso de que no fuera como esperaban.

Ejercicio 13: Rompe el cristal de la perspectiva ingenua

A continuación tu tarea es dejar de ver el mundo desde la perspectiva ingenua, por ello tendrás que romper el lente por donde ves el mundo desidealizando al ser amado o, en caso contrario, evitando maldecir el ser odiado. Esta nueva perspectiva no solo te ayudará a superarlo más pronto, sino también te ayudará en una futura relación.

Desidealizar al ser amado: “No es alguien especial”

Grábate esto en la cabeza: No era alguien especial, solo tú lo volviste especial. Tú construiste una imagen de tu expareja en base a tus deseos insatisfechos, inseguridades no resueltas o creencias poco realistas sobre las relaciones.

Además, es necesario desterrar la creencia de que nunca más volverás a encontrar a una persona igual como tu ex. Pues claro que no lo vas a encontrar. No hay calcomanías esparcidas en este planeta para que las estés recolectando. Además, cuando piensas que no encontrarás a nadie igual, actúas sin ganas de conocer a las demás personas, sufriendo por el tren que se fue y, en efecto, no encontrarás a nadie de la categoría “especial” solo porque tú no quieres. Tú mismo sabotearás tus futuras opciones de pareja. Es importante comprender que cada nueva persona que conozcas a partir de ahora te dará una experiencia totalmente única e irrepetible. Y aunque esta nueva idea te resulte aterradora y frustrante, con el tiempo te darás cuenta de que es una bendición este constante flujo de nuevas vivencias.

En psicología hay un fenómeno al que se le denomina Heurística Afectiva: Estamos predispuestos a pensar o a percibir algo o a una persona dándole atributos que en realidad no poseen de acuerdo a cómo nos sentimos. Por ejemplo, después de muchos días nublados, hoy por fin salió el sol. Esto te pone de muy buen humor.

Al salir de casa rumbo al trabajo, por casualidad escuchas en el transporte una canción que no escuchabas hace años y te encantaba muchísimo en la adolescencia.

Esto te trae buenísimos recuerdos y te pone muy alegre. Cuando de pronto, llegas a la empresa y notas a una nueva trabajadora. No es el tipo de mujer en la que sueles fijarte; pero empiezas a pensar bien de ella. Otra cosa muy distinta hubiese sido si ese día seguía siendo nublado y, en vez de escuchar una canción de tu gusto, escuchases una que te hizo recordar a tu ex poniéndote de ánimo negativo. Llegando al trabajo, ni siquiera te darías cuenta de la nueva trabajadora o simplemente no te llamaría la atención. En este caso, ella nunca fue alguien especial. Solo tú, en un mundo paralelo, la hiciste especial.

También está el conocido Efecto Halo que debido a una cualidad que nos gustó de alguien (generalmente física), tendemos a pensar bien sobre su personalidad. Esto quiere decir, que la gente guapa goza de cierta ventaja. Cualquier sonrisa o mirada es capaz de hacerle olvidar a la persona enamorada la verdadera personalidad que esconde. Y no solamente el Efecto Halo llega a través de los ojos, sino también a los oídos debido a un momento detonante, por ejemplo, cuando una persona tiene una voz prodigiosa para el canto. Esto explica por qué los cantantes son muy exitosos con el sexo opuesto. También si eres una persona sensible al arte, podrías obviar características negativas de la otra persona solo porque te cautivó su creatividad o su inteligencia. En este caso tu ex tampoco era alguien especial, solo quedaste hechizado por su físico o su talento haciéndote creer que era alguien especial.

Velo de este modo: Puede que tu expareja tan solo haya vivido en el lugar y en el momento adecuado, pero piensa por un instante en las posibilidades de haberte enamorado de algún amigo o amiga si tan sólo le hubieses conocido en un contexto más divertido o romántico. En vez de querer sólo su amistad, habrías querido algo más que eso por mostrarse bien divertido(a) e incluso más cariñoso(a) contigo. Tal vez, bajo esta perspectiva más pragmática, veas un mundo de posibilidades para relacionarte con otras personas a las que antes desechabas inmediatamente porque tuviste un mal día o porque simplemente no te llamaba la atención físicamente.

Quizás tengas la absurda creencia de la Pre-destinación: “Pero por alguna razón del destino nos hemos conocido justo en el lugar y en el momento adecuado”. ¿En serio sigues creyendo en el destino? ¿Crees que existe un alma gemela espe-

rando por ti para esta vida? Aun si fuera cierto, sería triste encargarte de la ardua tarea de encontrarla porque tal vez nunca tengas esa suerte. Y si ya la has “encontrado”, pero en el momento y lugar equivocado, terminarás sufriendo y desechando a otras personas sin razón alguna.

Nadie va a negar que fue un momento mágico cuando recién conociste a quien ahora es tu ex o quien no está contigo ahora, pero en vez de santificar el momento, dale un contexto más realista: No era alguien especial en un momento especial, sino una linda coincidencia de la vida de las tantas más que tendrás con otras personas y que recordarás con mucha alegría.

Hay casos en las que a pesar de haber tenido una relación muy conflictiva te quedas enganchado ante los pocos momentos especiales. Ponte a analizar si realmente valía la pena una relación con un 80 % de malos momentos y tan solo un 20 % de buenos. En este caso solo te has quedado enganchado hacia tu ex por esos pocos momentos que te hacen creer que la relación pudo haber mejorado cuando claramente todo te indicaba que ya no había nada más por hacer. Ahora te queda aceptar aunque duela: no eran el uno para otro. No era alguien especial, solo ciertos momentos del pasado eran especiales.

Hay quienes tuvieron una pareja a quien consideraban muy especial, pero descubrieron que les engañó durante mucho tiempo porque tenía una vida oculta con otra mujer o ya era padre de hijos adolescentes. Independientemente del tiempo del engaño (desde unos cuantos meses hasta muchos años) en esa situación la decepción es tal que las secuelas suelen ser las más difíciles de superar. También está el caso que una lectora me confió: Su expareja jamás salía con ella, solo quedaba para encontrarse en su departamento. Al principio ver películas, compartir momentos íntimos y estar apartados del mundo era algo que le gustaba, pero luego se hartó de tanto secretismo. Ya quería vivir como cualquier pareja normal. Él no accedía y, a pesar de haberle terminado en repetidas ocasiones, volvía arrepentida retomando la relación. En esta última, ella decidió terminar definitivamente y para asegurarse de no volver a caer buscó mi ayuda. En ambos casos, tanto era el encanto y la fachada amorosa que tu ex perfeccionó que no te interesaba investigar bien sobre su pasado ni su verdadera vida. Te cegó su habilidad en complacerte y hacerte feliz. En este caso nunca fue alguien especial. Solo era experto en hacerte sentir especial.

Puede que quieras negar esta otra realidad porque duele, pero es indispensable verlo tal cual: tal vez solo consideras especial a esa persona porque es la única que se fijó en ti entre todas las demás que te ignoraron. Tanta escasez de opciones que solo te quedó aceptar lo poco que llegó a tu vida disfrazándolo de bendición caída del cielo por “permitir que esa persona llegase a ti”. Ahora, tan fácil como llegó (de forma pasiva tal como una princesa durmiendo en su castillo esperando a su príncipe azul), también así de rápido y fácil se fue. No era alguien especial, solo fue lo único bueno que llegó a tu vida. Fue alguien que se compadeció de ti por lo que te dedicó más tiempo que ninguna otra persona. Tal vez si otra hubiese compartido tiempo contigo, en la misma situación que tu ex, también la considerarías igual de especial. Es mejor agradecerle porque al menos viviste algo bonito que enriqueció tu vida. Ahora tienes que dejar la pasividad. No esperes que la ruleta te favorezca otra vez con un nuevo amor tocando la puerta de tu casa, porque probablemente ya nunca más suceda. Ahora sé activo de tal manera que tu próxima relación llegue a ti producto de tu esfuerzo y te sientas orgulloso(a) de ello.

También están aquellos que idealizan el primer amor. “El primer amor nunca se olvida”, dicen. Lo cierto es que sí te deja marcado y te da una idea general de las relaciones. Pero es tan sólo el comienzo de tantas otras que vivirás a lo largo de tu vida. El primer amor se fue tal como lo será el segundo, el tercero y así hasta que llegue el indicado debido a la gran cantidad de experiencias que tuviste previamente. Tampoco puedo asegurarte que la próxima relación será la definitiva. Yo, ni nadie más te podemos garantizar que así será. Tal vez te rompan el corazón decenas de veces más a lo largo de tu existencia, pero ten por seguro que por cada vez que suceda, estarás cada vez más cerca de toparte con la indicada, con la que se acomode perfectamente a tu forma de ser, con quien la compatibilidad jamás se tenga que forzar. Tendrás la sensación de haber estado destinados el uno para el otro, pero en realidad esto ha sido gracias a que de intentar varias veces, por fin lograste acertar. El primer amor se queda como tal. No lo idealices porque cada vez que lo haces, también idealizas el pasado, lo cual te da mayores motivos para odiar tu presente amoroso y creas que serás infeliz el resto de tu vida. Tu primer amor fue una linda experiencia, pero no fue especial. Especial es lo que sucede cuando le pones empeño.

Por último, puede que no hayas sido correspondido y tengas en un pedestal a aquella persona con quien jamás tuviste una relación de verdad. En este caso, no era alguien especial, lo único especial eran las situaciones bonitas que imaginabas junto a esa persona. Como no llegaste a relacionarte con ella no viste los defectos que hubieras visto en caso de que sí tuvieses algo íntimo con esa persona. Date unas pequeñas cachetaditas cada vez que estés tentado a imaginar ese tipo de situaciones. Está en ti eliminar esas ilusiones y desidealizarla para dejar de lastimarte a ti mismo. Tan sólo mira las parejas que tuvo y te darás cuenta que ellos ya la ven como a cualquier otro ser humano.

*Los enamorados creen siempre y por error, que su
amor ha nacido gracias al encuentro de un ser
excepcional. La razón es más bien que el
amor preexistente busca su objeto en
el mundo y, si no lo encuentra, lo
crea. – André Maurois*

*Ella no me amó a mí, sino al que yo deseaba ser, y siempre me reprochó que no
hubiese cumplido mis deseos. – André Gide*

*No eras alguien especial;
sólo yo te hice especial.
– Rolando*

No maldecir al ser odiado: “No es lo peor que te pudo haber pasado”

Si no estás idealizando a tu ex puede que te inclines por sus opuestos igual de perjudiciales: la descalificación exagerada (“Eres mi mayor error... Nunca debí haber-

me acostado contigo esa noche intuyendo que me abandonarías al día siguiente... Jamás debí haberme casado contigo”), la satanización (“Espero que te pudras en el infierno... Espero que todo el karma caiga sobre ti y los tuyos y sientas lo que yo en estos momentos”), la visión catastrófica (“¿Ahora qué le voy a decir a nuestro hijo cuando crezca? Pobrecito, vivirá infeliz por su padre ausente... Ahora, ¿qué diré a la familia cuando se entere que nos vamos a divorciar? Todos pensarán que soy una fracasada... A mi edad ya es imposible encontrar un nuevo amor”), la culpabilización del supuesto antagonista (“Si no fuese por ti, mi vida estaría muchísimo mejor”) y el negativismo (“Ahora ese desgraciado no me va a apoyar con las deudas... Ella intentará quitarme la custodia de mis hijos... Ella seguirá haciendo su vida tan feliz mientras yo seguiré padeciendo por salir adelante”). Todos estos pertenecen a la distorsión cognitiva y quienes insisten en pensar de esta manera, empiezan a transferir ese malestar a su vida en general. Lo bueno es que esta perspectiva distorsionada lo puedes ir arreglando ya que estos surgen principalmente por el calor del momento.

También debes tener presente que aunque tengas mil motivos para maldecir a tu ex, tienes que esforzarte en todo lo posible para pensar lo más fríamente posible y evitar alimentar la emoción negativa. En ciertas ocasiones querrás pensar lo fácil: Lo que te hizo era imperdonable, que ningún otro ser humano haría tal atrocidad. Pero es momento de madurar y darte cuenta que seguir maldiciéndole no va a arreglar nada. El daño está hecho. No hay más por hacer. Tienes que aprender a mejorar tu situación a pesar de verte tentado a seguir odiando a tu ex.

Tu perspectiva ingenua te hace creer que todo gira a tu alrededor y lo que tu ex hizo tiene que ver estrechamente contigo: para ti y por ti. Hasta cierto punto puede que tengas razón pero en realidad hay algo que sucede entre ustedes dos que no podían evitar: su propia naturaleza humana. En especial el lado oscuro que muchas veces ocultamos cuando nos enamoramos.

Aceptar el lado oscuro de la naturaleza humana

Todos tenemos un lado oscuro y, aunque quieras creer que son los demás quienes tienen un índice de oscuridad mucho mayor que tú, lo cierto es que muchas veces sin querer has mostrado lo que otros jamás esperaban de ti ya que cuando te ena-

moras también cambias tu manera de ser. No eres tú mismo, eres otra persona. Haces lo posible para mostrar solo lo mejor. El enamoramiento actúa a tu favor como una cortina de humo, pero una vez que el panorama se despeja puede que te haya aceptado y amado tal como eres sin rechinar ni pretender cambiarte o puede que se haya esfumado lo más pronto posible.

Tú, por otra parte, en caso de que aún seguían juntos, tanto te dejabas llevar por la emoción que apenas veías su verdadera naturaleza y la totalidad de su personalidad. Ambos, o solo tú, amaban la imagen mental que tenían de sí mismos. Y tú al aferrarte de esa idea mental seguías al lado de esa persona. Incluso puede que hayas tenido el presentimiento de que algo andaba mal o simplemente no encajaba, pero decidiste seguir llevándote por los sentimientos. “Con amor todo es posible”, creías. Ello te mostraba más necesitado(a). Te hacía más vulnerable de lo normal. Te veía como un corderito, lo cual eso convierte a cualquier persona en un león hambriento. La persona de quien estuviste enamorado todo este tiempo, ahora se quita el disfraz y saca a relucir el monstruo que llevaba dentro.

El lado positivo de la situación es que cuando muestras cierta vulnerabilidad de forma intencional puedes saber si realmente tu pareja te ama. Ya que conociendo tu punto más débil y, a pesar de ello, te sigue amando igual, te sigue guardando respeto, te sigue tratando de la misma manera, te ayuda a salir adelante, está a tu lado apoyándote siempre; puedes estar completamente seguro de que esa persona es para ti. De lo contrario, no; así que deja de darle más vueltas al asunto.

Puede que tu ex te haya prometido amor eterno y esto te llene de coraje ya que él o ella permitió que imaginaras una vida junto a él y ahora que se fue con otra persona no puedes dejar de maldecirlo y desearle todo lo peor, inclusive venganza.

Déjame decirte algo que tú ya sabes pero que siempre olvidas: las personas (incluso tú) suelen prometer mucho y cumplir muy poco, por tanto es importante que no te apoyes en ninguna de ellas. Si te prometen cosas aparentemente realizables, es mejor ser precavido y no esperar mucho de ellas. Si las cumplen, enhorabuena; recíbelas con agradecimiento y sigue queriéndolas por como son. Si no las cumplen, no te haces problemas porque tampoco esperabas mucho de ellos. Sabes que suele ser el colmo del ridículo que una persona adulta prometa algo que no está en su poder como “amarte para siempre”. Con el tiempo te darás cuenta que lo que

sí debes esperar como promesa es sinceridad, respeto y procurar siempre lo mejor para ti.

Otra dura realidad de la naturaleza humana es que a veces te encontrarás con personas que querrán hacerse pasar como la pareja ideal, jurando que su amor por ti es verdadero desempeñando muy bien su papel, pero luego empezarás a darte cuenta que en realidad tú eres sólo una relación transitoria porque tienen como objetivo volver con su ex o estar contigo hasta encontrar a alguien “mejor”... Tú no puedes cambiar esta realidad ni exterminar este tipo de personas para que ya no se crucen por tu camino, pero lo que sí puedes hacer es dejar de ser tan descuidado cuando alguien empieza a enamorarte.

Por último, también debes aceptar que, con cierta frecuencia, habrá quienes jamás cambiarán a pesar de que sean ellos quienes estén disgustados por sí mismos. Te dirán en todo momento que quieren cambiar, que saben que su orgullo te lastima, se culpan a sí mismos por todo lo que te han hecho pasar, te dirán que quieren hacer terapia para modificar su conducta pero no lo hacen porque siguen apegadas a su forma de ser. Habrá personas que, a pesar de quererte mucho, sentirán envidia por tu precipitado ascenso laboral, por tu popularidad en el pueblo donde vives, o por gozar de mayor atención y admiración debido a un talento que has desarrollado durante años. Esto a parte de mermar la imagen que tu pareja tiene de sí misma hace que inconscientemente quiera sabotear tu moderado o progresivo éxito personal. Habrá quienes disfrazarán su amor con la intención de sacar provecho de ti. Por último, habrá también quienes jueguen contigo a la ambigüedad en todo momento. Te ilusionan por un momento pero luego desaparecen. Dicen extrañarte pero luego actúan como si no te conociesen.

Es necesario que comprendas que todas las personas exhibimos, incluso en dosis mínimas, alguno de estos defectos en algún momento de nuestras vidas. No obstante, puedes hacer lo posible para evitarlos en ti y en los tuyos pero, en caso de que no se pueda, se acepta esta faceta oscura de la naturaleza humana. Tu ex no ha sido la peor persona del mundo, solo tuvo uno de estos defectos mucho más pronunciados que el resto y lo mejor es alejarte definitivamente.

Hay que reconocer, sin embargo, [...] que el hombre, con todas sus nobles cualidades, su compasión por los menos favorecidos, una benevolencia que no solo se extiende a los demás sino también a los seres vivos más humildes, un intelecto cuasidivino que ha penetrado los movimientos y constitución del sistema solar: con todas estas exaltadas facultades, aún ostenta en su cuerpo la huella indeleble de su bajo origen. – Charles Darwin

Mentalidad de abundancia: “Hay tantas personas por conocer”

Era el primer día de clases de nuestro último año de secundaria y, para nuestro nuevo curso de Geopolítica, entró un señor de estatura baja y semblante alegre al que luego todos conocíamos como el Profesor Salas. Después de contarnos sus viajes en el interior del Perú, empezó a hablar, con mucho humor, sobre la vida de la gran mayoría de adolescentes mientras señalaba el MAPAMUNDI.

Nos dijo: “¿Ves este puntito de aquí? (indicando nuestra ciudad, Lima)... Aquí has nacido, aquí has crecido, aquí has estudiado, aquí te has divertido, aquí has vivido hasta el día de hoy; solamente conoces este sitio, y aun así te enamoras del chico o la chica del barrio, o del cole, sufres por él o por ella; para colmo, piensas casarte con esa misma persona y TODAVÍA ¿piensas vivir toda tu LARGA vida en ESTE MISERABLE PUNTITO? ¡No me jodas!”.

Inmediatamente todos nos partimos de la risa. Si ese era el discurso que daba todos los años en el primer día de clases para caer bien a sus alumnos definitivamente le estaba funcionando. Además, recuerdo que en ese tiempo yo estaba apenado por un amor de cole que tuve el año anterior al que aún me seguía aferrando. Escucharlo hablar fue terapéutico.

Entonces continuó señalando ahora todos los demás continentes: “Mira todo el inmenso mundo que tienes para recorrer y disfrutar. Quizás nunca llegues a disfrutar todas las maravillas que el mundo te ofrece, por ello da mucho que pensar si estás sufriendo sólo por una persona”.

Y en cierto sentido tenía razón: uno de los motivos por la que muchos se aferran a una sola persona es porque no llegan a recorrer este enorme mundo que tienen a su disposición. No conocen personas de otras ciudades ni de otros continen-

tes que probablemente les haga recapacitar cómo ha de ser su pareja ideal. Y justamente las personas que apenas conocen el mundo tienen muy pocas experiencias y creen que jamás podrán olvidar. A pesar de que haya quienes se consideren “personas realizadas”, todavía tienen que experimentar más para darse cuenta que en la vida a nada hay que aferrarse. Esa fue una de las enseñanzas más valiosas que he recibido en mi adolescencia.

Ahora, recordando las palabras de este profesor, todo tiene sentido para mí. Este hombre también debería considerarse “maestro”, porque lo que me dijo aquel día marcó una de mis metas que ya he ido cumpliendo: viajar y conocer el mundo por mí mismo, conocer a distintos tipos de personas, abrir mi mente a una gran cantidad de posibilidades. Darme cuenta que sufrir se da cuando crees que solamente se ama una vez y que si fracasas estás destinado a lamentarte por aquella ruptura por el resto de tu vida. Nada más alejado de la realidad.

Luego de este discurso, este maestro nos confesó, como dándonos el ejemplo de superación, que su mujer le había sacado los cuernos hacía como 3 ó 4 años atrás, pero lo supo superar. Con el pasar los meses nos confesó que prácticamente trabajaba desde que se levantaba hasta que dormía. Fue allí que me di cuenta que se apoyó en el amor que tenía hacia su trabajo como educador para evitar a toda costa sentir el odio o la tristeza que le carcomía por dentro tras la traición de su mujer. Una emoción constructiva le ayudó a desvanecer otra destructiva.

Abre los ojos: Ponte a pensar en todas las oportunidades de conocer a distintas y muchísimas personas interesantes durante el resto de tus días. Tal vez ahora no lo veas de este modo, pero al menos reconoce que te falta mucho por conocer, mucho por vivir. Incluso si ya conoces miles de personas por ser popular o por tener cierta edad avanzada nunca habrás llegado al tope. Hay tantas personas por conocer allá afuera que siempre habrá alguien que se cruzará por tu camino dándole novedad a tu vida. Siempre. Lo que sucede es que tu actual estado emocional negativo ofusca tu visión, pero en cuanto recobres el ánimo y tu mente esté despejada de aquellas malezas, cuando el terreno de la siembra vuelva a limpiarse, tendrás que cultivar la Mentalidad de Abundancia, mentalidad que pondrás en práctica a lo largo de todo este libro.

*En materia de amor se cumple con frecuencia la ley del
mínimo esfuerzo. Hay gente tan perezosa que se
casa con su prima, con su madrastra, hasta con
su criada, por la sencilla razón de tenerlas
muy a mano. – Santiago Ramón y Cajal*

Remedios para abrir los ojos

**Ejercicio 14: Memoriza las razones por las que
no funcionó ni podrá funcionar**

Es necesario que hagas una lista con la mayor cantidad de razones (en su mayoría defectos de tu ex-pareja) por las que a pesar de tener toda la buena intención de que la relación funcione, no podrá ser posible otra vez. Esta lista te ayudará a descender notablemente la nostalgia y a evitar pensar que aún hay solución para lo que sucedió. Tú sabes que ya no hay más vueltas que darle. Ahora tienes que instruir a tu mente de tal modo que se vuelva tu mejor aliado para *olvidar*. Para que la ansiedad que producen las ganas de revivir el pasado desaparezca tendrás que repasar una y otra vez esa lista hasta que te la sepas de memoria.

Recuerda todo lo que siempre habías deseado que fuese tu ex, por ejemplo cuando no te satisfacía sexualmente o cuando descuidaba los detalles y olvidaba cosas muy importantes. Recuerda esa vez que te dejó mal delante de tus amigos y amigas. Recuerda lo inmaduro o inmadura que era delante de tus padres. Recuerda que sus celos no te dejaban en paz y que ya es un alivio estar sin él o ella.

Ahora es momento de pensar con la cabeza fría y no con el corazón ni con lo que está debajo de tu ombligo. Piénsalo bien: tú tienes defectos, tus padres tienen defectos, tus hermanos tienen defectos, tus amigos tienen defectos, todas las demás personas también tienen defectos y ÉL o ELLA no serán la excepción. Aquí te mencionaré las más comunes:

Falsedad y mentiras. Hay personas que mienten poco y procuran siempre decirte la verdad; sin embargo, otras mienten demasiado sin pensar en el daño que ocasionan. Si te ha mentido mucho, es casi imposible tener una relación con alguien así. Agradece que ya no esté en tu vida. De cierto modo, alejarse de ti fue lo mejor que hizo por ti.

Infidelidad por naturaleza. Te engañó con otra persona; sin embargo, tú lo perdonaste porque cegado por amor no te diste cuenta que tu ex te estaba utilizando o no querías creerlo.

Defectos físicos. También cuentan. Puedes conseguir a otra persona más guapa, más bella, más elegante que la que se acaba de ir. ¿Tenía un mal olor? ¿Rollitos por todos lados? ¿Cara de sapo? Agudiza la mirada y ve a tu ex como otras

personas lo ven. Todos tenemos alguna imperfección. Haz de ello tu centro de atención y renuncia a ser humillado otra vez.

Anti-detalles. Esa persona no se acordaba de fechas especiales, se olvidó de tus cumpleaños, le importaba un comino las reuniones familiares. No mostraba detalles, cariño ni afecto por ti y la relación. No tuvo interés suficiente o quizás se esfumó totalmente.

Juegos manipulativos e infantiles. ¿Ya te has dado cuenta de que era una persona altamente manipuladora? Entonces aléjate lo más pronto posible porque sabe a la perfección tu punto débil y quiere tener el control de ti y de las demás personas para sentirse querida o importante. Cuidado con este tipo de personas porque muchas veces llegan a lastimar adrede.

Problemas en tu vida. De ser necesario busca razones de peso calificándolo como un estorbo o problema en tu vida. Por ejemplo cuando te prohibía ir de viaje un fin de semana con tus amigas por celos a que conocieras a alguien por el camino, cuando te impedía trabajar tranquilamente, cuando no caía bien a tus padres y deterioraba tu relación con ellos. Saca todos los problemas que te ocasionaba. Y si has tenido una relación clandestina (con un amante o con alguien que ponía en peligro tu vida), ¡qué mejor alivio saber que ya no está en tu vida para causar más estragos! A veces la vida es tan sabia que te libera de aquello que tú no eres capaz de hacerlo por propia cuenta.

El objetivo de recordar todas estas cosas no es sentir rencor sino, más bien, recordar que no conviene tenerla en tu vida. Y por cada vez que estés pensando bonito y te entre la nostalgia, vuelves a repasar esta lista de cosas negativas para no declinar en tu recuperación. Recuerda que no es especial, pero tampoco la peor del mundo. Es alguien como cualquier otra persona.

Si te es difícil ver esos defectos, consigue a algún amigo o alguien de confianza para que te ayude. Una vez dos lectoras que se hicieron amigas mías me comentaban que hicieron este ejercicio juntas y no dejaban de reírse al recordar los defectos que tenían sus exs. Defectos que, por cierto, eran muy embarazosos. Tus amigos han visto tantas cosas que probablemente tú no hayas querido ver. Ellos te ayudarán rápidamente con esta tarea.

Para contrastar: También haz una lista de cosas buenas al lado de las malas. Verás, sin duda alguna, que apenas tuviste pocas razones para seguir y afianzarás tu decisión de olvidar.

Excepción: Si tu ex fue realmente una persona maravillosa y casi todo el mundo concuerda contigo en ello, en el siguiente ejercicio encontrarás una manera rápida de desidealizar al “amor de tu vida”.

Ejercicio 15: Mira lo especial en todos

Así como todos tenemos defectos, también tenemos algo de especial que nos diferencia de los demás. Si te has dado cuenta muchos admiran cierta confianza en la otra persona, la simpatía, la honestidad un poco descarada, el deseo de superarse, la libertad personal y la auto-diversión. Puedes ver todo esto en las demás personas, maravillarte de ellas y bajar a tu ex del pedestal.

Cuando uno está con el corazón roto olvida que los demás también tienen cosas buenas e interesantes. Piensa que perdió un tesoro valioso, que se fue la única que realmente valía la pena. O tal vez generaliza diciendo que todos los del sexo opuesto nunca cambiarán, siempre le harán sufrir. Pero si levantas bien la mirada, te darás cuenta de lo muy equivocado que estás y querrás admitir, de buen gusto, lo gratificante de esta verdad.

Empieza a ver el lado positivo de la gente. Siempre tienen algo de bueno por muy malos, tontos, serios que aparenten ser. Sólo es cuestión de ver en los demás tal como si estuviéramos enamorados de todas ellas. Es más, cuando hagas esto trata de halagarlos porque te saldrá de manera natural y se notará la sinceridad.

Renzo, uno de mis mejores amigos, siempre que ve en las otras personas alguna cualidad interesante lo resalta y halaga genuinamente, como una vez cuando estábamos jugando fútbol hace años. Yo me considero malísimo jugándolo: de lo peor; apenas juego y cuando lo hago normalmente el equipo oponente mete gol por un descuido mío pero, a pesar de eso, me divierto. Él notó eso en mí y me dijo: “Vaya Rolando, me encanta tu manera de ver el fútbol, juegas muy relajado... Yo también quiero hacer lo mismo”. En ese momento me puse a jugar muchísimo mejor. Cuando yo creía que estaba completamente desorientado en el momento de jugar,

él descubrió esa buena cualidad de mi personalidad del que yo no era tan consciente. Me hizo sentir mejor y quise generar más de esa buena cualidad.

Tanto en silencio como en forma verbal, halaga de forma sincera a las demás. Los harás sentir mejor y los atraerás más. En cambio si te dejas llevar por tus sentimientos de melancolía y tristeza será muy difícil que los notes y nadie se acercará a ti, excepto por lástima.

Si no haces el esfuerzo por estar mejor, muy difícilmente podrás halagar a alguien. Omitirás cualidades que verías si estuvieras totalmente despejado y centrado en el presente. Posiblemente ante esta poca visibilidad perderás la oportunidad de dar la bienvenida a alguien mejor en tu vida. Piensa en las buenas cualidades de tus amigos, de la gente que conoces, y del sexo opuesto en general; mejor aún si lo escribes en una hoja de papel: “Elena es muy bondadosa... Me impresiona la confianza de Carlos... Me agrada la filosofía de vida de María... Aarón sí que sabe divertirse mucho con los demás... etc.”

Aclarando: estas cualidades tienen que ser de su personalidad, de su actitud hacia los demás. No tiene nada que ver con sus lindos ojos ni por su escultural cuerpo porque eso lo hace todo el mundo. Puedes usar tu creatividad para darle un efecto más original. Si dices a una mujer: “Tienes unos lindos ojos”, sabrás inmediatamente por su reacción que ese piropo está muy quemado. Puedes halagar estas cualidades físicas siempre y cuando le des un efecto más personal como: “Tu mirada me provoca cierta ternura, es algo especial, tanto que estoy seguro que los demás perciben lo mismo de ti como lo hago yo”.

Mediante este ejercicio date cuenta de esta nueva realidad: Tu ex no fue la única persona especial. Todos tenemos algo de especial. Aprécioslos tal como son y disfruta de su compañía. Asimismo, todos tenemos defectos que tarde o temprano terminan hiriendo a otras personas y no por esa razón sean una abominación o tengas que guardarles rencor por siempre. Es natural de vez en cuando cruzarnos con personas así. Tal vez te preguntes cómo rayos no te diste cuenta de ello con anticipación; pero hay que reconocer que todos tenemos un poco de esta faceta oscura. Compréndelos y evita caer en la trampa de sentir pena por ellos. Si está en tus posibilidades, lárgate lo más lejos en caso de que ocasiones disturbios en tu vida personal. En caso de que necesariamente tengas que verlo de vez en cuando, en las próximas páginas encontrarás maneras de cómo afrontar tal situación.

LA REALIDAD ME ENSEÑÓ...

Entendí que la realidad, a pesar de doler, tiene el poder de sanar; que nada sirve refugiarse en la efímera sensación placentera de negación a través del alcohol o la esperanza en que te voy a recuperar.

Abrí mis ojos para ser soy consciente de mis errores y verte tal como eres en realidad: sin idealizarte; también para permitirme derramar las últimas lágrimas que me purificarán de la carga negativa que tuve tras nuestra inesperada separación, y despedirme de los sueños que tuve al lado de ti y de un fragmento de mí que se fue contigo...

No obstante, dentro de mí hay un rayo de luz que me permite encontrar la fuerza de seguir adelante; una fuerza que es capaz de transformar el dolor en el impulso que necesito para llenar el vacío que en mí dejaste...

– Rolandox

2

Auto-análisis

*Conócete y hazte cargo de tus
vulnerabilidades y errores*

Tu deber en este nuevo escalón es examinarte completamente. En un principio puede que no lo hayas hecho por miedo a descubrir facetas desagradables de ti, pero debes comprender y enfrentar a tus dos mayores enemigos silenciosos: la ignorancia y la apatía mental. Dentro de ti hay creencias que ejecutan decisiones impulsivas que retrasan tus avances personales provocando sentimientos de inseguridad y remordimiento. Debes ser eliminar esa ansiedad y ser consciente de aquello que te hace retroceder. Además analizarás más errores (muchos de ellos garrafales) de los cuales tu ego querrá resistirse a reconocer porque se sentirá más vulnerable de lo que ya se encuentra ahora. Ignora esta resistencia y sé duro con este descubriendo por qué te han dejado, por qué tienes ganas de volver y por qué te ha afectado demasiado la ruptura amorosa mientras que otras lo superan más fluidamente. Aunque al principio te duelan todas estas verdades, luego sentirás un alivio que jamás experimentarás negándote constantemente la realidad.

**Las preguntas adecuadas te
conducen a la dirección correcta**

Mayo del 2010. A todos les contaba sobre mi situación para que alguien pudiese darme la solución y así saber cómo recuperarla. Una señora me dijo que probablemente alguien le había hablado mal de mí. Confiando en su “experiencia” de vida, sospeché en que al menos uno de sus dos amigos del instituto podrían haberlo hecho a mis espaldas. Pero lo dudaba mucho porque yo no tuve contacto con ninguno de ellos. Un amigo mío pensó que tal vez le dije algo que le hizo sentir mal, lo cual también me tenía desconcertado. Y, por último, una chica de mi salón de clases que la conocía de vista, me dijo que ella esperaba que lo nuestro fuese algo serio, que yo debía dar el siguiente paso para que seamos novios de verdad. Además me contó que antes de conocerme había conocido a otro chico que no la correspondió, seguramente aún seguía enganchada emocionalmente hacia él. Todas estas posibilidades me tenían confundido y cada vez las teorías se volvían muy distintas a medida que se lo contaba a más personas. Tenía que encontrar la verdad a mi manera y lo mejor que se me ocurría era ir tras ella y preguntárselo directamente.

“¿Por qué te distanciaste de forma misteriosa? ¿Por qué cada vez que quiero hablar contigo por el chat te desconectas rápidamente o por qué cada vez que voy por ti en el instituto, al darte cuenta, te alejas de mí junto a tus amigos?” Ya habían pasado dos semanas y me había desahogado a escondidas pero yo seguía con la duda. Tenía que encontrar respuesta de alguna u otra manera.

Ella y yo tuvimos una relación muy parecida a la de Tom y Summer en la película “500 Days of Summer”. Parecíamos y actuábamos como novios pero no nos considerábamos así. Y fui yo, al igual que Tom, el que se enamoró e ilusionó con llevar lo nuestro al siguiente nivel. Grande fue mi sorpresa cuando justamente al enamorarme de verdad, ella actuaba muy fría conmigo.

Días después de ese frustrante día de la madre, salí del instituto directo a casa de su tía y, con el nerviosismo de pensar que estaba cometiendo alguna estupidez, toqué el timbre. Sabía que probablemente iba a salir algún familiar y así fue. Por suerte su tía, la que abrió la puerta, no me conocía porque si sabía mi nombre tal vez le iba a decir a ella que yo estaba allí y probablemente volvería diciendo que “no estaba”. Mi plan, hasta el momento iba bien, pero no sabía lo que vendría luego.

Menos de un minuto después salió ella, sorprendida pero no contenta. *“¿Qué haces por aquí, Rolando?”*, preguntó con esa sonrisa que uno saca al no tener cómo reaccionar ante una situación incómoda. *“Vine a preguntarte por qué últimamente*

estás un poco distante, como si ya no quisieras hablar conmigo”, solté luego de un par de preguntas previas. “No creo...”, sonrió otra vez, nerviosa: “Más bien eres tú quien se ha estado comportando de esa manera”. En mi interior dije: ¡Aish!, no me vas a agarrar de idiota en esta ocasión, acto seguido dije: “Tanto tú y yo sabemos que fuiste tú quien se ha estado distanciando de mí. La verdad es que solo vine para saber qué ha pasado, de repente hice algo que no te gustó y yo ni cuenta me di. Sólo me gustaría saber eso”. La desarmé. Ella ya no podía evitar mi pregunta.

“Es que me estás haciendo una pregunta difícil”. Noté que se incomodó un poco más. Pero me sorprendió que dijera “difícil”. No era difícil decir la verdad. Mentir y evadir una respuesta era más difícil así que forcé un poquito más. “De verdad, me harías un gran favor en decírmelo. No sabes cuánto me aliviará saberlo”.

“Es que de verdad no quería hacerte daño”, empezó a confesar: “Yo no te quiero. Ya no me gustas”.

“¿Pero qué hay de todos esos momentos que pasamos juntos, de todos esos momentos en que nos besamos?...”

Respiró hondo y soltó: “Simplemente me dejé llevar”.

Me sorprendió el hecho de que si fuera verdad, una persona pareciese estar enamorada y no estarlo para nada. Pero ya me lo dijo y sentí alivio a través de sus palabras.

“¿Sabes? Eso era la respuesta que quería escuchar. Ahora sé la verdad y decírtelo así en estos momentos me hace sentir mucho mejor”.

“De verdad, Rolando, yo no quería hacerte daño”, dijo ella como si yo estuviese a punto de llorar. Tal vez ella veía en mí unos ojos humedecidos reflejando tristeza, pero dentro de mí me sentía contento. Sentí que había soltado los últimos restos de la carga que llevaba en las últimas dos semanas. De hecho, esa era la principal razón por la que acudí a ella y que, en cierta medida, colaboró.

“No te preocupes. Yo encontraré la manera de superarlo. Confía en mí. Nuevamente gracias por decírmelo... Bueno, ya es momento de irme a casa”. Me despedí de ella con un beso en la mejilla y luego me fui caminando por donde llegué.

No ocurrió lo que en mi interior deseaba con todas ganas: que ella gritara mi nombre, corriera hacia mí y me besara apasionadamente; pero curiosamente algo

dentro de mí estaba contento. Sabía que ya había dado un paso para *olvidarla*, a pesar de que también tenía la esperanza de recuperarla. En ese tiempo pensaba que si lo superaba, cambiaría y me volvería el tipo de hombre por el que se enamoraría con locura.

Al poco tiempo me di cuenta que no podía estar en esa incongruencia de “olvidar-recuperar”, por ello decidí estudiar mis sentimientos, entender qué sucedió realmente. Me preguntaba cómo era posible que en tan poco tiempo me obsesionase con ella y sobre todo qué debía hacer a partir de ahora para que quedase en el pasado. Tenía que conocerme bien, de lo contrario tal vez iba a cometer los mismos errores y seguir atado emocionalmente hacia alguien que no me iba a corresponder.

Al principio no hacía más que preguntarme: “¿Por qué cuando realmente quería que lo nuestro funcionara ella no quería seguir? ¿Por qué me va mal en el amor? ¿Por qué ella no se enamoró? ¿Por qué?”. Si bien, estas respuestas se respondieron al poco tiempo mediante la aceptación de los hechos, luego empecé a hacer las preguntas adecuadas: las preguntas potenciadoras.

Las preguntas sobre el cómo le llevarán a comprender la estructura de un problema. Las preguntas sobre el porqué probablemente le proporcionarán justificaciones y razones, sin producir ningún cambio. - John Seymour

Ejercicio 16: Hazte una oleada de preguntas potenciadoras

Tal vez en tu caso te preguntes algo como: *¿Por qué jamás me dijo que era homosexual? ¿Por qué nunca me avisó que la rutina la estaba desamorando de mí? ¿Por qué me prometió matrimonio sabiendo que nunca iba a cumplir? ¿Por qué solamente me quiso por mi dinero? ¿Por qué nunca me vio más que como su amiga con derecho? ¿Por qué se fue cuando estuve embarazada de nuestro bebé? ¿Por qué tuve que enamorarme de alguien sabiendo que ya tenía pareja? ¿Por qué cambió? ¿Por qué fue tan duro conmigo? ¿Por qué nunca me anticipó que ya tenía familia?*

Al principio estas preguntas serán inevitables, te las formularás en más de una ocasión, pero si persistes en ellas, solo harán que tu pobre corazón siga haciéndose añicos. Estas preguntas paralizan, desalientan y promueven la dureza con uno mismo. Adopta la estrategia contraria: Utiliza las preguntas potenciadoras. Estas crean respuestas que te invitan a la acción; en vez de enfocarse en el problema, estas dirigen tu mirada en la solución.

¿Cómo es posible que me haya obsesionado tan rápidamente de alguien que apenas conocí? ¿Cómo puedo evitar que vuelva a suceder? ¿Qué tanto he descuidado mi autoestima para estar en esta situación y cómo puedo hacer para sanarla? ¿Cómo refuerzo mi decisión de olvidar a mi ex definitivamente? ¿Qué nuevas herramientas puedo emplear para evitar la tentación de agobiarla con mis llamadas? ¿Con qué clase de personas debo juntarme a partir de ahora para que, de forma indirecta, me puedan ayudar a sentirme mejor? ¿Qué nuevas actividades tengo que hacer para despejar mi mente y seguir renovándome? ¿En qué lugar y en qué momentos me podré sentir más segura y menos triste? ¿Qué clase de libros pueden influir positivamente en mi recuperación? ¿Qué vídeos en internet me motivarán a dar lo mejor de mí? ¿Qué mensajes debo escuchar y qué canciones debo agregar a mi playlist a partir de ahora?

Bombardéate de preguntas potenciadoras por cada vez que te surja una paralizante. No permitas que un pensamiento negativo acabe por provocarte arrepentimiento de algo que no debiste hacer.

Las personas exitosas hacen mejores preguntas y como resultado obtienen mejores respuestas. – Tony Robbins

Esas estúpidas ganas de volver: ¿Aún sigues creyendo que es la solución?

Hay parejas que cuando retoman una relación pueden volver con más experiencia y llevarse mejor que en la primera vez. Aunque no tan frecuente, sí es posible. Pero en tu caso, viéndolo desde la lejanía de la objetividad, si las segundas oportunidades superan la cantidad de los dedos que tienes en las manos, si en más de una oca-

sión hiciste todo lo posible para que la relación saliese adelante y no fue posible, tal vez será que la vida intenta decirte (a gritos) que no hay más que hacer entre vosotros dos. Es probable que solo estés enganchado por el pasado amoroso que tuviste con esa persona, con la que fue alguna vez cuando recién se enamoraron; pero si ahora que ya mostró su verdadera cara sigues aferrándote a lo que fue, no queda otra más que levantar la bandera blanca y decir “Me rindo”. Si no lo haces tú la vida, Dios, los dioses, el Universo, la Naturaleza o como quieras llamarlo, se encargarán de separar aquello que no puede convivir en armonía. Querer evadir esta clara señal de incompatibilidad traerá consigo muchas consecuencias negativas a tu vida como el perder o no darte cuenta de quien verdaderamente es para ti.

Por tu bien, es momento de abrir los ojos, y a pesar de la dificultad del asunto, empieza a imaginar que tu vida puede continuar con otra persona que tal vez conocerás en un futuro no muy lejano cuando hayas aprendido a no depender de nadie para basar tu felicidad ni sentirte completo(a). En vez de volver con tu ex, vuelve a ser la persona que eras antes de conocer a tu ex.

Además muchas veces no quieres regresar porque sigues amando tal como siempre lo hiciste hacia esa persona. Ahora ese sentimiento se ha teñido de algunas emociones nocivas como la revancha: “*Me terminaste. Pues te reconquistaré para luego yo romperte el corazón*”, o el miedo a no ser capaz de continuar: “*No me dejes, te lo ruego. Yo sin ti siento que el mundo se me viene encima*”. (Hay casos como el de una mujer embarazada que, hasta cierto punto, esta actitud es comprensible porque necesitará, como mínimo, apoyo económico del padre para que no le falte nada al bebé). También puede que esté el caso más frecuente, el de la costumbre: “*Tengo mucho miedo a extrañarte el resto de mi vida porque estuve muy acostumbrada a estar solo contigo*”. Es necesario que analices con realismo absoluto lo que realmente estás sintiendo. Puede que amor sea el sentimiento que escasea en estas locas ganas de querer volver.

Hay otros casos en las que quieres regresar para poder hacer todo aquello que olvidaste cuando estabas en la relación, todas aquellas cosas que pudiste haber hecho para que no se desenamorara de ti. Es cierto que en varias ocasiones tu mente se recalienta de tanto pensar en lo que pudiste haber hecho, pero con el tiempo es mejor aceptar que no siempre se pudo haber hecho lo que ahora vemos con mucha claridad. De hecho, si regresaras al pasado, volverías a hacer exactamente todo

igual. Lo que sucedió, sucedió porque de todos modos eso era lo que iba a suceder. Por ello tienes que aprender a convivir con lo que no hiciste a pesar de que tengas la idea de poder remediarlo regresando con la pareja. Pon la mira en lo que viene ya que por estar enfrascándote en lo que pasó, nuevamente cometerás errores que lamentarás en el siguiente futuro. Además podrá parecer irónico, pero cuando decides no darle tanta vuelta al asunto, dejas de rogar o mendigar atención de tu ex, evitando que se agobie por tu actitud desesperada: tienes más probabilidades de que tal vez, en unos cuantos meses, quiera regresar contigo. No obstante, tú no te aferrarás a esta idea porque también existe la probabilidad (más realista) de que no regrese. Así que prepárate para lo peor: Haz de cuenta que definitivamente se fue y jamás regresará, ¿entonces cómo seguirás el resto de tu vida a partir de hoy? Este es tu nuevo punto de partida. Adiós a la esperanza, bienvenido a la realidad.

*Cuando te enamoras de una persona que no te conviene la
esperanza no es lo último, sino lo primero que debes
perder. Y cuando te canses de ser un idiota,
descubrirás que el principio de todo amor
es tenerse a uno mismo. - Walter Riso*

“Cómo es posible que me hayas olvidado así de fácil”

“Te olvidaron así de fácil”. Apenas terminó contigo y se fue con otra persona aparentemente mejor que tú, quizás más joven, más exitosa o más sociable. Lo peor de todo es que en los días previos a la separación aún juraba amarte lo cual la ruptura

fue todo un shock que apenas, bajo tu cordura mental, pudiste manejar a pesar de que ya presentías algo raro en su comportamiento.

Te sorprenderá saber que estas historias son más frecuentes de lo que imaginas, por tanto puedo saber con certeza que en parte te alivia ya que no eres el único y, en otra, te angustia porque no quisieras volver a pasar por lo mismo con una futura pareja. Además te molesta el sentimiento de haber vivido una relación fingida. ¿Por qué no avisó ni fue sincero(a) contigo mucho antes? ¿Por qué esperó hasta mucho después para recién expresártelo? La respuesta es esta: Lo más probable es que sí te haya querido al principio pero en los últimos meses dejó de quererte lenta y silenciosamente. Quizás las cosas se volvieron muy rutinarias lo cual para ti era normal pero a tu pareja le aburría y empezó a buscar distracción (o ser más susceptible a ella), o quizás ya las peleas se volvieron tan frecuentes que fue tu pareja quien afrontó el hecho de que no podían vivir equilibradamente. No te supo comunicar sus ideas y opiniones como, para mínimo, advertirte y tomaras medidas al respecto ni fuiste lo suficientemente precavido como para prestar atención a sus señales indirectas. Finalmente al no haber mejoría, no pudo más y decidió definitivamente cortar contigo.

Ejercicio 17: Dispara tu respuesta automática

Puede que no sepas el motivo exacto de la ruptura. El “Por qué” siempre está allí. Y necesitas saber la respuesta para quedarte tranquilo analizando tus errores o lo que hizo decaer la relación. En este caso debes encontrar la respuesta que más te convenga y se ajuste a la realidad. Esta respuesta podría ser algo como: “Simplemente no me supo valorar”. (Porque a veces hay personas que solo dejan pasar oportunidades o les gusta complicarse la vida yéndose con otra a pesar de que se están perdiendo a una gran pareja). No necesitas complicar más el asunto o resolver el enigma como si fueses alguna especie de detective. Por cada vez que estés tentado(a) a preguntarte “¿Por qué?” y estés a punto de revivir una cascada de recuerdos de tu ex que no hacen más que abrumarte, dispara y pronuncia la respuesta automática que más te convenga y te tranquilice. Evita caer en la trampa de complicar las cosas más de lo que ya están.

¿Por qué se te hace difícil desenamorarte?

A menudo solemos decir que nos es difícil desenamorarnos de alguien porque la amamos demasiado. La realidad es que puede ser que, en parte sea cierto, pero también debes ser consciente de que influyen otros factores muy ajenos al amor. Además entender por qué no podemos desenamorarnos también nos ayuda a entender por qué nos ha afectado demasiado. Teniendo en cuenta estos puntos podrás identificar los errores que luego podrás evitar para no obsesionarte y quedar como lo estás actualmente. Estos son cuatro puntos que deberás analizarlos meticulosamente.

Vínculo motivacional

Ser amado → Sueños

Uno de mis grandes amigos me contaba que no podía *olvidar* a su ex. Decía que era la chica de sus sueños. Todo hacía referencia a que ella estaba destinada para él. Debido a esto, me confesó que cometió la locura de casarse con ella civilmente en cuanto ambos tuvieron la mayoría de edad, 18.

Cuando le pedí que me contara la historia de cómo se conocieron y llegaron a enamorarse, me dijo que ya lo estaban desde que eran pequeños (7 años) pero por asuntos laborales de la familia de ella, tuvieron que irse a otra ciudad al norte del Perú y no pudo verla más. Años después cuando eran adolescentes se volvieron a encontrar (no recuerdo exactamente dónde) y volviendo a surgir los sentimientos que ambos tenían entre sí. Pero otra vez, por fuerzas ajenas, tuvieron que separarse.

Ya cuando él tenía la edad suficiente, decidió verla seguido, yéndose de una ciudad a otra (de Piura a Chiclayo, a 2 horas de distancia en moto a casi 160 km/h, según lo que me contaba). *“Todo lo hacía por ella. Fue gracias a ella que me propuse a estudiar lo que realmente quería. Ella me dio el valor para ser sincero con mi padre y no estudiar Administración; sino Gastronomía. Todos los días juntaba dinero para viajar el sábado a Chiclayo y poder verla. Ella era mi fuente de motivación en todo”*. Ahora entendía por qué se había enganchado tan fuertemente de ella.

Comprende: La idea de que alguien haya llegado a tu vida para ayudarte a realizar tus metas puede parecer un suceso romántico y aparentemente noble. Piensas que por fin alguien le dio rumbo a tu existencia; pero no te engañes, tan fácil como alguien te presta esa carga positiva de motivación con su presencia, le das el poder para que ocurra exactamente lo contrario en su ausencia. Has cometido un enorme error al esperar que alguien te motive cuando ese era tu trabajo desde mucho antes de conocerla. Puede que ahora que has perdido al amor de tu vida te sientas desorientado, como si te faltara una brújula para saber en qué dirección te debes dirigir, y quisieras maldecirle por dejarte así como estás ahora... La realidad es que tu ex-pareja no te quitó nada. Esta te encontró perdido por la vida y ahora que se fue te está dejando tal como estabas. No le puedes echar la culpa de algo que no era responsable en absoluto pues no era ningún tipo de guía espiritual o coach personal. (En caso de que así fuera, está en tu derecho exigirle tu respectivo reembolso).

Por tanto, esto nos conduce nuevamente a ti: La única fuente de motivación para tus metas y sueños en la vida eres tú mismo, confía en tu verdadero potencial aunque te cueste creer que puedes valerte por ti mismo. Ahora que estás solo es el momento perfecto para reflexionar sobre tus sueños y metas. Saca ventaja de tu situación para reestructurar tus planes de vida. Es probable que, por estar sumergido en una relación durante tanto tiempo, gran parte de tus metas ya no tienen sentido porque incluían a tu ex-pareja. Por tu bien, modifícalos y sé flexible con ellos. Todo lo que hagas y sueñes a partir de ahora ya no será al lado de esa persona. Es duro y lo sabes, pero si sigues aferrándote a esos planes al lado de tu ex, aunque que lo evites físicamente, siempre querrás volver por más que no te convenga o hayan firmado todos los papeles del divorcio. Para llegar a la aceptación debes llevar a cabo una buena dosis de visualización sin esa persona a quien considerabas especial.

Para los mayores, uno de los sueños frustrados que causan gran sufrimiento al superar una ruptura es la desfragmentación familiar. Toda una vida soñando con construir la familia ideal: Padre, madre e hijos unidos hasta el final. Sin embargo, puede que tu esposa se haya enamorado de otra persona y haya decidido terminar contigo presentando una solicitud de divorcio sin dar ningún paso atrás. Y, aunque la separación te haya caído como un balde de agua fría, lo estás afrontando relativamente bien. Pero no puedes despegarte de la idea de que tu concepto de familia unida se haya derrumbado inesperadamente porque ella arruinó tu gran sueño.

Puede que, en caso de que fueras mujer, tu concepto de familia tenía mucha connotación religiosa debido a que te casaste en alguna iglesia. Que tu marido haya renunciado a la familia por irse con otra mujer representa ser la peor desgracia que te pudo haber sucedido y que muy difícilmente creas poder asimilar.

Darle más vueltas al asunto seguirá promoviendo el sentimiento de fracaso existencial. Sin embargo, es importante que tu concepto de familia tenga excepciones y variables. Deja la rigidez y ábrete a la idea de “familia moderna”, ya que millones de familias en el mundo se están separando y adaptando a las circunstancias. El concepto de familia, tal como lo conocías hasta ahora, ya no es la misma para ti ni para nadie más porque vivimos en una época totalmente diferente a lo como lo vivían nuestros abuelos hace 100 años. Además, si los hijos están emocionalmente mejor que cuando estabas con tu cónyuge, ¿por qué seguir creyendo que la familia unida es la única que puede ser feliz? A veces, hay separaciones que para todos los miembros de la familia es un gran alivio, excepto para ti que sigues aferrándote a un concepto demasiado tradicional para la actualidad. Por tanto, que la familia se haya desfragmentado no es el problema, sino las creencias que giran en torno a ello.

Todos los progresos personales empiezan con un cambio en las creencias. Así pues, ¿cómo las cambiamos? La forma más efectiva consiste en conseguir que el cerebro asocie un fuerte dolor con la antigua creencia. Debe sentir, en lo más profundo de sus entrañas, que esa creencia no sólo le ha costado dolor en el pasado, sino que también se lo está produciendo en el presente y que, en último término, no le producirá más que dolor en el futuro. – Tony Robbins

Ejercicio 18: Dale un nuevo giro a tus conceptos de vida y familia

Al mismo paso en que subes de escalón en tu recuperación, también debes modificar tus conceptos preestablecidos sobre tus sueños de familia y de las demás metas personales en general. Ya sabes, por tanto no es novedad,

que no siempre lograrás lo que soñaste y menos cuando hay otra persona involucrada; pero como las circunstancias te obligan a proseguir sin ella, debes acudir a la opción “B”. ¿Nunca planeaste la opción “B”? Pues es momento de hacerlo. De paso también te aseguras con una opción “C” y “D”. Deja de estresarte pensando en que estás arruinado y preocúpate más en buscar ejemplos de personas que ya hayan pasado por lo mismo que tú y que lo hayan superado cambiando su concepto familiar, llevando a cabo una genial relación de padres por el bien de los hijos (aun cuando cada quien ya tiene nueva pareja). Te sorprenderá descubrir que no eres la única persona que se siente abrumado por esta situación. Además tendrás la plena confianza en que todo este mal rollo solo sea un vago recuerdo del que habrás aprendido muchas valiosas lecciones.

Ataca a los principales conceptos o creencias que te generan sufrimiento inmediato. Por ejemplo: “Mi familia se derrumbó. Soy todo un fracaso”. Cámbialo por: “Sí, puede que mi familia ya no esté tan unida como antes. Será todo un reto compartir la custodia de los hijos y mantener nuestros roles de padres manteniendo distancia, pero conozco caso de personas que lo han manejado muy bien y sé que siguiendo su ejemplo en menos de lo que imagino ya estaré rehaciendo mi vida con otro hombre o mujer. A pesar de los obstáculos, sigo de pie y me siento completo(a)”. Este es un enfoque dinámico y progresista. Es tu trabajo adoptar esta manera de ver las cosas hasta que se dé de forma natural cada vez que te invada el sentimiento de fracaso.

Profundo vínculo emocional

Ser amado → Felicidad

Armando era un hombre de 30 años que vivía muy lejos de su país natal, pero antes de viajar estaba perdidamente enamorado de una mujer que no le iba a poder co-

rresponder porque ya estaba casada. Estando a miles de kilómetros de distancia él se enteró de que ella acababa de tener a su segundo hijo. Las cosas en su vida personal parecían andar normal hasta que, de pronto, ella se contactó con él por Facebook queriendo retomar “una amistad” que tenían hace tiempo; a pesar de saber que él siempre se había quedado con las ganas de estar con ella, poco le importó eso. Él aceptó aquella conexión porque, con tal de tenerla aun remotamente en la distancia, aún había esperanzas. (Y tenía razones para hacerlo porque a él no le gustaba mucho la vida que tenía en ese nuevo país y sabía que podía volver al suyo sólo por ella si se lo proponía). Él pensaba que ella quería esa amistad porque su relación matrimonial estaba decayendo, tal vez se había dado cuenta de que él era la mejor opción que tuvo jamás o quizás siempre estuvo secretamente enamorada de él pero no quería decirlo pronto.

Cada vez que le llegaba un whatsapp de ella, sin importar qué tan mierda era su día, se sentía muy feliz. Y cuando los días eran aburridos, ella era capaz de convertirlos en especiales. Por ello se volvió adicto a sus respuestas. Pobre de él si ella demoraba en responder: la preocupación le llenaba de ansiedad y ese día terminaba siendo triste. Conforme sus conversaciones iban reduciéndose en frecuencia, no podía dejar de pensar en que la estaba perdiendo y su mente creaba medidas desesperadas para retomar su atención. Finalmente agotado de tanto intentar, él creyó conveniente ser sincero con ella: *“O bien continuamos en contacto porque hay la posibilidad de que suceda algo entre nosotros, o bien dejamos de comunicarnos. Ser sólo tu amigo es algo que no puedo soportar porque te quiero con toda mi alma”*. Ella también fue sincera con él, sabía que aunque sintiese algo por él iba a ser casi imposible que sucediese algo entre ellos. No quería prometer nada. Por el bien mutuo, dejaron de contactarse. Evidentemente este abrupto final afectó a Armando, pero en el fondo sabía que había hecho lo correcto y que el apego un tanto ridículo que estaba contrayendo debido a esas conversaciones virtuales eran tan solo una clara señal de que algo no andaba bien dentro de sí mismo.

~~~

Si durante la semana no hay nada que te ilusione y las únicas veces que ríes y te sientes bien es cuando ves una comedia por la televisión, algo anda mal en tu vida. Si a todo esto le sumamos la sensación de vacío, el creer que siempre estarás in-

completo a menos que encuentres a alguien de quien enamorarte, entonces la tienes clara: tu infelicidad buscará desesperadamente a alguien para que llene ese vacío. Depositarás en esa persona el sueño de ser feliz, creerás que él o ella puede salvarte de la pobre vida que llevas auestas en estos momentos.

Velo tal cual: Esa persona no tiene ningún poder especial para hacerte feliz, sólo eres tú quien le ha otorgado ese poder. Esa supuesta felicidad y maripositas en el estómago que esa persona te provee es tan solo la idea errónea de que alguien es responsable de cómo te sientes. Nuevamente aquí nadie es culpable de cuán feliz o infeliz eres o fuiste, cuando antes de conocer a esa persona ni siquiera te sentías a gusto contigo mismo(a).

Es normal que ante la presencia de alguien de quien te has enamorado tus hormonas se revuelquen entre sí o tu corazón palpite más fuerte de tan solo verle venir, siempre y cuando te sientas auto-realizado(a). Si te sientes un fracasado, incompleto o infeliz y de pronto te enamoras, lo que sucederá será un enorme subidón de dopaminas de la que pronto serás adicto.

Ahora que te han dejado y te has dado cuenta de que tu error era, en realidad, tu deplorable estilo de vida (incluso meses o años antes de conocer a esa persona), tu deber es, por tanto, trascender y auto-realizarte. De este modo te sentirás a gusto contigo mismo, crearás más en ti, sabrás perfectamente que eres tú la única persona capaz de proveerte una buena dosis de emociones positivas, pues el amor proviene de ti (autoestima) mas no de una fuente externa que puede irse en el momento menos esperado y ya no andarás mendigándola a alguien como si tú fueses una mascota esperando la galletita de su dueño por haberte portado bien.

Esa auto-realización la puedes conseguir en un trabajo que te apasione o en un hobby que te dé la posibilidad de engrandecer tus virtudes y tu creatividad, convirtiendo tu vida en una aventura, por tanto más interesante; así tendrás la plena seguridad de que con o sin pareja, siempre te sentirás a gusto de ser quien eres y con lo que haces. Finalmente tu proceso de recuperación, más que de *olvidar*, se dará por vivir nuevas experiencias que te enriquezcan como persona. Las emociones positivas desplazarán todas las negativas que estás sintiendo actualmente. Y nunca más dependerás de una llamada o un mensajito de texto para que te alegre la existencia porque todos los días tu vida ya es infinitamente más estimulante que ello. Si

alguien llega a tu vida será para unirse a tu fiesta personal, mas no para intentar sacarte del velatorio emocional que cargas todos los días.

De hecho, esto suele explicar por qué muchos matrimonios entran en decadencia y buscan fuera de sí lo que ya no tienen dentro. Ambos tienen la errónea idea de que cada quien tenía que hacer feliz al otro. De este modo cada quien se olvidaba de sus grandes sueños, de sus metas más ambiciosas para sentirse auto-realizados. Ninguno se apoyaba en sus proyectos personales porque solo se abocaban a la familia que, por cierto, en un principio, era una tarea muy estimulante porque la novedad de ser padres y tener niños suele tener sus mentes exclusivamente en ellos; sin embargo, una vez que estos niños crecen y se vuelven adolescentes, además del descenso natural del erotismo que se da con el pasar de los años, la mente de esposos buscan nuevos estímulos. Y si ninguno de los dos tiene alguna propuesta emocionante, una causa o una meta en común por la cual luchar juntos, simplemente se entregan a lo que está muy a mano: emparejarse con algún compañero de trabajo que les devuelve la emoción de conquistar y ser seducidos o retomar una relación con algún ex que tuvieron en la juventud. Conclusión: La principal finalidad del matrimonio no es solo dejar descendencia, sino también buscar la trascendencia (perseguir algún propósito elevado, incluso espiritual, que pueda durar toda una vida recorrerla), de este modo la pareja se mantiene unida por ese fin. El camino siempre será estimulante y serán cada vez más felices a medida que lo van logrando juntos. Curiosamente cuando uno más se enfoca en ser feliz, más es capaz de hacer feliz a su pareja.

*Nos hicieron creer que cada uno de nosotros es la mitad de una naranja, y que la vida sólo tiene sentido cuando encontramos la otra mitad.*

*No nos contaron que ya nacemos enteros, que nadie en nuestra vida merece cargar en las espaldas la responsabilidad de completar lo que nos falta. - John Lennon*

## **Exclusividad excesiva**

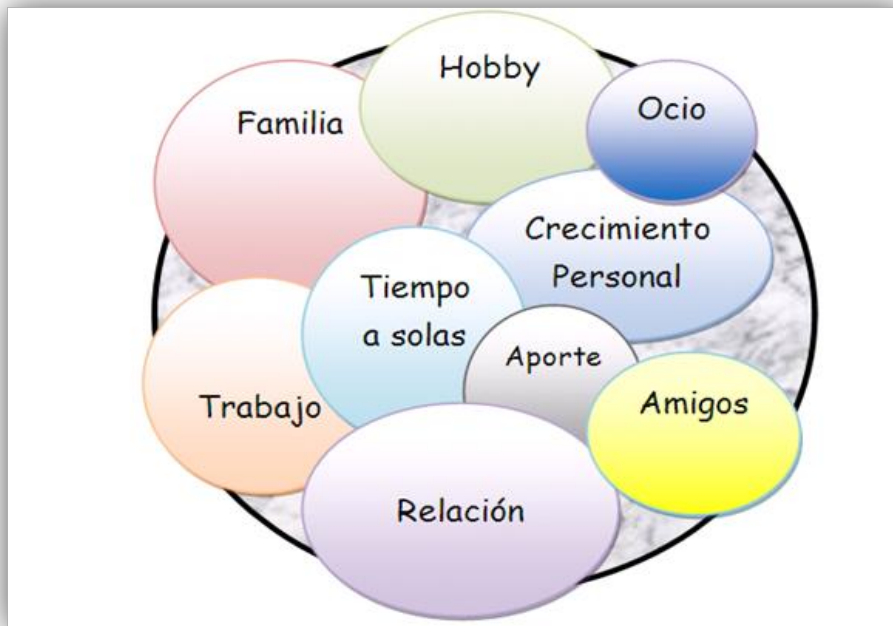
*Ser amado → Mayor parte del tiempo*

Hacías todo por él o ella. Terminabas el trabajo más pronto de lo normal para acudir a esa persona. Los ingresos que generabas serían para que tu pareja, y la familia, lo disfrutase más que tú. Te olvidaste de ti. Ya no salías con tus mejores amigos, no los visitabas ni te interesaba hacer nuevas amistades, pues la vida te enseñó que la gente no es de fiar. Tanta gente te ha decepcionado que no puedes evitar pensar que todos quieren algo de ti, incluso te duele saber que algunos se han hecho pasar por tus amigos para luego irse con la suya. Para ti, el mundo ya no es tan seguro como antes y la gente es cada vez más egoísta y carente de valores. Solo te sentías seguro cuando estabas al lado de esa persona. Puede que inclusive los domingos, los días que solías dedicarlo a tus padres, ya no ibas a visitarlos porque a tu ex no les simpatizaban.

Puede que esa exclusividad también se tradujera en fidelidad absoluta. Te mantenías fiel a esa persona a pesar de que en varias ocasiones se te presentó la oportunidad de tener algo con alguien. Sin embargo, ahora que tu pareja te ha dejado, se te hace difícil relacionarte con el sexo opuesto en general, como si aún mantuvieses exclusividad a pesar de la ruptura. Los pocos amigos que tenías ya no están en tu vida o muy raras los puedes ver. Ahora la mayor parte del tiempo estás solo. No sabes qué hacer los fines de semanas a pesar de vivir en una gran ciudad que supuestamente *nunca duerme*. Todo esto afecta también tu autoestima. Si antes te sentía pleno en tus actividades libres, recreativas y personales, ahora que estás solo(a) te das cuenta de que sin tu ex no puedes disfrutar nada.

La casa a la que le dedicaste tantos años en construir ahora está vacía y te pega muy fuerte la soledad todas las noches antes de irte a dormir. Ya no tiene sentido seguir pagando el departamento que alquilaban juntos, por tanto decides irte a uno más pequeño o regresar a casa de tus padres. Y quien solía acompañarte como copiloto cada vez que salías con tu auto, ahora ese mismo asiento anda siempre desocupado. Ya no cuentas con ese adorable chofer que te llevaba a pasear cada vez que no querías conducirlo. Tu ex dejó un gran hueco no solo emocional sino también físico. De hecho, el sentimiento de corazón roto es un enorme hueco que está ilustrado y explicado en las siguientes tres imágenes:

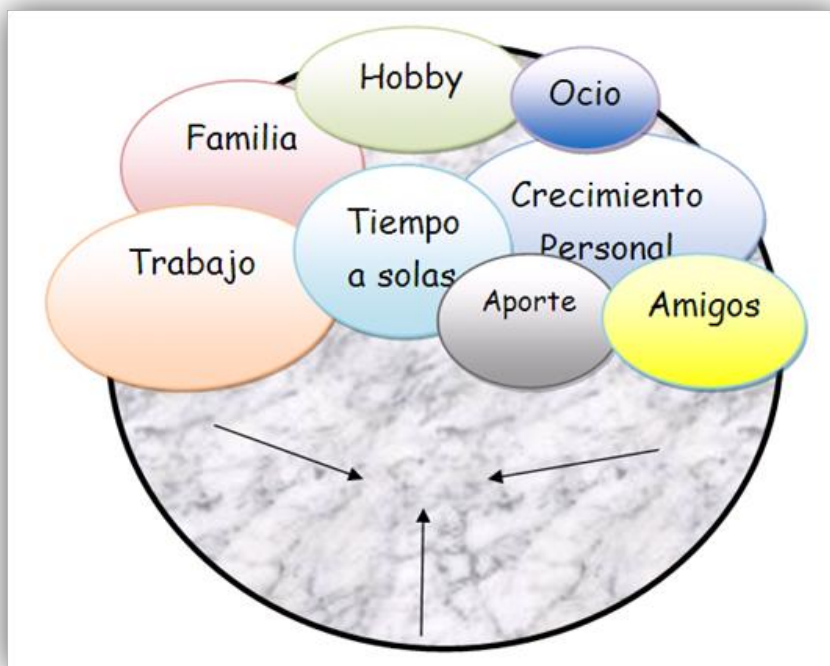
1) Vida de una persona común y corriente. Todas las áreas de su vida las tiene bien equilibradas.



2) Vida de una persona cuando se enamora obsesivamente. Le dedica más tiempo al área de las relaciones que a otras. Las va reduciendo y la pareja ocupa un gran espacio en su vida personal.



3) Vida de alguien cuando pierde al ser amado. El vacío que se siente es ese hueco, por eso el dolor parece ser insoportable, es como si te abrieran una gran herida. La descripción del dolor por la pérdida de un amor es más real de lo que se imaginaba.



Estos cuadros no son más que un fuerte recordatorio de que por más que ames a alguien no debes descuidar las demás áreas de tu vida que también son muy importantes para ti. De hecho, es triste reconocer que recién tras la ruptura/separación te des cuenta de que el tamaño del hueco es directamente proporcional a qué tanto has olvidado los otros círculos por estar enfocándote exclusiva, y tal vez obsesivamente, en una relación. Pero lo hecho, hecho está. Tienes que aprender del amargo sabor de la experiencia. Además, algo que te puede aliviar es que, viéndolo de forma panorámica, ya tienes una mejor idea de por dónde empezar. Cuando antes todas tus esperanzas y exclusividad iban hacia dirigidos una sola área de tu vida, ahora sabes que debes enfocarte en las demás para que el dolor que produce ese vacío se vaya disipando.

*He sido fiel a un periódico, a una novia, a unos amigos, a todo con lo que me he sentido bien, a mi pasión periodística, a la caza. - Miguel Delibes*

*El que ocupa demasiado tiempo en amar  
no tiene tiempo para otra cosa. - Tagore*

## **Aislamiento y descuido social**

*Ser amado → Resto del mundo*

La razón por la que se te dificulte desenamorarte puede ser por alguno de estos tres motivos:

**1) Tu círculo social es sumamente reducido.** - Lo cual esto explica por qué te da miedo estar solo: porque tu ex pareja era la única compañía que tenías.

**2) No sales seguido de casa.** - No conoces nuevas personas, por tanto apenas sales a pasear. Y esto, a su vez, te hace perder más oportunidades de conocer gente con quien pasar momentos agradables.

**3) Tus experiencias sociales son escasas.** - De hecho, cuantas más personas conoces, más experiencias adquieres. Si tu círculo social es reducido y apenas sales de casa, no puedes decir que tienes más experiencia de vida que otra persona que tiene una red de amistades sólidas. De hecho, son los verdaderos amigos y la compañía de calidad los que enriquecen tu vida!

En un estudio llamado “The Longevity Project”, en la que se analizó por qué algunas personas llegaban a los 80 años de edad, se dedujo que la principal característica de estas es que seguían manteniendo amistades aun cuando tal vez ya habían perdido al cónyuge años atrás o ya no eran tan visitados por sus familiares. De hecho, aquellos ancianos que no tenían amigos de verdad, eran quienes solían morir mucho antes. Este estudio demuestra que incluso la amistad es mucho más importante para la felicidad y la salud de una persona que la familia y la pareja.

Otro dato interesante es que en internet la palabra “amistad” es mucho más buscada que “felicidad” (tanto en inglés como en español). Ya se está tomando consciencia de que una buena amistad de por sí sola puede ayudarte a ser feliz.

En mis viajes que he hecho a lo largo de varios países de Latinoamérica he notado otro factor muy interesante de parte de muchos de mis lectores: La compañía de las mascotas. Una vez le pregunté a una lectora mía si a parte de Dios y su hija tenía otro motivo más para vivir. Ella dijo inmediatamente: sus tres perri-

tos (un chihuahua y dos terriers). En otra ocasión, en Uruguay, conocí a una lectora que me contó que cuando había terminado con su ex pareja, más extrañaba y lloraba por el gatito (blanco con manchas negras) que criaron juntos que a su ex, hasta que él decidió que ella fuera la dueña legítima. Hasta el día de hoy no he visto a otra mujer que tenga una relación tan especial con su gato; de hecho, es su fuente inspiración para sus viñetas cómicas que las está compartiendo y popularizando a través de Facebook. En una ocasión mientras chateábamos, antes de conocerla en persona, me dijo que su gato era exactamente alguien más de la familia. Actualmente también goza de una relación con un nuevo novio que le brinda la libertad que jamás gozó con su ex quien trataba de aprisionarla en todo momento. También conocí a un lector que, tras el proceso de divorcio, en muchas ocasiones se quedaba solo en casa puesto que los hijos mayormente estaban con la madre, y siempre que entraba a la casa que estaba vacía, lo recibía con mucho entusiasmo una grande pero adorable y tierna rottweiler que le daba momentos de alegría que seguramente no podría experimentar si estuviese completamente solo. Por último, en México una vez me hospedó una lectora que vivía con 7 gatos (la mayoría eran adoptados y recogidos de la calle). Luego de entrar en confianza le pregunté si alguna vez pensó en reducir la cantidad. Ella reconoció, con mucho susto, que casi estuvo a punto de hacerlo porque a su ex-pareja no le simpatizaban. “*Mira lo que estuve a punto de hacer por ese sinvergüenza*”, replicó con un poco de humor. Estos 7 gatos eran para ella su vida entera. Cuando la veía llegar a ella a su departamento, después de todo un día de trabajo, era como si una madre atendiese a sus propios hijos, dándoles cariño y recriminándolos al mismo tiempo.

No vamos a negar el papel importante que tienen las mascotas para que te ayuden a olvidar las penas amorosas y sean un consuelo ante lo “complicado que son las relaciones humanas”, pero escudarte en ellas porque te sientes muy frustrado con las personas, no hará más que incrementar el problema. Además, cada vez que te suceda algo emocionante o tengas un sorpresivo éxito en algún área de tu vida y tengas ganas de compartir ese momento, lo mucho que puede hacer tu mascota será acariciarte la piernita, mientras que un amigo verdadero, se alegrará por ti, te acompañará para celebrarlo y tendrá una conversación amena contigo durante varias horas.

El problema de descuido social también se da con aquellas personas que se han enfocado totalmente al trabajo que, luego de la jornada laboral, inmediatamente dirigían toda su atención a la pareja, olvidándose de los pocos amigos que tenían. Además, esos pocos amigos ahora también tienen parejas y es muy difícil que te puedas encontrar con ellos. Incluso cuando crees que el trabajo es un buen entorno para establecer nuevas amistades, por lo general, tendrás serias dudas si realmente van a durar. Muchas personas quedan decepcionadas cuando al irse a otra sede de la empresa o al ser despedidas, los “amigos” con quienes solían tener conversaciones agradables todos los días, ya no se preocupan en contactarlos, tal vez porque no hay vínculo más allá del compañerismo o simplemente no se quieren contagiar de la mala suerte de quien fue despedido. Por tanto, las pocas personas a quienes considerabas “tus amigos”, en realidad nunca lo fueron. Y, sí, he aquí otra verdad incómoda sobre ti: Ya estabas solo antes de conocer a tu pareja, sino que él o ella te daba la ilusión de estar siempre acompañado. Ahora que se fue, no ha hecho más que mostrarte el gran agujero en tu área social.

Si has salido de una relación absorbente y con serios problemas de celos, de nada sirvió abandonar el resto del mundo para que tu ex-pareja ya no tuviese que preocuparse por ti. Tampoco sirvió sacrificar las pocas salidas que pudiste haber tenido con tu reducido círculo de amigos solo para complacer a quien luego te pagaría dejándote de esta manera tan fría y egoísta. Seguramente soportabas tales privaciones porque sentías que contabas con los amigos y familiares de tu ex quienes te hacían sentir en compañía; sin embargo, ahora que se fue tu ex, también se fueron todas esas amistades y vínculos extra-familiares. Quizás muchas de esas personas quisieran seguir en comunicación contigo, pero por respeto y evitar complicar la situación están naturalmente del lado de tu ex y mantienen su distancia contigo. Al fin y al cabo, todos ellos no eran más que vínculos prestados.

Recuerda: Lo que estás viviendo ahora no es un problema que se haya dado de un día para otro. Todo esto es la suma de varios descuidos a lo largo de tu vida. Puede que de momento la única compañía que tengas sea tu mascota y un par de amigos quienes apenas pueden verte, pero este debe ser mayor motivo para ponerte manos a la obra y expandir tu círculo social. Así como te ha llevado tiempo descuidarlo; restablecerlo y construirlo también te llevará su tiempo. De hecho, tan solo cultivar una buena amistad requiere que trabajes duramente en ella y puede

que al principio lo que inviertas sea mucho más de lo que recibas a cambio de ella, pero con el tiempo valorarás una amistad sincera más que cualquier cosa en el mundo. Gozarás lo que muchos millonarios actualmente no pueden por desconfianza de las personas en general. ¡Cuántos de ellos desearían tener una amistad verdadera en vez de jugar al golf con otras personas cuyo único vínculo es ese hobby! No es de extrañarse por qué muchas personas recuerdan con nostalgia los años de la adolescencia, cuando los amigos no tenían ninguna clase de interés de por medio.

Si consideras “amigos” a los pocos conocidos que rondan en tu vida personal, es mejor que admitas que en realidad no tienes amigos. (Por ejemplo, solo son conocidos si con esas personas mantienes conversaciones superficiales y cada vez que te reúnes con ellos tienes que sonreír forzosamente y te gustaría estar en otro lugar sin ellos). Esta nueva realidad puede asustar y darte la sensación de empezar todo desde cero, pero es mejor verlo así para enfocarte en lo verdaderamente importante.

Puede que tu prioridad de encontrar una pareja haya sido mucho más emergente que tener un gran amigo porque te has comido el cuento de las historias de amor (*Y vivieron felices para siempre*); pues el amor está sobrevalorado en nuestra sociedad ya que hay miles de películas de amor y apenas podrás contar unas cuantas películas que giran en torno a las amistades. Hollywood y los medios olvidan mostrarnos lo realmente valiosos que son nuestros amigos. Tanto nos aferramos a encontrar pareja que a lo largo de nuestras vidas vamos desechando amistades que pudieron madurar.

Hace años vez vi un documental en Discovery Channel mencionando datos asombrosos sobre la cantidad de nuestras amistades a través de los años. Estos fueron los resultados:

- A los 5 años tenemos un promedio de 16 amigos.
- A los 12, un promedio de 8.
- A los 18, un promedio de 5.
- Y a los 40 años sólo nos quedarán 1 ó 2 de ellos.

A pesar de que estos datos te dan un panorama deprimente de lo que podría ocurrir en tu vida social (o de lo que ya estás viviendo ahora), la buena noticia es que estos tan solo son promedios. Si haces el debido esfuerzo, puedes llegar a conocer personas interesantes mes tras mes a lo largo de tu vida y evitar convertirte en un viejo solitario y amargado.

Finalmente: Del mismo modo que importa la calidad de las amistades, también conviene enfocarse en la cantidad. Podrás tener solo 1 ó 2 amigos íntimos en la vida y mantenerte sano y feliz disfrutando el tiempo con ellos, pero también es importante aumentar la cantidad en tu círculo social porque, ¿quién sabe?, tal vez en medio de esa multitud de gente a quienes acabas de conocer te tropieces con tu nuevo amor.

*La amistad es más difícil y más rara que el amor.  
Por eso, hay que salvarla como sea. - Alberto Moravia*

*Me gusta pensar en toda esta gente que me enseñaron tantas cosas que yo nunca había imaginado antes. Y me enseñaron bien, muy bien cuando eso era tan necesario me mostraron tantas cosas que nunca creí que fueran posibles. Todos esos amigos bien adentro de mi sangre quienes cuando no había ninguna oportunidad me dieron una. – Charles Bukowski*

## **Superar y olvidar una desilusión virtual**

Hay quienes al descuidar las interacciones reales y cercanas se empeñaban más en conseguir alguna pareja a través de internet. No es de extrañarse saber que esta tendencia está en auge. Los más jóvenes ya no quieren salir los fines de semana a disfrutar de alguna actividad al aire libre por estar chateando con una persona durante horas en sus computadoras o Smartphone. También están los más grandes quienes, debido a su poder adquisitivo, se registran a webs de citas como último recurso para ver qué consiguen.

Una lectora que hace años leyó la primera edición de este libro me comentaba que en su círculo social en España, quienes tienen entre 30 a 40 años, casi todos admiten estar registrados en ese tipo de webs (pero, según su experiencia, me decía

que eran muy superficiales. Ella tenía más suerte entrando a un bar y quedarse sola sentada esperando a que caiga un tío en vez de pasar horas en dichas webs). Ahora, sin embargo, y para alegría de ambos, ella ya tiene pareja y no necesita nada de eso. Esto mismo hablé con una lectora argentina que hace unos meses había terminado definitivamente con su ex y me confesó que se había descargado una aplicación gratuita de citas en su móvil (hasta llegó a encontrarse con un chico con quien la primera salida resultó muy divertida, pero luego no pasó a nada más. La cosa se enfrió inesperadamente). Ella me dijo, a diferencia de la española, que jamás se lo contaría a sus amigas porque eso es visto de “gente perdedora”. Por suerte, ambas lectoras utilizaban estas webs o aplicaciones como complementos a sus vidas, mas no como último recurso en la donde depositaban todas sus esperanzas.

Sin embargo, están también quienes parecen tener suerte y se encariñan con alguien que está a miles de kilómetros de distancia. Si a todo esto le sumamos una mujer divorciada con dos hijos mayores y un próspero negocio, posiblemente sería el blanco perfecto para quienes quieran aprovecharse de la situación. Tal es el caso de una lectora que, toda desilusionada, me confesó que el hombre de quien se había enamorado, luego de muchos meses de contacto frecuente por internet, le dijo que quería ir a donde estaba ella, Estados Unidos, para por fin conocerla pero por estar muy justo de dinero no podía hacerlo. Él insistió hasta que ella accedió y, una vez que le envió el dinero que sería para financiar el vuelo, desapareció por completo.

Internet, si bien es cierto, nos facilita la comunicación con muchas personas que tenemos a distancia, también nos abre la posibilidad de conocer gente interesante y, posiblemente, una nueva pareja. Sin embargo, debes compaginar esta actividad sin descuidar tu vida personal. Si en la vida real te sientes una persona frustrada en las relaciones, serás blanco fácil de cualquier enamoramiento virtual tanto si se aprovechan de ti como si de verdad te quisieron.

El problema con enamorarse en esas circunstancias es que empiezas a idealizar a la persona que está frente al monitor. Solo ves sus buenas cualidades (incluso cuando te confiesa sus más grandes defectos). Y las ganas de querer tenerlo en persona intensifican los sentimientos. Sin embargo, es preciso entender que, a medida que vayas conociendo a más personas por este medio, generalmente descubrirás que la realidad no suele acomodarse a tus expectativas. Cuando en internet solían

mostrar su mejor cara, sus logros personales, sus más profundos y nobles pensamientos, en la vida real te das cuenta de que no se diferencian tanto de los vecinos o compañeros de trabajo. Sólo al conocerla en persona te decepcionas y quedas convencido(a) de tus idealizaciones. También hay quienes se enamoran de verdad y mantienen viva la ilusión de la novedad pero solo por unos cuantos meses. Por último, también están quienes verdaderamente tienen éxito y se casan con la pareja ideal. No es muy frecuente pero sucede.

Entiende: No tiene nada de malo conocer nuevas personas de forma virtual, pero si te enamoras con frecuencia por este medio o percibiste a alguien en particular como el amor de tu vida (sin tener una interacción real con besos, abrazos e intimidad), ponte a analizar tu vida en general. Tal vez tengas tan pocas experiencias amorosas que creíste esta persona verdaderamente era distinta a las demás, quizás llegó a ti en un momento de debilidad o quizás tienes tan pocos pretendientes y citas reales que, debido a tu mentalidad de escasez, no hiciste más que ilusionarte porque para ti era un oasis en el desierto.

No obstante, lo tuyo solo fue una decepción y para superarlo puedes seguir cualquiera de estos caminos, ambas igual de válidas: 1) Sin descuidar tu vida personal, sigues conociendo más personas a través de este medio con el objetivo de tener algún tipo de encuentro real, de este modo las circunstancias te obligarán a verlas tal cual y si te enamoras será por lo que realmente son. Esto también te ayudará a desidealizar a quien te dejó con el corazón roto y verlo solo como una anécdota más del pasado. Vuelve este tipo de conexiones tan frecuentes que ya no supongan algún tipo de hito extraordinario; o... 2) Simplemente dejas de tener este tipo de interacciones y te ocupas en ser una persona más atractiva en la vida real. Así empezarás a publicar fotos que revelen mucho de tu personalidad y esto aumentará la posibilidad de que alguien se interese mucho más genuinamente en ti. Las redes sociales y el internet no son más que herramientas para mostrar el brillo que tienes en carne y hueso. Luego verás que tener tantas opciones reales será mucho más emocionante que mantener contactos frente al monitor o al smartphone.

*Cuando conozcas a alguien por internet, sal inmediatamente  
con él o ella. Porque tu cerebro no está hecho para  
enamorar de una fotografía ni de un perfil.  
Está diseñado para conocer a alguien  
en persona. - Helen Fisher*

## **Eliminando la ansiedad de querer saber en qué anda tu ex**

Cuando eres tú la víctima de la ruptura, normalmente tardarás un tiempo aceptarlo completamente, pero mientras suceda estarás preguntándote constantemente sobre la vida de tu ex (“Cariño, ¿cómo estás ahora sin mí?”), con quién estará saliendo, qué le está dando a la otra persona que jamás te dio a ti y todo esto te generará angustia. Incluso si tan solo te terminó porque la relación no funcionaba, siempre te rehusarás a perder fácilmente por eso le llamas y tratas de contactarte con tu ex y al ver que no te responde, sigues insistiendo provocando justamente que te rechace mucho más.

Para empezar, debes estar harto de rogar por un amor que no podrá corresponderte, debes estar harto de humillarte y ofrecerte fácilmente para relaciones con tu ex, debes estar harto de arrepentirte y de notar su indiferencia hacia ti. El hastío, la indignación y la determinación son ingredientes claves para avanzar en tu proceso de recuperación.

Segundo, debes ser consciente de los dilemas mentales que surgen en medio de esa confusión. Desde pensar en lo mejor hasta lo peor, todo esto puede también generar mucha angustia. Aquí te pongo unos ejemplos:

*“¿Qué estará haciendo ahora? ¿Estará con esa nueva chica que me contaron mis amigos o simplemente estará solo y triste pensando lo mal que hizo al dejarme? ¿Y si es verdad lo que ellos dicen de él? Nah, no creo... Pero cómo va a ser posible que luego de 5 años juntos se vaya de un día para otro con otra!!!... Sería la peor persona que jamás he conocido. No, no... Seguro ellos se equivocan, tal vez sólo sea una amiga o una prima por esa razón se comportaba tan cariñoso con ella... Aish, no!!! Creo que sí tienen razón!!!”.*

Y a esto sumémosle la esperanza de que todo vuelva a ser como antes:

*“Pero cómo es posible que se comporte de esa manera... Ojalá recapacite y se dé cuenta de todo el error que está cometiendo conmigo. Ojalá que venga llorando y pidiéndome perdón... ¡Aish!, verá en ese momento cómo le haré sufrir para regresar conmigo (tal como en la anterior ocasión)... Aunque tal vez por su orgullo no se atreva reconocerlo... Pero voy a confiar lo que dice mi madre (que siempre le cayó bien mi ex): la esperanza es lo último que se pierde”. Y cruzas los deditos para que eso suceda.*

Ahora el otro problema es el factor tiempo. Digamos que a la semana siguiente sucede algo que te decepciona mucho de tu ex, pero en la otra sucede algo que renace la esperanza:

*“Ahora sí que está actuando diferente. Ahora sí lo veo más humilde, parece que ya se está dando cuenta de lo mucho que se ha perdido al haberme dejado. ¡Qué alegría! Espero que en estos días venga a pedirme una reconciliación”.*

Pocos días después...: *“¡Pero cómo lo odio! Toda esa fachada de haber cambiado era pura mentira, sólo era para seducirme otra vez, llevarme a la cama e ignorarme tal como lo ha estado haciendo todo este tiempo... Pero cómo te odio, imaldito imbécil! Verás que ni más... Ni contigo ni con ningún otro hombre me vuelvo a enamorar... El amor sólo es para sufrir y yo ya me harté de ésto...”*

Un mes después: *“Qué bonitos se ven María y Juan abrazados y muy felices juntos... Cómo desearía tener un hombre así como él, tan cariñoso y dedicado a la relación... Cómo extraño aquellos momentos en que verdaderamente estaba enamorada...”*

Y justamente por esos días vuelve tu ex y se aprovecha de ese sentimiento de nostalgia que sientes y nuevamente te enreda en sus juegos.

En esto consiste básicamente los dilemas mentales con respecto a tu ex pareja: Quieres creer que ha cambiado, que aún hay una solución para la relación, sin embargo, en otros momentos, todo es totalmente diferente, piensas que ya ni más, pero poco después sigues con lo mismo. En este caso, tu deber es matar la curiosidad de raíz.

*La ansiedad es parte de la creatividad, la necesidad de  
sacar algo dentro de uno hacia afuera, la nece-  
sidad de eliminar algo o contactarnos  
con nuestro interior. - David  
Duchovny*

*Cuando entras en el ahora, sales del contenido de tu mente. La corrien-  
te incesante de pensamientos se apacigua. Los pensamientos  
dejan de absorber toda tu atención, ya no te ocupan  
completamente. Surgen pausas entre pensa-  
mientos, espacio, quietud. Empiezas  
a darte cuenta de que eres mu-  
cho más profundo y vas-  
to que tus pensamien-  
tos. – Eckhart  
Tolle*

## **Ejercicio 19: Ataca la raíz de la curiosidad**

La técnica es sencilla pero, como todo este proceso de recuperación, te costará un poco aplicarla. Es normal que percibas la dificultad del asunto puesto que debes luchar contra meses e incluso años de pensar que deberías insistir por quien amas, pero tras desilusión en desilusión, es momento de cambiar de estrategia:

Haz de cuenta que ya sabes perfectamente cómo va a actuar tu ex o qué es exactamente lo que él/ella piensa de ti. No importa si te dicen que ya está cambiando o que no la está pasando nada bien con su nueva pareja. Tú ya sabes que, a pesar de que tu ex te haya dicho que cada vez que se acuesta con otras mujeres sigue pensando en ti, eso no cambiará su actitud y siempre te herirá por más que esa no sea su intención. No importa cuántas veces te diga que ha sufrido por ti, tú supones que es su estrategia de manipulación y que ese tipo de personas nunca cambian. No importa lo

mucho que profese amarte, tú das por sentado que la forma en que te ama es dañina y, por más que sea verdad, la relación no funcionará.

Si por allí estás en casa y tienes ganas de llamarle para saber en qué anda, tú inmediatamente supondrás que anda muy feliz con su nueva novia, que está teniendo el mejor sexo que jamás tuvo contigo, que incluso tu ex y su nueva pareja están hablando muy mal de ti y esa persona estará gozando todo lo que tú hiciste y diste por tu ex. Además de lo atento y preocupado ahora se ha vuelto por él o ella cuando antes por ti ni siquiera te preguntaba cómo te encontrabas. En vez de pensar que aún ocupas un lugar en lo más recóndito de su corazón, simplemente supones que tú para él o ella eres un punto pequeño bastante alejado del universo que jamás recordará.

Cada vez que tengas esa curiosidad de saber qué estará pensando, evita tener pensamientos agradables sobre tu ex. Y aunque no tengas manera de comprobar todo lo malo que piensas de él o ella, es mejor, por tu bien, asumir lo peor. Al inicio, esta estrategia puede desanimarte anímicamente porque tu ego se sentirá muy ofendido (tal vez pienses que es masoquismo, pero más te hieres al actuar ante la ansiedad dejando que te traten como marioneta); no obstante, es una manera mucho más eficaz y valiente de afrontar la situación. Solo de esta manera podrás disipar los dilemas mentales que normalmente te producen ansiedad. Con el pasar del tiempo, dejará de doler como ahora. El cuerpo y la mente se adaptarán a las circunstancias.

*“La curiosidad no es pecado -replicó-  
Pero tenemos que ser cautos con ella, claro...”*

– J. K. Rowling

## **Ejercicio 20: Ten una lista mental y escrita de los beneficios que obtendrás al no llamar ni cometer alguna estupidez similar**

Esta lista debes crearla tanto ahora como antes de tu próximo ataque de ansiedad. Lo que escribirás en esta lista deben rebasar en beneficios. No te

contentes con solo poner unos cuantos, debes tener, al menos, unos 20 beneficios por no haber llamado o rogado a tu ex. En muchos casos debes apelar al orgullo, a la vergüenza y a otros sentimientos como la vanidad e, inclusive, al miedo. He aquí algunos ejemplos:

**1.** *Me verá como idiota y seguramente le mostrará a sus amigos la cantidad de llamadas que le he estado haciendo.*

**2.** *Seguiré aumentando su ego al estar rogándole.*

**3.** *Mis hijos tienen que tener como ejemplo a un(a) padre/madre que se muestra fuerte ante este tipo de situaciones.*

**4.** *Mi amigo X nuevamente se sentirá decepcionado por mí. Mejor esta vez hago que se sienta orgulloso(a).*

**5.** *Si mis alumnos/empleados/pacientes supieran que estoy humillándome por mi ex (no practico lo que tanto pregono), aparte de decepcionarlos, ya no me verían con respeto, sólo con lástima. Perdería mi credibilidad. ¡Mejor sigo pa' delante!*

**6.** *Cada vez que llamo a alguien que no me merece, mi salud se deteriora (debido al estrés emocional mi presión arterial aumenta al igual que las probabilidades de tener un derrame cerebral). Mejor me pongo a correr o a llamar a un amigo que suele hacerme reír.*

**7.** *Dios me tiene preparado a alguien mejor. Cada vez que recurro a mi ex, estoy yendo en contra del plan que tiene Él para mí.*

**8.** *De aquí a dos años cuando esté con una nueva pareja, si se enterase de todo lo que pienso hacer ahora con mi ex, probablemente le asuste que yo pueda ser así de obsesivo(a) con él/ella.*

**9.** *Es mejor dejar un lindo recuerdo que insistir y convertirse en una verdadera molestia.*

**10.** *Cada vez que le llamo, me vuelvo menos atractivo(a) para el sexo opuesto. Menos personas se interesarán en mí, y al no tener con quién salir querré recurrir a mi ex con mucho más miedo a quedarme solo(a). Esto provoca que él/ella me rechace más y el ciclo se vuelva a repetir e in-*

*tensificar. Mejor dejo de llamar, acepto que se terminó y ya llegará alguien más a mi vida por lo que soy, mas no por pena.*

**11.** *Sólo se lucha hasta el final cuando te corresponden. Y como en mi caso ya no lo hacen tengo que mantenerme firme y retirarme dignamente.*

**12.** *Si le llamo, retrasaré mi proceso de recuperación.*

**13.** *Algún día recordaré con mucho orgullo cómo vencí la ansiedad y podré inspirar a otras personas dándoles esperanza de que esto sí se puede superar.*

**14.** *En vez de llamar, mejor me pongo a leer todas las reflexiones que subrayé y marqué del libro “7 Pasos para Olvidar un Amor” que me ayudan a pensar con claridad.*

**15.** *Cada vez que insisto en recuperar a mi ex, en especial si no me conviene, voy en contra de la Ley de la Vida. Todo tiende a seguir hacia adelante, hacia el futuro. Querer regresar con mi ex, por apego al pasado, hará que me pierda lo que está por venir.*

**16.** *Si mi “X” ser querido difunto me viera, estaría llorando al verme sufrir así. Voy a evitar caer y demostrarle que soy más fuerte de lo que imagina.*

**17.** *Si hubiese una máquina del tiempo y mi “yo” del año 2020 regresaría a este momento, seguramente me diría algo como: “¡Oye, boludo(a)! Aún te quedan cuatro personas más para recién conocer a tu pareja ideal, mejor pasa hoja de una vez que en el futuro hay alguien esperando por ti”.*

**18.** *Solo los feos insisten testarudamente por sus ex. Soy demasiado hermoso(a) para estar regalando mi presencia a quien no lo valora.*

**19.** *¿La mejor razón para ya no llamar o insistir en mi ex? Sí, solo hay una y es la más grande de todas: ¡Ya no me quiere!... Repito: ¡YA NO ME QUIERE! (Y cuando me ilusione creyendo que aún siente algo por mí, aplicaré el Ejercicio 19 y asumiré que lo hace para obtener algún fin egoísta: sexo, dinero, etc.)*

**20.** *Aunque soy joven, sé que mi vida no está asegurada. Posiblemente me quede menos tiempo de lo que imagino. Me arrepentiré profundamente desperdiciarlo en un amor que no valía la pena. (Acto seguido te pones a bailar de la de Marc Antony: “Voy a reír, voy a vivir, voy a bailar, la la la...”)*

No te las memorices. Tampoco las escribas y las copies exactamente como están. Haz tu lista de 20 razones exclusivamente tuyas, escríbelas en un papel (o en tu diario) y guárdalas tal como están. Cuando te dé la ansiedad, recuerda que tienes 20 razones para no llamar. Son 20 contra 1... Posiblemente esto te tranquilice y ya no quieras llamar o cometer alguna estupidez similar. En caso de que no sea suficiente, haz lo posible para recordar las que escribiste. No obstante, si la tentación es fuerte, lee tu propia lista escrita en el papel. Aun si con esto no te relajas, lee y escribe la lista de este libro (Ahora tendrás 40 contra 1), visualízate realizando cada una de estas razones y cómo te sientes bien al ser fuerte en tu decisión. De ser posible, actúa con rapidez y pon en práctica una de estas razones, como el salir a encontrarte con un amigo(a) con quien sueles pasar momentos agradables confesándole lo fuerte que fuiste momentos atrás.

*Las circunstancias son el dilema ante el  
cual tenemos que decidirnos. Pero el que decide es nuestro carácter.*

- José Ortega y Gasset

## Por qué te han dejado

***Porque descuidaste tu físico e imagen personal.*** Si tu ex te ha dejado porque ya no tienes el físico de antes, es fácil deducirlo a pesar de que siempre haya parecido no importarle. De hecho, lo compruebas cuando su nueva pareja tiene un físico bien conservado. Esto puede hacer añicos tu autoestima más de lo que ya estaba por haber descuidado estruendosamente tu figura.

Sé sincero(a) contigo mismo(a): Si tú estuvieras en los zapatos de tu ex, de algún modo, ¿no te sentirías un poco desanimado al ver que tú ya no eres como te conoció? No vamos a negar que él/ella pudo animarte a estar en forma, por tanto también tiene un serio problema de superficialidad y de iniciativa (si realmente te amase, al verte tu descuido físico, te motivaría a renovarte y lucir siempre genial); así que en parte es mejor que una persona así ya no esté en tu vida; pero también ponte a pensar que si has descuidado tu cuerpo o tu imagen personal probablemente también has descuidado la relación contigo(a) mismo(a), y si no alimentaste esta relación interna, ¿cómo esperabas salvar la relación externa? Cuando uno realmente se preocupa por sí mismo y tiene una sana autoestima ni el estrés del trabajo ni los problemas de la vida son una excusa para descuidar su figura.

Toma el ejemplo real de Jonny Laidler quien a los 20 años tenía 127 kilos (si lo googleas encontrarás sus fotos del antes y después). Él solía jugar mucho a los juegos online y acababa de terminar con su novia quien lo engañaba con un chico muy delgado. Decidió superarlo bajando de peso. Tiempo después, para el 2012 y con 24 años de años de edad, se convirtió en director de ventas en la ciudad de Leeds y en un supermodelo en Inglaterra. “Nunca pensé que estaría haciendo esto. Es increíble que haya ganado y es un honor”, dijo Jonny quien desfiló ante 130 personas en Next top model. Él, a pesar de toda esta premiación, no se consideraba guapo, pero confesó que desde que adelgazó empezó a recibir bastante atención de parte de las muchas mujeres bellas de la ciudad.

Mientras estaba en Buenos Aires, Argentina, vi una excelente publicidad de un centro comercial que tiene como lema: “Ex's, nos dejaron... Nos dejaron ser más lindas”. Vi muchos afiches de esta campaña en las estaciones del subte (metro), lo cual me alegró que se promueva esta actitud positiva ante una ruptura amorosa. Es

probable que ya hayas visto su vídeo publicitario (en caso de que no, te recomiendo buscar “Alto Palermo Ex” en internet). Y aunque tiene como fin promover algo de consumismo en la forma de vestir, quédate con la idea de mejorar tu imagen como una forma de vengarte de tu ex por haberte dejado. Definitivamente no sabe lo que se pierde.

Con estos ejemplos, tampoco es para que te metas a la cabeza tener un cuerpo perfecto o convertirte en un(a) modelo cotizado(a). Toma como ejemplo alternativo el caso de la cantante Adele. Ella es una mujer muy talentosa, irradia cierta aura y, a pesar de no ser esbelta, es muy deseada por los hombres. Ella se hizo mundialmente famosa con su álbum “21” cuyas canciones fueron inspiradas por un ex novio quien la había terminado inesperadamente. Muchas mujeres esperan mejorar su figurar para recién brillar y tener confianza en sí mismas; sin embargo, Adele, lo hizo al revés: primero brilló y ahora cada año que pasa parece estar más bella que el anterior. (Su ex, al ver la enorme cantidad de dinero que amasaba gracias a él, le hizo un juicio legal para que le diese parte de las regalías. Evidentemente la demanda era muy estúpida y no recibió ni un centavo).

***Porque se comprometió contigo por presión.*** Quedaste embarazada de él, es momento de que se casen o de que se comprometen a estar más tiempo juntos. Él, en su papel de progenitor, también es más receptivo a la idea del matrimonio. Todos los planes que tenían para futuro lo están haciendo ahora. Alquilan departamento juntos, compran todo lo necesario para el bebé. Hay un ambiente familiar que los une mucho más que nunca. Pasan los años y el bebé ya es un saludable niño que está en brazos de unos padres responsables... Hasta que tu pareja te confiesa que quiere separarse de ti pues se enamoró de otra persona (o te llegaste a enterar por parte de terceros).

Aunque la relación se haya afianzado y unido más desde que se esperaba al bebe, tu ex de algún modo se sintió presionado. Quizás no imaginaba un futuro contigo, pero al surgir este nuevo acontecimiento tuvo que actuar como una persona adulta y apoyarte en todo momento. Ahora que el hijo ya está algo grande y ya no hay tanta responsabilidad se relajó y se enamoró de otra persona.

A propósito de esto, la antropóloga, bióloga e investigadora del comportamiento humano en las relaciones, Helen Fisher, dijo lo siguiente: “Hemos descubierto que el amor duradero es más común de lo que pensábamos, pero también que existe otro fenómeno importante: la monogamia sucesiva. El análisis de las estadísticas de divorcios en el mundo muestra que si te vas a divorciar, lo más probable es que lo hagas durante o alrededor del cuarto año de matrimonio. Y he estado pensando: cuatro años es el período que requiere un hombre y una mujer para criar a un niño. Y mi hipótesis es que millones de años atrás comenzamos a necesitar emparejarnos para criar por lo menos a un hijo y dejarlo convertido en un niño. En el contexto de sociedades cazadoras y recolectoras, a los cuatro o cinco años de edad, un niño se podía integrar a un grupo de otros niños y ser criado por otros, mientras los padres procuraban el alimento. Por eso creo que la unión de las parejas o la monogamia evolucionaron para durar por lo menos cuatro años, hasta que el niño creciera lo suficiente. Y ésa fue la norma durante millones de años. Si después del cuarto año la relación no era buena, se rompía. Incluso se puede pensar que el divorcio tenía ciertas ventajas: después de tener a un hijo, la mujer quedaba libre y podía buscar otra pareja, creando más variedad genética. Probablemente durante millones de años ésa fue la adaptación más segura. En definitiva, el ser humano tiene un tremendo deseo de emparejarse y una cierta tendencia a divorciarse y a re-emparejarse para comenzar el proceso de nuevo. Uno mira al pasado y cree que la condición humana es la monogamia, pero no es así: desde hace millones de años la condición humana es la monogamia sucesiva”.

Otro motivo es por la presión social y familiar. Ya todos los amigos o hermanos se estaban casando y solo quedaban ustedes para que tomaran la decisión. Puede que tú, como mujer impulsada por el factor biológico, hayas presionado tanto indirecta como directamente, para que él ya se decidiera de una vez (suelen llegarme casos en las que las peleas de pareja surgen exclusivamente por esta razón).

Una vez me encontré con un lector cuya ex-pareja tenía el gran sueño de ser madre. Lo deducimos porque ella, de pequeña nunca recibió el cariño que esperaba de su propia madre y tenía el deseo urgente de proveer de amor a un hijo para darle sentido a su vida. Este deseo se incrementaba porque su abuela, quien fue para ella la madre que nunca tuvo, ya estaba muy anciana y sentía que pronto se iba a ir. El gran deseo de su abuela era verla a ella casarse con un hombre. Mi amigo lector

también la conocía y le tenía un gran aprecio, pero para él el matrimonio no estaba aún en sus planes con su novia por todos los problemas de incompatibilidad que ambos presentaban. Aun así tenía la esperanza de que todo iba a mejorar y que ella, a fin de cuentas, sería el amor de su vida. Meses después, cuando las peleas fueron intensificándose y se veían con menor frecuencia, él descubrió que ella lo estaba engañando con un hombre que, según todos sus amigos: “ni siquiera le llegaba a los talones”. ¿Cómo era posible que se fuera con ese tipo? Desde ese entonces, para él ella ya había muerto como esposa. Lo peor de todo fue que, en aquella ocasión en que nos encontramos, ella ya tenía planes de casarse con ese tipo en unos cuantos meses. Definitivamente su ex estaba desesperada por ser madre a cualquier precio. (Lamentablemente, tiempo después, nos enteramos de que su abuela murió). Con los ojos humedecidos, mientras estaba sentado frente a él escuchándole cuando ya habíamos acabado de comer, me dijo: *“Lo que más me jode es que ella pudo rehacer su vida rápidamente mientras yo apenas lo estoy superando. Ella ya está por casarse, mientras yo ni siquiera tengo con quién salir”*.

Entiende: Toda relación que se comprometió o se mantuvo debido a alguna presión (de uno o ambos integrantes) no suele durar mucho. Además todo el esfuerzo para conservar una relación así suele desgastar emocionalmente a cada uno de los integrantes por los constantes disgustos y decepciones. Es allí cuando el amor se convierte en una carga pesada. Por ello, aunque seas tú quien salió más afectado(a), por el bien mutuo, la relación tenía que terminar. Después de tu recuperación, tendrás tiempo de sobra para encontrar a alguien cuyas metas y planes se alineen naturalmente con los tuyos de tal modo que el amor florecerá a una escala nunca antes imaginada con tu ex-pareja.

***Siente que aún no ha disfrutado realmente su soltería.*** Si tu ex-pareja es alguien que supuestamente ya debió haber madurado lo suficiente como para pensar sobre su futuro (digamos que ronda entre los 30 a 40 años) pero te terminó inesperadamente para estar saliendo muy seguido con sus amigos a conocer mujeres o estar en modo *“livin' la vida loca”* cuando tú habías depositado muchos de tus sueños de matrimonio junto a él, si sientes que te ha hecho perder mucho tiempo porque querías algo realmente serio y estable; pero no fue así, entonces debes comprender que le picó un bichito llamado “fiebre de la juventud”. De hecho, curiosa-

mente las personas más serias, aparentemente maduras, consideradas hijos ejemplares, novios responsables, de un momento a otro descubrieron que han tenido una vida muy corriente y ahora quieren recuperar el tiempo perdido antes de comprometerse seriamente contigo o con, ¡quién sabe!, alguien más que conozcan en esta segunda juventud. Aunque esta razón suele darse más de hombres a mujeres, puede también surgir a la inversa.

Recapacita: Tal vez tú también hayas sido una persona conservadora, seria y con planes fijos para el futuro. Todo tenía que salir tal como lo tenías en mente. Sin embargo ahora también te das cuenta que tienes que improvisar para conocerte realmente. Después de muchos años dentro de una relación estable, ahora tienes la oportunidad de sacar provecho a esta soltería para vivir nuevas experiencias que jamás podrás disfrutar cuando estés realmente comprometido(a) con alguien en un futuro no muy lejano. Evita convertirte en esa clase de personas que en todo momento viven indecisas, aquellas que no disfrutaban su soltería porque desean una relación pero cuando están en pareja extrañan la libertad que tenían y no se entregan de lleno. Incluso si estás en una edad en la que crees es importante buscar una relación estable, tienes que afrontar el hecho de que ninguna relación te puede dar esa seguridad que tanto deseas, por tanto es momento de que aprendas a disfrutar el caos y la incertidumbre de la vida en general. En el momento menos esperado llegará la relación que tanto deseabas. Ahora, sin embargo, tu peor pecado es llorar cuando tu ex la está pasando de maravilla.

***Has dedicado demasiado tiempo al trabajo.*** Llega un momento en una relación de muchos años de duración en la que te pones a trabajar seriamente para tener el dinero suficiente y conseguir todo lo que se han propuesto juntos: una gran casa para que los hijos estén muy a gusto. Es así como adquieren préstamos y tienes que trabajar el doble de horas viendo cada vez menos a tu pareja. Con el tiempo todo se va volviendo muy rutinario, dejas de comunicarte eficazmente con él o ella y ya no te menciona sus necesidades. Simplemente te las deja pasar. A fin de cuentas, siempre llegas cansado de trabajar. Cada quien olvidó que la relación se debe alimentar de agradables sorpresas cada cierto tiempo. Ambos fallaron creyendo que jamás en la prosperidad económica y la ausencia de necesidades materiales iba a suceder tal separación, se suponía que las parejas se separaban por problemas eco-

nómicos... De pronto, ahora te está solicitando el divorcio, o te termina porque ya tenía un amante y, muy a parte del sentimiento de traición, y quizás de ofensa, sientes una tremenda impotencia al no haber prestado atención a tiempo a las señales indirectas que te mandaba tu ex-pareja.

Retomando a la imagen de los círculos de la vida, tu caso es particular porque en vez de abocarte u obsesionarte por el círculo de la relación de pareja, lo hiciste por el del trabajo. Incluso hay quienes tras una separación cometen el error de mantener sus mentes ocupadas con mucho más trabajo olvidando que justamente fue este el motivo por la cual descuidaron su relación de pareja. Estos son los famosos *workalcoholics*, cuyo sentido de vida gira en torno al trabajo. No solamente descuidan la relación de pareja, sino también la de sus hijos. Y los pocos amigos que tienen, no son más que los compañeros de trabajo.

Si tú estás en una situación económicamente estable, debes empezar a ser consciente de este problema y despegarte del trabajo para no descuidar los demás círculos de tu vida. Y si tu economía no está por un buen momento, debes ser lo suficientemente fuerte como para tener el plan de ser más independiente y ganar lo necesario para luego disfrutar de tu tiempo libre. De nada sirve tener mucho dinero cuando apenas lo puedes disfrutar tras haber descuidado todo tipo de relaciones.

***Se acabó el dinero, se acabó el amor.*** En cierta ocasión, mientras estaba esperando mi vuelo de Buenos Aires a Lima, en el aeropuerto Ezeiza, estuve con mis mochilas buscando alguna conexión para cargar mi laptop y pasar el rato pues todavía faltaban 4 horas. Llegué a un pasadizo donde normalmente la gente se quedaba durmiendo hasta que hasta la hora más próxima a su vuelo. Allí vi a un señor, de 40 años aproximadamente, que logró conectar su pequeña laptop con éxito. Él me hizo una pregunta que ya no recuerdo bien pero después de un intercambio más de palabras supimos que ambos éramos peruanos. “*¡Qué pequeño es el mundo!*”, exclamó. Y yo con una simpatía que sentí de él empecé a abrirme un poco más.

A partir de ese momento hablamos alrededor de 2 horas. Y ya no fue necesario conectar mi laptop, pues me entretuve con todas las cosas que él me contaba de su vida personal. Tal fue la confianza que luego de determinado momento me contó el motivo de su regreso a Perú: Su mujer, una argentina que se casó con él en segun-

das nupcias, había derrochado mucho del dinero que él, como proveedor, le había dado para ella y los gastos de la casa. Ella no solo descuidó los pagos de la luz y el agua, sino que gastaba el dinero en ropa y se lo daba a los hijos de su anterior matrimonio. No conforme con eso también sacó un par de préstamos a su nombre (sin su consentimiento y con firma falsificada). Él se sintió muy afectado por toda la gran mentira. Hizo una demanda al empleado del banco que fue cómplice de aquellos préstamos, limpió su nombre de deudas y le obligó a firmar los papeles del divorcio. *“Ahora aquí no tengo motivos para estar, además la situación económica en Argentina no está muy bien; por eso regreso a nuestro país, porque allá al menos tengo a mis padres y mis hermanos... No descarto la posibilidad de volver para retomar la relación con ella; pero así como sucedió todo esto, ella tiene que hacer muchas cosas para convencerme”*. Él concluyó con esta frase: *“Y así son las mujeres. Se acabó el dinero, se acabó el amor”*.

En ese momento tenía ganas de decirle: *“Así fue tu mujer contigo. No todas son así”*. Pero tenía parte de la razón, cuando el dinero es un problema, la relación también entra en decadencia.

Si en tu caso hubo mal administración del dinero o simplemente la situación económica no es tan próspera como antes, ya sabes el motivo exacto por qué te han dejado. Es triste que haya menos tolerancia ante las adversidades y que las relaciones de ahora ya no luchen tanto como antes para mantenerse unidas, pero es mejor pasar por este tipo de situaciones (incluso hacerles a propósito) para descubrir si tu pareja es una persona materialista que huye de ti ante la primera señal de necesidad. Como dice el dicho: “Cuando el barco se hunde, las ratas son las primeras en correr”. Si te dejó porque andas con poco dinero, ahora ese espacio lo ocupará alguien que se enamora genuinamente de ti mientras estás en tu lucha por tener un mejor futuro. Y cuando hayas salido victorioso, podrás gozar de una economía estable con alguien que te supo apreciar desde mucho antes. Ese tipo de personas sí que valen la pena.

***Ya no eres una manzana prohibida.*** Tuviste que dejar a tu pareja por estar con esta persona, incluso estar menos tiempo con tus hijos (en caso de que los tuvieras). Y ahora que has hecho todo lo posible para que esta relación clandestina se formalizara, te das con la sorpresa de que él o ella actúa diferente. De un mo-

mento a otro la relación se enfrió o de la nada surgían discusiones cuando antes todo era maravilloso. Ahora sientes que todo el sacrificio ha sido en vano.

Lo que ha sucedido es que tu ex funcionaba bien bajo presión, luchando por algo inaccesible, algo prohibido. Ahora que lo tiene fácil en una relación propiamente dicha, empieza a hastiarse por cualquier cosa, como buscando excusas para que las cosas empeoren. Está claro que nunca iba a decirte que le aburre tenerte así de cerca, pero lo sabes perfectamente. Esa relación claramente tenía un final desde el momento en que accediste a estar por completo para él o ella. Por tanto no vas a intentar regresar con esa persona, pero tal vez quieras regresar con tu anterior pareja o esposo(a). Si tienes suerte, te perdonará; pero si ya hizo su vida con otra persona, no queda otra que afrontar las consecuencias de tomar una decisión guiada completamente por las hormonas y no meditar completamente el asunto. Para la próxima lo pensarás tres veces.

***Cuando has perdido de vista quién eras en realidad.*** En la película “Crazy, Stupid, Love” (comedia romántica) Cal, el personaje principal, afronta el repentino divorcio solicitado por su esposa Emily tras 25 años de casados. La película empieza cuando ella le confiesa haber tenido relaciones sexuales con un compañero de trabajo, enfatizando en tono de lástima y culpabilidad, el hecho de que ambos habían descuidado la relación. Cal se enfrenta ante un futuro incierto y doloroso. Suele irse al bar a desahogarse y a causar pena. Sin embargo, luego Jacob, un metrosexual exitoso con las mujeres, decide ayudarlo porque veía en él un buen hombre. Justo cuando tienen su primera conversación le dijo algo muy revelador: *“Tu mujer te dejó porque perdiste de vista quién eres como hombre”*.

Cuando pasas demasiado tiempo en una relación y esta se formaliza, sueles tener más de dos roles. Ya no solo eres pareja, sino también padre. También eres un trabajador que se levanta todos los días para luego ser un buen proveedor. Y con el tiempo dejas de ser EL HOMBRE por el cual ella se enamoró. Ahora solo te ve desempeñando tu papel de buen compañero, esposo fiel o padre ejemplar.

Si eres mujer puede que te haya pasado algo similar. Te adheriste tanto a tu pareja que te fundiste en su personalidad y todo lo que él hacía tú también empezabas a hacerlo. Todo lo que él pensaba, formaba parte de tu sistema de creencias.

Sus gustos también eran los tuyos. Tú solamente hacías un eco por cada vez que él decía algo. Ya no causabas admiración ni sorpresa. La mujer que hace años conoció, desapareció. Ahora, aparte de verte como la madre de los hijos, solo te ve como una copia, una versión femenina de lo que es él. Ahora sólo eres una buena amiga. Tú también perdiste de vista quién eras como MUJER.

Recupera tu esencia masculina o femenina. No porque la edad esté marcando líneas en tu rostro, te tienes que resignar a lo que fuiste antes de conocer a tu ex, con quien probablemente compartiste la mitad de tu vida. En este caso una ruptura es otra clara señal de que necesitas volver a tu núcleo y desempolvar aquello que dejaste guardado dentro de ti. Recuerda cómo eras y vuelve a ser aquel joven atractivo que tu ex conoció pero con la experiencia de los años que tienes ahora. Tú retomas el trabajo de fomentar tu esencia masculina o femenina no como una medida desesperada por recuperar a tu ex, sino como una urgente necesidad de reajustar tu brújula interna y seguir siendo fiel a ti mismo(a). Tú eres la persona más importante ahora mismo puesto que justamente eres tú quien se descuidó durante todos estos años de relación.

**Porque necesita acomodar su vida.** Necesita distanciarse de ti porque contigo siente que no avanza, o eres un obstáculo para las metas que se ha propuesto. Los dos siguientes casos ilustran perfectamente este motivo:

Un amigo mío terminó con su novia porque la relación estaba decayendo. Él podía luchar para que las cosas funcionaran pero no le puso empeño ya que tenía planes de viajar al extranjero y si la relación mejoraba tendría que enfrentar el dilema de tener que dejarla sabiendo que en el otro país podría conocer a otra mujer. Evidentemente no le dijo la razón por la que terminaron pero ella luego llegó a deducirlo. Otro amigo terminó con la novia con quien llevaba una relación abierta. A diferencia de las personas que terminan con la excusa de “darse un tiempo para sí mismos” (cuando en realidad quieren darse tiempo con quien se están viendo a escondidas), era obvio que él no la terminó para irse con otra porque estando con ella era libre de hacerlo en cualquier momento. Realmente quería despejarse de las relaciones para ordenar su vida pues desde hace muchos años quería conseguir ciertas metas pero solía postergarlas. Mientras muchas personas al terminar así con sus parejas interiormente se emocionan ya que están libres de hacer lo que quieran, es-

te amigo rechazaba o no le ponía tanto interés a las mujeres en ese momento. Su enfoque era él mismo. Ya había perdido mucho tiempo postergando sus metas. Era ahora o nunca para ponerse realmente serio con su futuro.

Este motivo de ruptura es muy poco frecuente puesto que la gente prefiere transferir sus frustraciones a la pareja por no haber logrado ciertas cosas en la vida. No obstante, si te terminan por este motivo, quítate de encima el hecho de que hirieron tu ego puesto que no te dejan por otra persona, lo cual suele ser mayor tormento, sino quédate con que lo han hecho de forma sincera. No quieren ni piensan cargar con sus frustraciones contigo en un futuro cuando la relación pudo haberse comprometido mucho más. Te terminaron en un momento justo para no seguir ilusionándote. Son las personas más sinceras que te puedes encontrar, por tanto es mejor quedar agradecido por el tiempo que te dedicaron y te quedes con lo bueno. Es momento de que aprendas de su coraje para ir realmente a sus propósitos. Tal vez cuando tú seas una persona auto-realizada y tu ex-pareja también, ambos se encuentren y retomen la relación pero realmente decididos a estar y llegar más lejos. Pero si, por el contrario, tu ex sale adelante y prospera, mientras tú sigues igual que siempre, las posibilidades de que se vuelva a fijar en ti disminuyen. Probablemente esté mirando a personas de su nivel, por tanto, por el bien de ambos, tú no te debes quedar atrás. Debes renovarte y procurar ser como el vino, que con el pasar de los años, no haces más que mejorar y tener un mejor sabor. (En este caso, a diferencia de los demás, la esperanza CONTROLADA de retomar con tu ex puede ser muy beneficioso porque tu ex no era una persona que te hizo daño intencionalmente. Aun así debes estar dispuesto a afrontar la idea de que tal vez no vuelvan a estar juntos por cualquier eventualidad inesperada que surja a través del tiempo).

## **Por qué no te correspondieron**

Existen los casos en las que no estuviste en una relación seria con esa persona, te enamoraste y nunca te correspondió. Puede que, como hombre, te hayas quedado en la temida *Friendzone* (zona de los mejores amigos) o *Workzone* (compañero de trabajo). Y como mujer puede que te hayas quedado en la *Sexzone*, siendo solo su amiga con derechos cuando tenías la esperanza de que pronto él te viera como una potencial novia. Lo que tienen en común todos estos casos es que la persona amada

supo de tus sentimientos hacia ella pero no se imaginaba teniendo una relación seria contigo.

En vez de preguntarte por qué nadie te quiere o por qué suelen rechazarte las personas a quienes más quieres, pregúntate por qué no te vieron como una propuesta seria. Probablemente sueles rebajarte demasiado, sueles dar demasiada atención, sueles ponerlas rápidamente en un pedestal (amor platónico), probablemente necesitas un círculo de amistades para no depositar inmediatamente todas tus esperanzas en alguien común y corriente, probablemente el trabajo es tu único mundo y por tanto ver a esa persona que no te correspondió todos los días en la oficina es doloroso a comparación de otras personas que tienen una vida mucho más allá del entorno laboral y una vida llena de ilusiones que les mantienen con la mente ocupada y emocionada. No te quedes en la frustración del *por qué*; en vez de ello hazte las preguntas adecuadas (Ejercicio 16) y lo que deduzcas de todo ello aplícalo para volverte una propuesta seria siempre que conozcas a alguien que verdaderamente te gusta.

También está el caso de que no te hayan correspondido porque su corazón y mente aún está con las heridas que dejó su ex. Aún no logra olvidarlo(a). Y, lo que es peor aun, sigue con la idea de volver con esa persona que no le conviene. Aquí puedes escoger entre estas dos opciones: Luchar de tal manera que tú seas esa persona que ocupe su mente y su corazón, siempre y cuando esa persona haya hecho gran parte del trabajo de *olvidar* a su ex (digamos que un 80 y 90%) y tú te ocupas de los restos de heridas que solo un nuevo amor puede sanar; o si ni siquiera se empeña en recuperarse, tienes que aceptar su decisión y *olvidar* tú a esa persona. Es una pena que por estar enfrascada en el pasado no pueda disfrutar lo que tiene en el presente frente a sí, pero tú sabes que tu dignidad vale mucho como para estar luchando por quien no te valora.

*Lo peor no es cometer un error, sino tratar de justificarlo, en vez de aprovecharlo como aviso providencial de nuestra ligereza o ignorancia. - Santiago Ramón y Cajal*

## **“Quiero olvidar pero no puedo”: Por qué es contraproducente reprimir pensamientos**

¿Te ha pasado que has querido no pensar en la odiosa melodía de una canción que se está poniendo de moda y, sin embargo, lo pensabas con mucha más frecuencia e intensidad desde el momento en que intentaste suprimirlo de tu mente? A todos alguna vez nos ha sucedido algo similar. Y no solamente con alguna melodía, sino también con algún recuerdo. El problema se acentúa cuando ese recuerdo contiene carga emocional.

Recientes estudios han demostrado que justamente intentar reprimir pensamientos o recuerdos no deseados provoca que, efectivamente, el cerebro cree una base sólida a la cual sean más fáciles de acceder. Paradójicamente, lo que tanto desees fuera de ti, se introduce más al fondo de tu mente. (Esto también suele suceder con los deseos compulsivos, las adicciones y los pensamientos negativos en general. Si se te antoja comer algo delicioso pero no beneficioso para tu salud, intentar reprimir el deseo la intensificará. Lo mismo para los fumadores, cuanto más intentan luchar contra su adicción, más fuerte se hace). Habría sido muy útil que esta información lo supiese Luis Fonsi. Seguramente jamás se la habría ocurrido lanzar una canción tan deprimente como: “Quisiera poder olvidarme de ti”. No obstante, también tengo que destacar sus más recientes canciones: “Respira” y “Gritar” (ambas en el mismo álbum). Estas parecen tener influencias científicas pues la respiración lenta y profunda es un buen calmante para muchos males emocionales y el grito moderado ayuda a desahogarte y quitarte el estrés. Estas y otras más canciones ya serán tema de otro capítulo.

Por tanto, hay una cosa que debes tener bien claro: No se trata de olvidar. Ese no es tu objetivo porque tu cerebro te dará una mala jugada. Lo que realmente quieres es que el recuerdo de tu ex ya no duela; que en cada repentina e inoportuna aparición lo tomes como algo normal y parte del proceso, de esta manera no te llenará de ira ni te frustrará tenerlo allí. Es como si te dijeran que no pienses en un mono azul, lo que tu mente hará justamente será pensar en ese mono azul; por tanto querer evitar pensar en algún recuerdo es como poner una puerta en medio del campo para que no te piquen los mosquitos. Es como querer detener el caudal de un río porque el agua está fría para ti. En vez de luchar contra la corriente, ¿por qué no mejor te relajas y dejas que el agua fluya sobre tu cuerpo? Tu cuerpo al principio

sentirá frío pero luego se adaptará y empezará a generar el calor que le ayudará a soportar la temperatura hasta sentirse a gusto.

*Cualquier cosa a lo que uno se resista, persiste.* – John Grinder

*Olvidas lo que quieres recordar y recuerdas lo que quieres olvidar.* – Cormac McCarthy

Los siguientes ejercicios te ayudarán a enfrentar estratégicamente aquellos recuerdos insoportables, dolorosos y persistentes de tu ex:

## **Ejercicio 21: Distracción centrada**

Hay dos caras opuestas de la moneda con respecto a esta estrategia. Primero está el descanso definitivo o la desconexión de tu vida actual mediante las vacaciones (a tu jefe le contaron que te separaste y decidió adelantarte las vacaciones con unos días extras). En este caso, tras la semana de relajo vuelves a tu vida normal y, en consecuencia, a tus problemas emocionales de siempre. El viaje superficial que hiciste no ayudó mucho. La segunda opción de muchas personas es justamente mantener su mente ocupada trabajando el doble de intensidad. Ya hemos visto cómo esta actitud no hace más que empeorar el problema de descuido de tus círculos de vida. Además, cuando te sometes a la presión laboral, puede que tu mente esté absorta totalmente a los deberes, pero una vez que estés en tus ratos libres, el recuerdo de tu ex volverá con mayor intensidad, por tanto tienes la ansiedad de trabajar más y la situación no hace más que empeorar.

Para empezar, si tienes la suerte de tener vacaciones, aprovecha en buscar distracciones productivas. Y si vas a viajar no lo hagas con el objetivo de “despejarte” de los problemas, hazlo con el objetivo de desafiarte como persona y de afrontar algunos retos que hace tiempo tenías pendiente y que, por estar en pareja, las postergabas una y otra vez. Que el viaje inclusive te dé un poco de miedo, que te exija a dar lo mejor de ti y a

sociabilizar con personas que nunca te atreverías en el entorno donde vives. Visita lugares que no estaban en tu plan inicial, deja gran parte a la improvisación para que tu mente se centre totalmente en ella. Si no encuentras algún compañero(a), con mayor razón debes lanzarte a la aventura. Te sorprenderá la capacidad que tienes para desenvolverte a pesar de que en un principio te parecía muy difícil. En caso de que no vayas a viajar sigue trabajando, pero en tus ratos libres busca algún pasatiempo o nuevo hobby que te desafíe tanto mental como físicamente. Desde obsesionarte totalmente con alguna pieza musical muy difícil de reproducir hasta ganar a varios de tus compañeros de kung-fu. Tú decides.

El consejo “Mantén tu mente ocupada” es un consejo de doble filo. Normalmente la gente lo interpreta de forma negativa y cree que tiene que trabajar más; cuando en realidad, su trabajo consiste en centrar su atención en algo que les desafíe y emocione. Por ello, sé productivo y llena tu mente de actividades estimulantes. No caigas en la pereza ni en la inactividad mental porque quienes recuerdan con demasiada frecuencia a sus ex, a veces solo lo hacen porque no tienen nada más en qué pensar. Pero tampoco exageres llenando tu agenda hasta quedar completamente agotado. También necesitas relajarte y si te llegan pensamientos de tu ex sigue el “Ejercicio 22”:

## **Ejercicio 22: Posponer el pensamiento para más tarde**

Habrán momentos de ocio o de alguna actividad automática y repetitiva que dejarán entrometer a los recuerdos de tu ex. Esos momentos pueden ser cuando conduces el auto, cuando preparas algún plato de comida, cuando estás a punto de dormir o cuando estás mirando el atardecer.

Cuando tengas estos tiempos muertos y los recuerdos o pensamientos indeseados te quieran invadir, posponlos hasta media hora después. Te ocuparás de esos pensamientos en un periodo programado. Mientras tanto, tú te concentrarás en el presente, disfrutarás lo que tienes a mano, intentarás recordar algún momento agradable o te concentrarás en algún

punto específico de algo que en ese momento te puede resultar difícil aun cuando la tarea sea sencilla y rutinaria.

Luego cuando llegue el momento de ocuparte de los pensamientos sigues el Ejercicio 23. Así le haces entender a tu cerebro que eres tú quien tiene el control de sus pensamientos, qué es importante en este momento y qué no.

### **Ejercicio 23: Rendirse ante el pensamiento y dejar que se diluya por sí mismo**

Cuando el recuerdo indeseado inevitablemente se acerca, imagínalo como una especie de nube que lentamente entra a tu mente pero que, también del mismo modo, lentamente se va. No pones resistencia, simplemente lo observas. Haces una pequeña meditación y dejas que ese recuerdo o pensamiento fluya hasta diluirse por sí misma. Intenta no hacer juicio sobre ese pensamiento (Ejm: “Me jode que este pensamiento me interrumpa en momentos de tranquilidad”), dale permiso para entrar y la libertad de hacer lo que se le dé la gana.

La lógica es esta: Tu mente presta atención a aquellas cosas que le pones resistencia, y al no hacerlo con el recuerdo de tu ex, empezará a prestar atención a otras tareas mentales más importantes. Es mejor que a ese recuerdo lo trates como a un niño caprichoso que quiere entrar a tu habitación para jugar con alguna de tus cosas; ya que si le niegas la entrada, empezará a gritar y a darte dolores de cabeza. Mejor déjalo entrar de tal modo que al jugar gaste toda su energía y se duerma más pronto de lo normal dejándote en paz el resto de la noche.

### **Ejercicio 24: Aceptar y celebrar tu peor pesadilla**

Si el pensamiento de tu ex te parece insoportable, deja que poco a poco se vaya volviendo algo normal. Oponerte a la idea de que está disfrutando sin ti empeorará tu estado de ánimo. Tú no eres el centro del universo de tu ex, mejor que será que le desees el bien y que disfrute todo lo que pueda con otras personas. Si puedes, acude a un(a) amigo(a) y canta, o recrea, la

canción de Massiel (siempre y cuando no exageres con el alcohol que te puede provocar hacer cosas de las que luego te arrepentirías):

*Bailaremos un vals,  
Tomaremos después una copa de más  
y hasta que salga el sol cantaremos al son  
de una vieja guitarra.  
Brindaremos por ti,  
brindaremos por él,  
porque le vaya bien  
y mañana verás que es mejor olvidar  
que llorar por amor.*

Practica la Terapia de Exposición. Aunque este tipo de terapia suele requerir exponerse físicamente ante aquello que tanto te produce miedo (Ejm: un aracnofóbico tiene que ver y estar cerca de arañas con más frecuencia de lo normal hasta verlos como criaturas que no representan tanto peligro como su mente le hacía creer), también puedes llevarlo a cabo mentalmente imaginando que tu peor miedo está sucediendo frente a ti y practicar tu reacción ante ello. Está claro que esta práctica no es tan recomendable para los más sensibles de corazón, por tanto debes tomarlo con humor en compañía de alguien.

En cierta ocasión, jueves por la noche, mi amigo argentino Lucas me dijo en el chat: “Ahora seguramente mi ex estará en el boliche (antro/disco) besándose con otro tipo. Ella sabe lo mucho que me molesta que vaya a esos lugares”. Yo recordé la canción de Massiel e inmediatamente le respondí: “Sí, también va a follar con 4 tíos más esta noche. ¡Hoy tendrá el orgasmo de su vida! Brindemos por ella para que disfrute todo lo que no pudo contigo. ¡Ella se lo merece!”. Él entendió la broma pero se defendió diciendo: “Sí, pero lo hará pensando en mí”. Yo atacué: “Te equivocas. Allá afuera conocerá muchos tipos que lo harán mejor que tú y de tanto disfrutar se olvidará completamente de ti”. Estoy seguro que él se reía de la conversación tanto como yo; pero más importante aun era que aceptara su peor pesadilla como algo normal. Yo exageré para que se leyera gracioso y me habría gustado decirle todo esto en persona para luego celebrarlo con fernet o un par de cervecitas.

## ***TU DISTANCIA ME ENSEÑÓ...***

*Dejé de hacerme preguntas no me llevaban a ninguna parte y me llenaban de impotencia: busqué maneras de llenarme de recursos e ideas que me fortaleciesen. Dejé de pensar que no podría vivir sin ti: así como me acostumbré a ti también confío en que soy capaz de acostumbrarme a tu ausencia. Dejé despreciarme: Que me hayas dejado de amar, no significa que yo tenga que ser dur@ conmigo mism@.*

*Ahora mis sueños dependen exclusivamente de mí para ser realizados. Ahora sé que sólo yo soy responsable de qué tan feliz me siento. Ahora me doy tiempo para vivir a solas y disfrutar de las áreas que tanto aportan a mi bienestar emocional. Ahora retomo las amistades que había descuidado y sigo conociendo personas que me dan compañía de calidad y así naturalmente voy perdiendo el interés por saber de tu vida. Ya no me causas ansiedad, tu distancia me enseñó que más que olvidarte, debo recuperarme a mí mism@.*

– Rolandox

# **3**

## ***Sentimientos***

*Fija tu atención en el interior*

*Tienes sentimientos negativos que te paralizan, otros simplemente te quitan energía y te incitan al desgano. Sean cuales sean estos sentimientos debes procurar reducirlos o eliminarlos por completo. Si no tomas un plan para librarte de ellas seguirán proliferándose: La culpa puede seguir minando tu autoestima, la tristeza puede desencadenar una depresión, el miedo no tolerará la soledad y buscará compañía incluso cuando no te hace nada bien, y los celos sabotearán tu proceso de recuperación haciéndote sentir que no has progresado nada. Estás en una carrera contra estos sentimientos e impulsos primitivos. Una vez que superes este nivel, los demás se volverán más fáciles de realizar.*

## Venciendo la tristeza

Cuando has terminado o te han terminado una relación, sea cual sea la duración, es normal que te sientas triste; sin embargo también es preciso entender que en determinado momento debes detener la tristeza para que, como mínimo, no siga extendiéndose. En el primer paso (Catarsis) has practicado el desahogo sano y efectivo, lo cual te ha quitado gran parte del peso que llevabas por no hacerlo de forma correcta. Ahora te toca barrer y eliminar los pequeños pedazos de basura emocional que aún se alojan dentro de ti ya que cuando la tristeza se prolonga suele ocasionar depresión, lo cual es más difícil de erradicarla. Si en estos momentos realmente sientes que la tristeza es muy fuerte y que no puedes afrontarla por tu propia cuenta, recurre a algún tipo de ayuda extra a pesar de que tu mente y tus experiencias pasadas con algún psicólogo te hagan creer que no es eficaz. El simple hecho de que alguien esté monitoreando tu progreso es más que suficiente para que vayas mejorando de a pocos.

La tristeza no es más que una prolongación del pasado a nuestro presente. Pensamos que lo mejor acaba de pasar, que somos desdichados al perder a quien nos proporcionaba muchos momentos de felicidad y que no podremos conseguirlo de otra manera. Sin embargo, esta es una creencia errónea. O bien, con el pasar del tiempo, te das cuenta que otra persona también puede devolverte la alegría de vivir (pero, como ya hemos visto, esto es algo poco recomendable porque luego te vuelves dependiente de su presencia ya que en su ausencia ocurre todo lo contrario), o bien puede que simplemente te des cuenta que tendías a dramatizar tu situación. Muchas de las personas que recuerdan sus experiencias dolorosas del pasado, suelen ya no sentir el mismo grado de emotividad. En cierto sentido, el tiempo hizo su trabajo.

Piénsalo bien: AHORA MISMO estás viviendo el momento que desearás revivir mañana más tarde. Por tanto, podrás sentirte triste al recordar lo bonito que fue el pasado; pero, viéndolo en retrospectiva, es una desdicha ignorar que dentro de un año desearás revivir este preciso momento para tomar acciones que te gustaría haberlas tomado de inmediato. Por tanto, no sólo se trata de no pensar en el pasado, sino de darte cuenta que estás perdiendo el tiempo mirando lo que ya sucedió preguntándote por qué. Si ya sabes en qué fallaste, lo cual este ha sido uno de tus trabajos en el capítulo 2, ahora tienes que poner la mirada en el futuro. En vez de

preguntarte: ¿Qué pasó? ¿Qué hice mal? ¿Por qué no tengo suerte en el amor?, pregúntate siempre: ¿Qué sigue? Tu mirada automáticamente se prestará atención al presente con una flecha hacia el futuro. Aprecia este momento en toda su magnitud y procura hacer las paces con tu pasado, pues tu trabajo con ella ya se terminó. Ahora toca forjar el camino que te llevará hacia tu liberación emocional.

*No puedes evitar que el pájaro de la tristeza vuele sobre  
tu cabeza, pero sí puedes evitar que anide en tu  
cabellera. - Proverbio chino*

*La tristeza, aunque esté siempre justificada, muchas veces sólo es pereza.  
Nada necesita menos esfuerzo que estar triste. – Séneca*

## **Ejercicio 25: Perspectiva luminosa de los recuerdos**

Todo recuerdo tiene su lado luminoso y, también, su lado sombreado. Si eliges sacar conclusiones a partir de las sombras, te desmoralizarás y aumentará tu sentimiento de tristeza. Si eliges ver la parte luminosa, en parte surgirá cierta nostalgia, pero si la controlas tu conclusión será más optimista y será motivo perfecto para trabajar en tu presente, pues confías en que tendrás más y mejores momentos que recordarás en el futuro con cierta hilaridad. Enfócate siempre en el lado luminoso; es la manera más productiva de ver el pasado. Que el momento en que conociste a tu ex-pareja no sea para ponerte a llorar, sino para recordar qué te hizo tan atractivo o qué circunstancias fueron propias para que se enamorasen. A partir de ahora podrás utilizar todos estos curiosos datos para cuando conozcas a una nueva persona.

El anterior ejercicio plantea cierto peligro; de tanto ver el lado luminoso de los recuerdos podrías adornarlos mucho y sufrir de nostalgia amorosa. Concéntrate en los recuerdos, mas no en las cualidades ni en su personalidad. Si no te sientes en la capacidad de hacer este ejercicio, entonces prosigue con el siguiente:

## **Ejercicio 26: Equilibra la nostalgia amorosa**

Normalmente los recuerdos que tenemos del pasado no son tal y como fueron en realidad. Suelen estar teñidos de deseos o frustraciones. Si extrañamos algo o a alguien, no extrañamos exactamente lo que sucedió, sino por cómo lo recordamos ahora, incluso por cómo queremos recordarlo. Además, ese recuerdo se va haciendo cada vez más nítido y emotivo a medida que persistimos en mantenerlo (o le ponemos resistencia). Nuestro cerebro ha fabricado nuevas ramificaciones y las ha conectado con recuerdos emotivos mientras que, por otro lado, ciertos recuerdos simplemente se empolvan y vuelven borrosos por no acceder a ellos a pesar de que sigan guardadas en lo más profundo de nuestro inconsciente. Esto explica por qué cuando extrañamos a alguien, cada vez lo hacemos con mayor intensidad.

No puedes borrar un recuerdo a consciencia, pero por cada vez que algo agradable de tu ex se asome por tu mente, adhiérela inmediatamente a uno agrio y desalentador, o a un motivo de por qué no te conviene o por qué debes aceptar que se terminó. Si permites que tu memoria o tu imaginación siga explorando solo el lado bonito de tu pasado, olvidarás que estás en tu proceso de recuperación y serías el blanco perfecto para un ex acechador y manipulador que solo busca exprimerte cuando quiera.

## **Ejercicio 27: Cierra ciclos continuamente**

La gente normalmente cierra ciclos porque se ve obligada a hacerlo. Por ejemplo, si es despedida del trabajo y consigue un nuevo empleo en otra empresa, está empezando un nuevo “ciclo laboral”. Si pasó de ser soltero a estar casado, o viceversa, está empezando un nuevo “ciclo sentimental”. Si se ha mudado a otra ciudad, está empezando un “nuevo ciclo en la vida”. Incluso está acostumbrada a cerrar ciclos de forma exacta cada 365 días, iniciando con fuerza y decisión en enero, pero en febrero ya se encuentra anímicamente tal como en noviembre, sin ganas de nada; esperando a que finalice el año para comenzar otra vez. Siempre está sujeto a la espera a que algo o alguien le despida, le termine o le muestre el final de un ciclo.

No es dueño de las circunstancias, sólo es un espectador más que se adapta a la fuerza; es por esta razón que cerrar ciclos le duele o le genera tristeza en demasía: porque quizás no lo ha buscado ni está acostumbrado a ello.

Cerrar ciclos no es algo que debas hacer una vez a las quinientas porque te lo impongan. Cerrar ciclos continuamente es parte de tu crecimiento. Acostúmbrate siempre a la despedida de una faceta por más extraordinaria o importante que sea. De esta manera tu mente habrá grabado en lo más profundo de tu inconsciente que nada es para siempre, que todo lo que sucede en la vida tiene fecha de caducidad. Por tanto, actuarás conforme a esta creencia y, en vez de ponerte triste por ello, apreciarás el presente mucho mejor que nunca.

Para poner en práctica estos cierres organiza y realiza algún viaje largo (de un mes como mínimo); busca un contrato de laboral de unos cuántos meses en otra ciudad; o, si está en tus posibilidades, múdate a otro país un lapso de 3 a 12 meses. Es importante que sepas perfectamente cuándo es el día de tu regreso o el día en que termina tu contrato. Acepta que se acabará pronto, viaja y conoce con mucha curiosidad; trabaja y aumenta tus habilidades; aprende el nuevo idioma, profundiza la cultura extranjera y haz nuevas amistades. Una vez que se termine, empaca tus maletas, despídete con afecto de todo o todas las personas que conociste; y simboliza este cierre con el vuelo de regreso. Quizás recuerdes con nostalgia lo vivido deseando algún día repetir la experiencia o volviendo a determinado lugar; pero sabrás esperar.

Tu principal objetivo será volver a casa o tu lugar de origen no a llorar, sino a reflexionar y planear tu próxima experiencia que concluirá en otro ciclo de aprendizaje. Una vez que entiendas que solo tú eres capaz de iniciar o cerrar la mayoría de ciclos que se presenten en tu vida, serás consciente de que el pasado no es mejor o peor que el presente; tan solo es una ilusión, una etiqueta mental, una creencia a la cual se aferran aquellos que no son dueños de las circunstancias.

*Cuando una puerta se cierra, no pongas los dedos. – Noel Clarasó*

## **Cómo las canciones están saboteando tu proceso de recuperación**

Cuando estuve en Argentina, se contactó conmigo un lector que hacía una semana atrás había comprado mi libro. Él vio mi anuncio en mi página en facebook que iba a estar en su país así que me envió un mensaje diciéndome que si yo pasaba por su ciudad estaría encantado de conocerme para invitarme a comer y poder orientarle mejor. Justamente su ciudad estaba en mis planes visita. Era una agradable coincidencia puesto que yo también buscaba a alguien que me pudiese hospedar. Le pregunté si tenía disponible algún sofá o habitación en su casa y me dijo que sí.

Cuando llegué a la terminal de buses, él me recogió en su auto y luego dimos un paseo por la ciudad. Era de noche, fuimos a cenar y hablamos de su caso personal porque estaba afrontando un divorcio. Esta fue una de las tantas charlas que tuvimos en los tres días que me acogió. Lo curioso es que la primera vez que entré a su casa, grande y espaciosa, lo que inmediatamente percibí era su radio en la que una emisora reproducía canciones románticas las 24 horas del día. Canciones de Sin Bandera, Chayane, Luis Fonsi, etc. Todos aquellos que, en vez de rendirle tributo al amor, suelen hacerlo a la obsesión y el apego. Le dije que su primera tarea sería apagar la radio o cambiar de emisora a una más alegre. Era un cambio pequeño pero que traería consigo muchas mejorías a largo plazo.

Científicamente está comprobado que cuando afrontamos una etapa triste (en especial una decepción o ruptura amorosa) nuestro cerebro tiende a buscar melodías tristes para sentirse acompañado. David Huron, investigador de la Universidad estatal de Ohio (USA), menciona que al escuchar este tipo de canciones nuestros niveles de la hormona prolactina aumentan. Esta hormona produce placer en muchas personas y: “Sería como la madre naturaleza abrazándote y diciéndote 'vale, vale, está bien'”. El problema es cuando esa canción y melodía triste viene acompañada de un mensaje deprimente o letra basura. Por tanto, elegimos una canción que nos hunde más de lo que ya estábamos en vez de emplearla como tranquilizador.

Mientras que el discurso de un político puede generar ciertas dudas y piensas seriamente antes de darle tu voto analizando su lenguaje corporal, informándote de su pasado, etc; cuando se trata de canciones basta con que la voz sea hermosa, la melodía pegajosa o te identifiques con la letra para que inmediatamente la aceptes como tal. Te importa un pepino el artista y la historia detrás de esa canción. La can-

ción pasa a ser tuya. La descargas y la escuchas hasta la saciedad. Y, debido a la dosis de carga emocional que hay en ellas, los mensajes se alojan directamente en lo más profundo de tu inconsciente sin que hayas puesto resistencia alguna. Incluso puedes darte una idea de lo potente que son las canciones con el grabado del mensaje recordando algún momento en el que te has sorprendido a ti mismo cantando mentalmente alguna canción de manera repetitiva, aun cuando solamente la has escuchado una vez hace mucho tiempo.

Uno NO nace con la idea ya instalada de que “podrán pasar tres mil años pero jamás olvidará a su ex”, tampoco con la idea de que “sin su ex no es nada” o que “ama más a su pareja más que su vida”. Todas estas ideas o creencias basuras las ha adquirido principalmente en las canciones.

Tampoco importa qué tanto admires al artista quien la canta, a veces pueden ser muy incongruentes. Por un lado pueden lanzar una canción motivadora y, por otro, en el mismo álbum, una canción totalmente opuesta a la primera. Incluso cuando haya tenido una historia admirable para llegar a ser quien es ahora, podría lanzar una canción nada alentadora. Un ejemplo viviente de esto es Shakira. Hace un tiempo “Sale el sol” se volvió el lema de muchas personas para confiar en que pronto iban a salir de un problema. Sin embargo, hace poco lanzó una de las canciones más nefastas que podría escuchar una admiradora de ella (y peor si está afrontando una ruptura amorosa): “No me acuerdo de olvidarte”. Sin exagerar, el mensaje de la canción es el siguiente: “Sé que me haces daño pero como soy muy estúpida, me arrastro a ti y vuelvo a sufrir una y otra vez... Sé que no debo, pero me niego a dejarte”. No podemos imaginar la cantidad de niñas y adolescentes que bailan esta canción exponiéndose a este mensaje decenas de veces al día solo porque se puso de moda. Cuando sean mayores creerán, de forma inconsciente, que arrastrarse por alguien que no les quiere y considerase a sí mismas “estúpidas” es normal y admirable en las relaciones.

No me malinterpretes: Admiro mucho a Shakira como persona, así como a otros artistas que han luchado durante muchos años para llegar a lo que son ahora; sin embargo, cuando alguien solamente vende por vender (y más cuando en el videoclip solo exhibe su cuerpo), entiendo perfectamente que ya traspasó un límite y que mis oídos deben dar prioridad a otros artistas que no lleguen a tal situación, contagiando al mundo entero del pésimo mensaje que promueve su canción.

De hecho, haz una prueba tú mismo. Identifica mentalmente quiénes son los amigos o las personas de tu red social, virtual o real, que suelen escuchar o compartir canciones de amor obsesivo y letra basura. Aquellos que cuando viajan en el transporte público, en vez de entretenerse con algún libro que les ayudaría a salir adelante, se colocan los auriculares de su smartphone para sumergirse en sus desgracias personales con más de 30 canciones de género balada o salsa sensual (cuando, en realidad, debería llamarse “salsa sufrida”). Notarás que hay una relación entre su vida amorosa con sus gustos musicales. Y si se excusan de escucharlas o adorarlas sólo porque se sienten identificados con la letra, en realidad no hacen más que reforzar el mensaje volviendo realidad aquello a lo que tanto se exponen.

Esto, incluso, se puede notar a nivel cultural o nacional. En Brasil, uno de los países mundialmente conocido por su gente alegre, de pensamiento liberal y una amabilidad increíble con el extranjero, noté que dentro de ella era casi como estar en un país apartado del resto de Sudamérica. No solamente cuenta con un idioma, moneda, tradición, cultura o carnavales exclusivas de ese lugar, sino que también cuenta con una amplia variedad de canciones y géneros musicales que sólo se escuchan y producen allí. Un país más alegre que el resto de Latinoamérica que se alimenta emocionalmente de sus propias canciones. (Definitivamente no hay que generalizar: También habrán personas, como en cualquier otra parte del mundo, que pese a vivir en un entorno así se sentirán mal en el amor debido a otro tipo de factores ajenos a las canciones; pero esto deja en claro que la música influye, especialmente si nos acompaña durante muchas horas durante el día).

Por tanto, todo lo anteriormente leído nos deja algo muy claro: No importa qué tan identificado te sientas con el mensaje, no importa qué tan admirador seas del artista o qué tan viral se haya vuelto la canción; si en ella hay letra basura, debes desecharla inmediatamente de tu playlist musical. Tu discernimiento está lo suficientemente afinado como para filtrar con prudencia aquellos mensajes que no aporten en nada a tu proceso de recuperación. De ser posible, busca canciones con melodía triste y sin letra alguna, tal como reclama tu cerebro; pero no fomentes ninguna actitud masoquista escuchando canciones corta-venas (por más románticas que parezcan).

*La música compone los ánimos descompuestos y alivia los trabajos que nacen del espíritu. - Miguel de Cervantes*

## **Ejercicio 28: Renueva tu *playlist***

Existen cuatro tipos de canciones que debes escuchar. Primero, las de aceptación: aquellas canciones que te invitan a la resignación positiva tras una ruptura amorosa. Por ejemplo está la canción de Christian Castro, “Nunca te olvidaré”; también está la de Enrique Iglesias, “El perdedor” y la de Diego Torres, “Mi corazón se fue”. Segundo, las de acompañamiento: Evidentemente estas canciones se enfocan en la melodía más que en la letra o puede que no tengan ninguna. Generalmente los géneros indicados para este tipo de canciones son el post-rock y la instrumental melódica. Tercero, las de desahogo; son canciones tristes con cierta letra triste, pero tienen como principal propósito desahogarte. La regla con estas canciones es que las escuches una o muy pocas veces al inicio de tu proceso de recuperación. Y cuarto, las de motivación (las más recomendadas): Aquellas que casi no tocan el tema del amor porque se enfocan principalmente en las metas personales, en tener una vida mejor, en quererse más a uno mismo y en cultivar el espíritu. Estos cuatro tipo de canciones las encontrarás en un playlist que cada cierto tiempo actualizo gracias a las sugerencias de ustedes, mis lectores, me dan. Aquí te dejo con el link directo: <http://www.deezer.com/playlist/768892833> (Si tienes alguna que entraría perfectamente a esta lista, no dudes en enviármela a mi correo [Escritor.Rolandox@gmail.com](mailto:Escritor.Rolandox@gmail.com))

Si deseas encontrar una canción que se adapte a tus emociones, porque eso es lo que tu cerebro busca, te recomiendo visitar: <http://StereoMood.com/> . Allí podrás elegir canciones de acuerdo a tu estado emocional. Si te encuentras triste habrá decenas de canciones para acompañarte en ese estado. Pero también puedes escoger una emoción que quieres sentir, por ejemplo escoges “felicidad” y de tanto escuchar canciones energéticas y motivadoras, naturalmente tu estado de ánimo mejorará. Recuerda que la idea es evitar escoger canciones con letra basura.

Habrá momentos en que será imposible evitar escuchar una canción que no vaya de acuerdo con tu nueva manera de pensar. Por ejemplo, recuerdo una vez que estaba viajando en el transporte público de Lima, cuando de pronto dentro de la combi, son  una canción a todo volumen con la letra: “Tomar  veneno para olvidarte”. ( Qu  rayos se cruzó por la mente del compositor en el momento de crearla; al artista en cantarla y a la radio en difundirla?). Curiosamente esto sucede más cuando la canción es regionalista. Cuando visit  Valledupar, Colombia, la famosa tierra del vallenato, un amigo de esta ciudad me advirtió, en tono agradable y bromista: “Rolando, no vayas a escuchar este género porque al final del día tendrás ganas de suicidarte”. No obstante, todo el día y en todos lados, sonaba ese género. Era imposible escapar de ella, hasta sent  la pegada de estar tan expuesto a ese género. Cuando estuve en México escuch  bastante el género “banda” que, en su mayoría, contenía letra deprimente en sus canciones. Sin embargo, y esto hay que destacarlo también, escuch  canciones alegres y festivas en ambos géneros. Llegué a la conclusión de que gran parte de Latinoamérica est  infectada de este tipo de letras en sus canciones regionalistas; pero finalmente es uno mismo quien decide qué canciones escuchar puesto que gracias a la globalización y al internet es posible tener a nuestra disposición canciones con excelentes mensajes de todas partes del mundo.

Si te ves obligado a escuchar una canción que no te aporte en nada porque estás en una fiesta o en una reunión importante, utiliza tu filtro mental y haz lo posible para no sentir la letra en tu piel. No te queda otra. Tamb n de vez en cuando podrás escuchar una balada o bailar una salsa sensual, pero asegúrate de que te hayas recuperado en gran medida, cuando te sientas emocionalmente desligado del recuerdo que podría ocasionar.

### ***“Es triste, lo s ; PERO lo voy superando”***

A lo largo del día pasamos comunicándonos a nosotros mismos durante 14 horas aproximadamente y tenemos entre 20 a 60 mil pensamientos. Una cifra sumamente importante a la que normalmente no prestamos atención por si uno de estos nos está beneficiando o perjudicando.

Sin darnos cuenta, los pensamientos negativos se asoman por nuestra cabeza y hay veces en la que simplemente no podemos evitar en pensar en lo doloroso que es

la ruptura y nos sentimos tristes al respecto; sin embargo, hay que entender que la tristeza es un problema de doble sentido: Se origina por un factor externo y, a la vez, es reforzado por nuestro diálogo interno negativo. Y tú estás en la capacidad de girar el sentido de tu diálogo interno con una simple palabra: el “pero”.

## **Ejercicio 29: Respirando con el “pero”**

Las afirmaciones son frases que te vas diciendo de forma consciente para provocar determinada emoción o acción interna. Normalmente se la dice en tiempo presente y en primera persona. Por tanto tu trabajo ahora es crear afirmaciones, manteniendo un ritmo respiratorio pausado y relajante por cada vez que la pienses. A toda frase negativa o triste que se te venga por la mente (o la que normalmente te repites de forma inconsciente), le tienes que agregar un “pero” y la siguiente frase tiene que ser un poco más adaptativa y optimista conforme a la situación que estás viviendo. Un ejemplo:

*“Me duele como es normal para cualquier persona que termina con alguien, **pero** con tiempo y esfuerzo lo superaré, y podré librarme de toda esta carga emocional negativa. Puedo sentir que me voy despegando poco a poco de la tristeza que siento y eso me hace sentir mejor”.* (Y respiras lenta y profundamente hasta calmarte).

*“No te imaginas lo duro que ha sido enfrentar la soledad sin ti, **pero** he aprendido que la vida continúa y que, sin querer, me voy fortaleciendo. Cuando antes creía que no iba a poder, ahora confío más en mi capacidad de salir siempre adelante”.* (Y respiras lenta y profundamente hasta calmarte).

*“La tristeza aún continúa, **pero** sé que nada en esta vida dura eternamente. Las cosas pasan. El invierno siempre tiene un final. Por tanto voy trabajando en mi interior para recibir la primavera del corazón”.* (Y respiras lenta y profundamente hasta calmarte).

La respiración lenta y profunda llenará de oxígeno a tu sangre y tu cerebro, lo cual te ayudará a pensar con mayor claridad. Por ello es indispensable que ante cada

afirmación haya una buena dosis de ventilación interna. Así la idea nueva que sugieres a tu mente se va introduciendo cada vez con mayor ligereza.

*Respirar lentamente es como un ancla en medio de una tormenta emocional: el ancla no hará que la tormenta se vaya, pero te mantendrá firme hasta que pase. – Russ Harris*

*Más allá de su función vital, la respiración consciente remueve la energía negativa que acumula nuestro cuerpo. – Julio Bevione*

## **Disipando miedos con respecto a lo que vendrá**

**Miedo a seguir enganchado y arrepentirse de haberle terminado.** En muchas ocasiones, el motivo principal por la que muchos lectores compraban este libro, era para mantenerse firmes ante la decisión haber terminado con sus ex puesto que en más de una ocasión habían regresado arrepentidos(as) a pesar de que la relación con esa persona, más que de amor, era de dependencia. Acostumbrados a vivir exclusivamente con esa única persona, no tenían con quién más estar. Sus ojos sólo dirigían la mirada a esa única opción.

Comprende: Si terminas con quien no te hacía bien a pesar de seguir amándolo, acabas de realizar un acto de valentía y revolución personal. Incluso si la decisión fue impulsiva, y sin previo aviso, has hecho lo correcto y debes felicitarte a ti mismo(a) por ello. Tu deber, por tanto, ahora solo es seguir perseverante. De hecho, el apego que sientes por tu ex, te hará creer que tomaste la decisión equivocada y que es preferible regresar con esa persona porque duele estar sin ella; sin embargo, no te engañes, también te dolerá regresar y decepcionarte otra vez porque sigue sin valorarte o porque no ha cambiado. Ante el dolor de estar con alguien así o el dolor de la soledad, es mil veces preferible el dolor de la soledad que poco a poco se va disipando. (En el “Paso 6: Valentía”, tendrás muchos ejercicios para mantenerte firme en tu decisión).

**Miedo a que sea (más) feliz sin ti.** Afróntalo: Tu ex lo será y lo recontra será, incluso debes desear que así sea porque él o ella tiene todo el derecho del mundo a rehacer su vida sin ti y a disfrutar de ello. Tú también cuentas con ese derecho. Sin embargo, si no te ha guardado luto e inmediatamente se fue con otra persona, evita actuar por despecho compitiendo en tener una mejor pareja o intentando celarle a modo de venganza porque, quieras o no quieras, tu ex siempre saldrá ganando.

Y si finge serlo, o es infeliz, no cantes victoria porque sigue siendo mala señal de que no te conviene. Tú debes estar con alguien porque desee estarlo, porque te prefiere, porque guste de tu compañía; mas no porque te necesite o no pueda vivir sin ti. Las relaciones que vuelven solo por dependencia muy raras veces suelen funcionar. Por tanto, tómate el derecho rehacer tu vida, pero antes asegúrate de haberte recuperado en gran medida. (En la sección “A través del tiempo” encontra-

rás un pequeño test para identificar qué tanto ya te has recuperado y si ya es conveniente salir o no con una nueva persona).

**Miedo a quedarte solo por el resto de tus días.** ¿Por qué sentir miedo ante el futuro si ya te estás encargando de lo que llegue y se marche de tu vida? Cuando eres dueño de las circunstancias y aprendes a hacerle frente a las situaciones difíciles desarrollas una capacidad de improvisación que finalmente te llevará a tu destino planeado. Quizás algo tarde, pero lo disfrutarás de todos modos.

Es probable que tengas buenas razones para estar con miedo a la soledad puesto que a tu edad ya no abundan los pretendientes como lo era en la juventud o adultez; sin embargo, este miedo se puede disipar enormemente cuando ya tienes un plan que seguir, qué lugares frecuentar, qué actividades hacer, etc. Sabes que de tanto intentar tendrás lo deseado. Pero primero debes aprender a estar solo(a) y a estar cómodo contigo mismo(a). Justamente esta ruptura amorosa te está obligando a aprender ello a la fuerza.

Para saber si estás aprendiendo a estar solo, debes estar dispuesto y ser plenamente consciente de que puedes ser feliz aun si supieras con certeza que vas a quedarte solo en resto de tus días. Si es así, realmente habrás aprendido la lección. Además, si has terminado una relación que no valía la pena, repítete constantemente (hasta la saciedad) esta frase: “Más vale una soledad constructiva y llena de ilusiones que estar metido en una relación destructiva y sin sentido”.

**Miedo a no volver a sentir lo mismo por otra persona.** Solemos pensar, erróneamente, que el amor es un sentimiento estático, de cierta intensidad y graduación precisa; que si no la sentimos de ese mismo modo en otra persona, habremos fracasado en las relaciones y desharemos volver a estar con quien sí lo lograbamos. Sin embargo, el amor es un sentimiento que evoluciona y madura constantemente. Aferrarte a lo que una vez sentiste te generará una eterna frustración.

Posiblemente antes tus relaciones eran muy pasionales y con mucha intensidad sexual. Ahora, sin embargo, gracias a tus nuevas experiencias, has aprendido a amar más sabiamente. Ya no eliges parejas por lo que te hacen sentir de la cintura para abajo, sino por lo que te enseñan y te contribuyen día a día. Ahora buscas a alguien con quien la compañía sea amistosa y a la vez te sientas increíblemente atraído(a). Ciertamente puede que la intensidad no se sienta del mismo mo-

do que antes, puesto que con tu ex más que amor sentías apego u obsesión; sin embargo, ahora comprendes que el amor es un sentimiento más apacible y armonioso. Por tanto, efectivamente tienes razón: no volverás a sentir lo mismo que sentías por tu ex con otra persona porque tu forma de amar habrá madurado al igual que tú. Se cumplirá lo que Antoine de Saint-Exupery dijo una vez: *“Al primer amor se le quiere más, a los otros se les quiere mejor.”*

**Miedo a no ser capaz de salir adelante por tus propios medios.** Este miedo surge normalmente cuando alguien tiene afrontar el reto de salir adelante con su(s) hijo(s) sin el apoyo moral, emocional ni económico de la pareja. También cuando cree que estar divorciado(a) es tener una especie de maldición puesto que “reduciría sus posibilidades al relacionarse con otras personas”. Sin embargo, estos miedos lo que hacen es seguir alimentando la actitud derrotista, haciendo realidad justamente aquello que tanto te abruma. Cambia la estrategia: Claro que estás en una situación difícil y dolorosa, pero de nada servirá pensar que te han arruinado la vida o los planes a largo plazo. Tienes que hacerte responsable de lo que está en tus manos. Si no te han querido apoyar, pues no queda otra más que trabajar un poco más tanto en uno mismo como en conseguir un dinero extra. No obstante, valdrá la pena. Valdrá cada momento que le hayas dedicado a tus hijos, valdrá cada momento a la que le hayas dedicado a renacer como hombre/mujer tras un divorcio. La lucha siempre valdrá la pena aun cuando todavía no goces del objetivo.

**Miedo a ser agredida.** En pleno siglo XXI este miedo ya se está erradicando de muchas culturas, especialmente de la latina. Hace 50 años una mujer, víctima de una relación enfermiza y dañina, no contaba con casi ninguna clase de apoyo social porque predominaba una cultura machista que respaldaba y consentía la autoridad del hombre en la familia. Sin embargo, todas esas creencias ya son obsoletas y la mujer cuenta con mucha protección por parte de las autoridades de su país y de su localidad. Si tienes un ex (hombre) que quiere hacerte daño, a modo de venganza o porque simplemente está acostumbrado a hacerlo, no importa qué tan encariñados estén tus hijos con el padre o cuánto esté aportando económicamente en el hogar, coge el teléfono y la ayuda vendrá inmediatamente. Verás qué tan hombre es él al huir de las autoridades y tu miedo a ser agredida se habrá disipado en gran medida. Además si tienes miedo a no contar con dinero suficiente, las autoridades te da-

rán el apoyo inicial necesario como para subsistir y luego darles un mejor futuro a tus hijos.

El miedo no es más que una señal mediante un conjunto de reacciones fisiológicas y químicas que la evolución desarrolló en nosotros para mantenernos alerta en nuestro entorno y alejarnos ante un posible peligro. Por tanto tu deber es tomar acción para que ese miedo se disipe.

Deja de preocuparte: Si tienes miedo a ser agredida, denuncia. Si tienes miedo a quedarte solo, aprende a disfrutar tu soltería y luego traza un plan para tener más amistades y posibles relaciones. Si tienes miedo a no poder superarlo, aférrate a toda clase de ayuda externa por determinado lapso de tiempo. Si tienes miedo a no poder amar como antes, aprende de la verdadera naturaleza del amor y acepta que cada etapa de tu vida tiene su encanto, que el amor que sentías de joven va a ser muy diferente a como lo experimentes de adulto, o a una edad otoñal de la vida. Suena sencillo, ¡y lo es! (Obviamente sencillo no es sinónimo de fácil). El problema a veces solo radica en que tardamos demasiado en tomar la decisión. El miedo está en todos nosotros. La diferencia entre quienes logran disiparlo y quienes no radica en que unos se apresuran en extirparlo antes de que eche raíces profundas y los otros lo dejan avanzar.

*Si un individuo es cauto y mantiene siempre su lucidez, no tiene por qué perturbarse o alarmarse. Si en todo momento está vigilante, incluso antes de que se presente el peligro, estará armado cuando éste se acerque y no tendrá razón para temer. [...] Por eso, vive en medio de las dificultades como si no existieran. [...] Si la razón triunfa, las pasiones se retiran por sí mismas. - I Ching*

## **Celos Post-Ruptura: Cuando tu más grande inversión la está disfrutando otra persona**

En cierta ocasión una lectora me envió su caso personal. Ella creía que su situación era muy rara; sin embargo, ella y muchas otras personas no hicieron más que confirmarme lo común del asunto.

Mónica era una mujer de 23 años que meses atrás se vio obligada a *olvidar* a su ex porque este le había terminado tras muchos intentos frustrados de querer llevar la relación adelante. Estaba claro que tanto él como ella no eran el uno para el otro. Él fue quien lo aceptó antes que ella quién aún seguía con la esperanza de que algún día hubiera otra oportunidad. Por el bien de ambos, quedaron en no volver a tener comunicación. Forzada a seguir sin él, intentó sobrellevarlo de la mejor manera así que, poco tiempo después, empezó su nueva vida con un nuevo amor creyendo que este le ayudaría a sacar el clavo que aún se mantenía incrustado dentro de sí.

En cierto momento, ambos retomaron comunicación a través del chat (para esa época Messenger era muy popular). De pronto, al ponerse al día de cada uno de sus detalles personales, su ex la felicitó por tener pareja y le dijo que él también ya tenía novia.

Mónica sintió que su mundo se derrumbaba.

Experimentó sentimientos encontrados. Se sentía confusa pero a la vez estúpida. Se suponía que esto no tenía por qué afectarle. Se suponía que ambos ya habían retomado sus vidas con madurez y decisión (al menos, su ex sí parecía haberlo hecho de esta manera). No obstante, no se podía explicar cómo algo tan tonto como saber que su ex estaba con otra a través del chat podía afectarla. Además, ella ya tenía pareja. No sabía si pensar que aún lo amaba o si solamente experimentó cierta carga de celos que únicamente se vive tras una ruptura amorosa. (A este punto, no nos podemos imaginar cómo habría sido su reacción si ella los hubiese visto en vivo, y en *High Definition*, caminando juntos muy sonrientes en alguna calle de la ciudad).

Puede que tú, al igual que Mónica, no te hayas preparado para afrontar una situación similar. Puede que, a pesar de haber terminado hace mucho tiempo con un viejo amor, aún hayas escondido, muy dentro de ti, cierta esperanza. Creías que no porque terminaron significaba que todo estaba perdido; por tanto decidiste pensar

que tal vez habría alguna oportunidad para los dos en un futuro no muy lejano. Además te sacrificaste mucho para que la relación funcionase durante años, le diste lo mejor de ti, ¿cómo es posible que toda esa inversión se vaya y la otra persona lo disfrute así de fácil? Creías que tu ex también algún día se daría cuenta de la gran persona que se acababa de perder. Sin embargo, al no coincidir tus expectativas con la realidad, literalmente se te viene todo abajo.

Puede que ahora que tu ex está libre, disponible en el mercado sexual y emocional, ardes en celos sabiendo que le va mucho mejor que a ti. Él o ella goza de mucha atención de la gente o, quizás, de una persona en particular que parece ser su nuevo pretendiente. No te controlas y cometes actos impulsivos de los que luego terminas arrepintiéndote. Ahora no solo tienes que lidiar con lo que tu ex pueda estar viviendo, sino también el odio hacia esa otra persona que probablemente le haya endulzado los oídos para que te terminara o la relación fuera en picado.

No estás tranquilo(a). Te llenas de ideas irreales, egotistas y te sumerges en un torbellino de pensamientos que te perjudican emocionalmente. Deseas seguir averiguando detalles de su vida (fotos en Facebook, estados en whatsapp, chismes de tus amistades, etc.) sólo para seguir confirmando lo mucho que debes odiar a tu ex y a la(s) persona(s) con quien(es) posiblemente se esté viendo. Tienes sentimientos encontrados: Una mezcla de amor-odio que no hace más que minar tu autoestima. Crees que también debes jugar de esa manera y conseguir nueva pareja a toda costa para que tu ex también sienta la pegada que tú en este momento. Y puede que en parte logres tu cometido pero a costa de usar a otra persona, curiosamente algo que jamás te gustaría que te hicieran a ti (y al final te preguntas por qué la gente solo te quiere usar). No obstante, si tu ex no se inmuta ante tu posible resurgimiento amoroso, la sensación de impotencia no hace más que aumentar; a parte de hacerle recordar la inmadurez en ti por la que decidió dejarte.

Solemos pensar, desde nuestro ingenuo punto de vista, que los celos post-rupturas son signos inapelables de que aún seguimos amando a esa persona, incluso si ya han transcurrido muchos años de habernos distanciado. No obstante; es momento de que pongas cada sentimiento en su lugar. A pesar de que los celos sean una de las emociones más fuertes que podemos sufrir, en realidad no son más que golpes bajos que afectan a nuestro presuntuoso y poco instruido ego. Es inevitable y natural que cuando amas a alguien de vez en cuando le celes, y más cuando percibes

el peligro de perderla. Sin embargo, es diferente cuando se trata de superar un desamor, ya que si la ruptura o separación lo percibiste más como una ofensa que como un acontecimiento triste, los celos no hacen sino confirmar que aún no has cultivado cierta humildad como para aceptar plenamente lo sucedido. El problema de que los celos post-rupturas te golpeen duramente no es por lo que llegaste a enterarte o ver de forma repentina e inesperada, sino por lo poco preparado que estuviste para recibirlos y afrontarlos con la debida madurez.

*Los celos se alimentan de dudas, y se convierten en furor o se extinguen apenas pasamos de la duda a la certidumbre. – François De La Rochefoucauld*

*El amor es la condición en que la felicidad de la otra persona es esencial para la propia... Los celos son una enfermedad, el amor es un estado saludable. La mente inmadura a menudo confunde el uno con el otro, o se supone que cuanto mayor es el amor, mayor son los celos. – Robert A. Heinlein*

## **Reduciendo la intensidad de los celos**

Si bien es cierto que los celos post-rupturas no se eliminan de un momento a otro como por arte de magia, tú puedes ir reduciendo su intensidad a medida que pasa el tiempo. Por tanto, para que te dejen de atormentar, puedes elegir una de estas dos opciones (ambas igual de válidas) de acuerdo a qué tan capaz de sientas de realizarlas.

**Opción A: Exagerar los celos hasta aniquilarlos por completo.** Tal como en el caso donde mencionaba cómo la ex de mi amigo Lucas esa misma noche estaría gozando múltiples orgasmos con otros chicos que conocería en la disco, también debes exagerarlo todo hasta acostumbrarte y aceptar lo peor que pudiese suceder. Esto es, tal como se advirtió anteriormente, para quienes tengan un corazón relativamente fuerte y cuenten con una auténtica amistad que les facilite ver el lado divertido del “Ejercicio 24” en caso de que no puedan hacerlo por sí mismos:

Debido a que solemos sentir celos como una especie de ardor incontrolable en nuestro interior, imaginémoslo como una tormenta de fuego que incendia todo a su paso en algún bosque de Estados Unidos en plena temporada de verano y se está acercando peligrosamente a un pueblo que está a dos kilómetros de distancia. Miles de familias están a punto de perderlo todo. Cientos de bomberos se ubican estratégicamente alrededor de la tormenta para apagarlo con cientos de miles de litros de agua; sin embargo el calor adquiere tal velocidad y voracidad que es muy difícil detenerlo de ese modo. Apenas lograron controlar las llamas que se dirigían hacia el oeste. Sin embargo, los bomberos se dan cuenta de un patrón: la tormenta, a pesar de crecer vertiginosamente, solo sigue avanzando hacia el este. Por tanto tienen un mejor plan: Provocar un incendio que provenga del oeste justo un kilómetro antes de llegar al pueblo. No hay tiempo que perder. Nuevamente se ubican estratégicamente para generar una tormenta de fuego en el sentido contrario. Justo cuando ambas fuerzas chocan, la tormenta se difumina debido a que ya no hay más árboles que quemar en medio de las dos.

### **Ejercicio 30: Visualización y calma guiada**

Si quieres combatir los celos post-ruptura, deberás quemar todos los árboles internos que se podrían utilizar como combustible para seguir avanzando. Esto implica que, en vez de poner resistencia a tu peor pesadilla (ya que cuanto más intentas reprimirlo, mayor es la fuerza con la que vuelve para hostigarte), tu tarea será imaginar con precisión y realismo, todas aquellas posibles situaciones que podrías enterarte de tu ex y actuar inmediatamente para apaciguarte. De este modo el fuego se extinguirá con prontitud debido a la falta de cosas que quemar. Empieza a visualizar desde una mala jugada de alguien quien maliciosamente te envía las fotos de tu ex a través de un mensaje privado en Facebook pasándola bien el pasado fin de semana ligando con personas del sexo opuesto, hasta imaginar una posible reunión de amigos en la que tu ex súbitamente se aparezca con su nueva pareja. Es importante que lo visualices con detalle: En dónde te encuentras parado(a), qué sonidos se escuchan alrededor (los motores del tráfico en la avenida, conversaciones y risas de tus amistades), qué tan iluminado está el ambiente (es un día soleado, la reunión tiene cierta luz

tenue, es de noche y se aproxima una tormenta) y, lo más importante, sentir exactamente cómo lo harías en esa situación para practicar la respiración lenta y profundamente hasta calmarte y aceptar lo sucedido.

Nadie te negará que este ejercicio te va a doler; sin embargo, agradecerás haber sido constante ya que lograrás aquietarte con cierto dominio aun cuando realmente veas a tu ex con su nueva o posible pareja. Lo que para otras personas es una situación que les conmocionaría y no sabrían cómo digerirlo, para ti esta una situación no supone ningún tipo de sorpresa puesto que ya lo has vivido tantas veces en tu mente que estarás preparado para reaccionar como es debido.

En mi opinión personal, esta es la opción más efectiva y recomendable. Y más si vives en un pueblo, en una ciudad pequeña o si ves muchas veces a tu ex en el trabajo o en la universidad. Incluso si vives en una ciudad grande, las probabilidades siguen siendo casi las mismas. Practica las visualizaciones cada noche antes de ir a dormir durante esta semana. Y si realmente te sucede, recuerda cómo has practicado la calma guiada. Con esta opción te previenes de algo que, tarde o temprano, está destinado a suceder. Una vez que superes esta prueba, la Opción B te resultará mucho más fácil y la complementará perfectamente.

**Opción B: Minimizar los celos y evitar la interpretación egotista.** Por lo general, los celos post-rupturas son una distorsión exagerada de la realidad de nuestra ex-pareja. Por lo que utilizamos palabras generalizadoras para describir lo que sucede según nuestro ofuscado pensamiento. Nos decimos frases como esta: “*El mejor de mis amores se ha ido con esa p#7@*”, “*La mujer perfecta se me escapó de mis manos*”, “*Era único el amor de mi vida*” o “*Lo era todo para mí*”. Palabras como “Mejor”, “Peor”, “Perfecta”, “Siempre”, “Nunca”, “Única”, “Todo” y “Nada” no hacen más que multiplicar los sentimientos de celos.

Por tanto, para minimizar los celos debes procurar no usar ninguna de las palabras anteriormente citadas e integrar el “Ejercicio 29: Respirando con el ‘pero’”; por ejemplo: “*Me duele que mi ex-pareja eligiera a esa otra persona. Ni peor ni mejor que yo, simplemente diferente. **Pero** entiendo su postura ya que lo hemos intentado tantas veces y no fue posible una relación normal entre nosotros dos. Él lo supo entender más pronto que yo por eso decidió terminar. Ahora me queda aprender de él que está con alguien quien le asienta muy bien, por tanto cuando*

*me recupere también procuraré encontrar a alguien con quien tenga esa clase de convivencia". (Y respiras lenta y profundamente).*

Nuestro ego se resiste a pensar que ya no tiene lo "mejor", que perdió lo que consideraba "perfecto"; por tanto cuando ve que ya no le pertenece, siente celos. Además también te hará creer que sufres como "nadie" en este mundo, que has perdido "el amor de tu vida"; pero luego cinco, diez o veinte años más tarde te estarás casando con el "verdadero" amor de tu vida. Por tanto, quítale la categoría de trascendental a la persona de quien te enamoraste. Tu nueva forma de ver las (antiguas) relaciones y la vida será así: Cada momento es especial, cada día tiene algo nuevo que puedes disfrutar. Cada persona, al igual que defectos, también tiene cosas únicas que le diferencia del resto. Cada nueva relación, si así decides creerlo, será una experiencia irrepetible y te dejará enseñanzas que te harán crecer como persona.

Luego está el trabajo con la interpretación egotista. Tus pensamientos más frecuentes con respecto a la persona que tienes un sentimiento de amor-odio son: *"Todo lo que él/ella hace es para ponerme celoso(a)", "Hoy se ha puesto esa ropa tan sexy para llamar la atención de los demás chicos sabiendo que nunca me gustaba verla así", "Ahora que sale más seguido con sus amigas estará contándole mis peores defectos y se estarán burlando de mí", "A pesar de que se vea muy sonriente, yo estoy segurísimo que mi ex sigue pensando todos los días en mí. Pobrecita se la ve fingiendo estar muy bien".*

Bájate de la nube: Puede que, en un principio, esté pensando mucho en ti y algunas cosas que haga tengan como fin provocar algo en ti (pues si te quiso, naturalmente, luego de muchos años de relación, los recuerdos o la costumbre tardará un poco en irse); sin embargo, debes aceptar que tu tiempo ya pasó. Eres parte del pasado para tu ex y pronto lo serás definitivamente. Incluso si no lo ha hecho, haz de cuenta que sí te superó. Por tanto deja de interpretar cada una de sus acciones y movimientos de forma egotista. Este mundo no ha nacido para ti ni en base a ti, ni gira alrededor de ti. Las personas van y vienen; los sentimientos van y vienen. Es momento de dejarlo(a) ir.

## **Culpa: Creer que no fuiste ni diste lo suficiente**

### **Caso 1: Cuando te terminaron por un malentendido**

Adrián era un chico que se enamoró de la chica más guapa de la universidad. No podía creer que había conquistado a alguien como ella cuando siempre creía que sus posibilidades con mujeres de ese tipo eran casi nulas. Todo parecía andar bien en las primeras ocasiones que se veían; sin embargo, él notó algo en ella que no se imaginaba: era demasiado posesiva. De hecho, tenía razón para estarlo porque curiosamente desde que estuvo con ella empezó a tener mayor atención de otras mujeres. Por tanto, ella empezó a celarlo cuando él también estaba siempre cuidando de que otro no la intentara conquistar. La vigilancia era recíproca.

En una ocasión tuvieron una discusión fuerte por problemas de celos. Ella no le creía nada. Parecía ser que él la había engañado con otra, según los rumores. Pero él juraba que no le había sido infiel de ninguna manera y era cierto lo que decía. Se distanciaron e intentó de muchas maneras hacerle notar su inocencia. Pero todo se arregló en una semana y regresaron como si no hubiese sucedido casi nada anteriormente. Pero de algo estaban los dos seguros. A partir de ese momento las cosas ya no serían iguales.

Para Adrián esa segunda oportunidad era como un regalo caído del cielo. No tenía que provocar ni el menor grado de sospecha en su novia ya que seguramente a la siguiente la perdería definitivamente. En los siguientes meses empezó a distanciarse de los pocos amigos que tenía y puso una barrera total, a duras penas, a las pocas amigas que había hecho en la universidad. Sus ojos serían esclavos de su novia. No obstante, poco a poco él notaba un poco de distanciamiento. Cuando antes se entrega a los besos sin temor alguno en los pasillos de la universidad, ahora parecía un poco tímida, incluso avergonzada. Él empezó a temer lo peor, pero fue sincero con ella, le preguntó qué estaba pasando. Ella le tranquilizó diciendo que no se encontraba en un buen momento. “Problemas de familia”, decía.

Pronto sucedió otra bomba. Ellos asistieron, como casi todos, a una fiesta que organizaron los estudiantes del primer año de la universidad. Allí el alcohol fue principal protagonista de los sucesos y Adrián, entusiasmado por la euforia juvenil, no cuidó la cantidad que bebía. Cuando su novia se alejó para buscar a sus amigas

una chica bastante guapa se le acercó y parecía insinuársele mientras estaba con unos compañeros de clases. Él no prestó atención pero desde lejos parecía que ambos tenían una conversación muy íntima y de confianza. Cuando su novia volvió luego de un rato vio la escena e inmediatamente pensó lo peor. Hizo drama delante de todos en plena fiesta. Adrián le decía una y otra vez que no había sucedido nada; pero, como muchos también estaban ebrios, prácticamente la palabra de nadie contaba.

Ella, avergonzada y muy afectada, se alejó de la fiesta. Adrián corrió tras ella pero no quiso escucharlo y se fue llorando sin querer aclarar las cosas. Días después ella no lo volvió a contactar ni quería contestar las llamadas. Todo esto era un gran malentendido.

En la universidad la novela continuaba. Ella no quería hablar con él, se distanciaba sin más. Él se sentía frustrado y muy molesto consigo mismo por ser tan tonto y permitir que la otra chica se le insinuara de esa manera. Sin embargo, ya habían pasado dos semanas y se suponía que ella tenía que aclarar las cosas, pero aquello no sucedía. De pronto los rumores empezaron a sonar: Su novia ya estaba saliendo con otro tipo en menos de un mes de haber terminado con Adrián. Él no podía creerlo. Estaba en shock. ¿Cómo era posible que lo cambiara tan rápido por otro? Empezó a sentirse mucho más culpable que nunca. Si él no hubiese permitido lo que sucedió aquella noche no estaría pagando las consecuencias que estaba viviendo en ese momento.

~~~

Adrián era un chico que no tenía mucha experiencia con las mujeres. Su novia era de las pocas que hasta el momento había tenido y, sin embargo, la idolatraba, la veía como la mujer de sus sueños. No podía imaginarse estar sin ella. Tenía que ser el mejor novio que ella pudiese tener para que pudiesen durar durante, quién sabe, muchísimo tiempo. Sin embargo, él no tenía mucho conocimiento de la lógica femenina. No conocía tampoco mucho el entorno social y psicológico en la que se desenvolvía su novia. Él pensaba, desde su escasa experiencia, que el distanciamiento era tan solo un signo de que él no estaba haciendo bien su papel de novio. Así que se puso en la tarea de mejorar. Sin embargo, no se daba cuenta de que su mayor error era preocuparse en hacer todas las cosas “demasiado bien”, que ya per-

día el encanto de la naturalidad, aspecto de su personalidad por la que ella se enamoró.

Así que, sumergido en su propio mundo, no dedujo que era otro quién la estaba endulzando los oídos, tampoco lo vio venir; lo que sucedió en la fiesta era el momento que ella estaba esperando para terminarle sin sentir la pesada carga de ser “la mala”. Vio la oportunidad perfecta para cambiar los papeles y salirse con las manos limpias. Y Adrián no se daba cuenta; por el contrario, creía que era su culpa.

Entiende: A menudo, cuando te terminan por un malentendido, al poco tiempo la pareja se dará cuenta de todo lo que realmente sucedió. La verdad, como dice el dicho popular, tarde o temprano saldrá a la luz y casi sin esfuerzo alguno verás cómo la relación se reconcilia y las cosas vuelven a su lugar. El problema estaba en la mala percepción de los hechos que tu pareja ha tenido. Estuvo tan sumergida en sus emociones que apenas podía divisar la realidad. Sin embargo, cuanto más te esfuerzas en demostrarle de lo que sucedió, curiosamente propicias el efecto contrario: más empieza a dudar de ti. Evidentemente tú ves todo esto como una manera de demostrar que realmente te importa y que le amas; pero antes debes salir de ti y ver desde el otro punto de vista: Puede que tu comportamiento genere más dudas o puede que en realidad todo esto sea más que una simple excusa para terminar indirectamente contigo. En cualquiera de ambos casos te estás quitando un peso de encima. No tienes nada de qué sentirte culpable.

Más bien debes analizar todo desde un principio. Tal vez le has dado demasiada importancia a tal punto de agobiar a la pareja. Tal vez poco a poco, sin darte cuenta, has dejado que pisoteen tu dignidad. En cada discusión que había en vez de que ambos se disculparan mutuamente y reconociesen sus errores, tú eras la primera persona en disculparte y no esperabas que la pareja lo hiciese por más que supieses con total certeza de que fue por él o ella que inició el malentendido o problema. Tal vez jamás debiste distanciarte de tus mejores amigos. Tal vez jamás debiste dejar que ella controlase todo el dinero de la casa. Tal vez jamás debiste chantajearla o causarle pena para que regrese contigo por obligación.

Ninguna ruptura se da de forma casual o imprevista. A veces la pareja ya dejó de amarte y no hace más que ver la oportunidad perfecta para terminarte. Duele saber esta verdad, pero al menos te liberas de una innecesaria pesada carga de la culpabilidad. A veces por más que quisiéramos evitarlo, es imposible. No queda

otra que aprender de lo sucedido y procurar no volver a cometerlo en la próxima ocasión.

Caso 2: Culpabilidad producto de una relación disfuncional

Hay ciertas ocasiones en las que la culpa no es más que el daño que produjo una relación que, prácticamente, nunca debió haber empezado. Normalmente son las mujeres quienes más sufren este tipo de relaciones porque, en general, tienen un instinto maternal para hacerse cargo de hombres con serios problemas en su vida. Y si a esto le sumamos una autoestima dañada y un sentimiento de merecimiento permisivo (creen que no deben aspirar más de lo poco que llega a sus vidas), tenemos una cóctel que tarde o temprano va a estallar en el interior de esa mujer, lastimándose en vano una y otra vez.

Probablemente provengas de un pasado familiar muy difícil: un padre ausente, prepotente o maltratador; un progenitor alcohólico, drogadicto, anoréxico, bulímico, y te viste obligada a cuidarlo a él y/o a la triste y solitaria madre. Sabías que por ti las cosas irían mejor porque tu padre o tu madre no podían salir adelante por sí mismos. Te hiciste responsable de muchas cosas: preparar la comida y cuidar a tus hermanos menores ya que la madre muchas veces tenía que trabajar. Tal vez no viviste una niñez ni adolescencia normal y ahora que eres adulta te sorprendes a ti misma sintiéndote atraída por la misma clase de hombre que era tu padre. Quizás inconscientemente buscas revivir el pasado con ellos para corregir lo que no pudiste con tu padre. Además, si no te haces cargo de nadie ni vives en constante drama emocional, no te sientes normal, no te sientes viva, no te sientes mujer.

Tal vez esto explique tu desastrosa vida amorosa hasta el día de hoy. Por eso no te atraen los hombres buenos, aquellos que podrían darte apoyo de verdad y, sobre todo, beneficiar tu vida con su compañía influyendo notablemente en tu felicidad. Sólo te has sentido atraída por hombres de alguna de estas categorías: delincuente, misógino o mujeriego; porque tenías la involuntaria ilusión de que podrías cambiarlo, mejorarle su vida o darle el amor que nunca recibió de ninguna otra pareja. Cansada de amar demasiado y de que no te valoren, sigues sintiéndote culpable por todo lo que no pudiste dar ni ser la mujer que estuviese a la altura para provocar el

cambio que él necesitaba. El ex por el que recurriste a este libro quizás no es más que la gota que rebasó todo ese pasado que llevabas auestas.

Entiende: El amor no cambia vidas. El amor no es todopoderoso. El amor es tan solo un sentimiento bonito por el cual nos comprometemos con alguien. Se necesita más que amor para que alguien decida cambiar totalmente. Tú, por más que te duela reconocerlo, no eres razón suficiente para que un hombre o mujer (quien suele darte una relación disfuncional) quiera cambiar de verdad, por tanto deja de sentirte culpable por lo que aquella persona es 100% responsable. Cuando alguien recibe amor en abundancia, a pesar de hacerte daño en todo momento, no haces más que malcriar a la pareja. Por tanto, la estrategia de dar más amor termina empeorando el problema.

Puede que en cierto momento de iluminación hayas pensado que el problema no era de tu ex-pareja, sino de ti por haber permitido todo el daño que te ha hecho hasta el momento; sin embargo, aún sigues viéndolo desde ángulo equivocado. No te quedes en el problema porque tú eres más que eso: Tú eres la solución. Y la solución es el cambio. Si tú cambias, si elevas tu autoestima y si buscas lo que realmente te mereces; primero, un ex-manipulador se alejará definitivamente de tu vida, y segundo, no volverán a acercarte a ti ese tipo de personas. Tu vida es como una novela: Cuando desempeñas el papel de víctima protagonizas amoríos desafortunados. Pero cuando el papel cambia al de una persona responsable de sí misma, en caso de que elijas mal, terminarás con quien no debes y volverás a empezar.

Aprende a sentirte responsable de tu vida y a sentirte mal por si algo no salió como esperabas, pues es normal; pero no te sientas culpable por algo que es responsabilidad de la otra persona. Hay cosas más fuertes por las cuales sentirse culpable y, aun así, uno debe optar por tomar la responsabilidad de su vida para remediar lo mal que ha hecho.

Evidentemente la culpa no se borra de un día para otro. Si con leer esto para ti es más que suficiente, genial. Pero si se te dificulta, no está de más pedir ayuda a alguien que sepa del tema (en especial a una persona de tu mismo género sexual ya que evitarás un posible enamoramiento) o a un grupo de auto-ayuda donde conozcas personas que pasaron por lo mismo que tú y te comprendan a la perfección para que te ayuden a cambiar tu percepción del asunto porque, en sí, la culpa no es más que un error de percepción. Por ello tu mayor obstáculo es tu orgullo. Esta te di-

rá que no necesitas ayuda o que no tienes ningún problema; sin embargo, al estar interactuando con personas que ya se recuperaron o están en su proceso de recuperación será motivación suficiente para dar lo mejor de ti.

No puedes permitir que una persona, de las siete mil millones que habitamos este planeta, te haga sentir la más miserable solo porque tiene un serio problema de madurez. Recuerda que quienes se aferran hacia un amor que les hace sentir culpables de forma irracional, no buscan otras propuestas ya que piensan que no encontrarán ningún otro amor que les hará caso. Sin embargo, cuando seriamente cultivas y percibes tu entorno desde una mentalidad de abundancia, te es más fácil abandonar ese tipo de creencias que hasta el momento te agobiaban porque sabes que, tarde o temprano, llegarás a disfrutar una nueva relación y siempre te preguntarás cómo era posible que antes permitías y o aceptabas un amor que no valía la pena existiendo tantas posibilidades de rehacer tu vida amorosa. Al principio naturalmente te costará pensar así y despegarte de creencias obsoletas sobre lo que realmente te mereces en el amor, pero en cuanto más pronto inicies, más pronto se allanará el camino y confiarás en tu capacidad de renovación.

La culpa no está en el sentimiento, sino en el consentimiento. - San Bernardo de Claraval

Ejercicio 31: Recordatorio de tu verdadera responsabilidad

A veces, no basta solo con saber que mereces algo mejor o eres responsable únicamente de ti; también debes introducir este mensaje en lo más pronto de tu mente leyéndolo todos los días a la primera hora de la mañana con curiosos y sencillos recordatorios.

En un papel, con plumones de colores llamativos, escribe con letra grande y legible: “*Soy responsable de mi propia felicidad, no de los demás*”. Pega este papel en un lugar donde lo puedas ver todos los días, excepto en un espejo. Puedes ponerlo al lado de tu armario, dentro de tu habitación, o también en la puerta que da la para la calle en la casa. Tú eliges el lugar

que mejor se te acomode. Este recordatorio debes tenerlo durante 30 días y luego cambiarlo por una frase que tenga casi el mismo mensaje.

Cuando hayan inicios de culpabilización ya sea de ti mismo(a) o de algún ex acosador e inmaduro alegando que por ti las cosas están como están, te encontrarás reaccionando con tranquilidad y actuando en base a este mensaje. Poco a poco el sentimiento negativo se irá disipando.

Ejercicio 32: Ojear el libro invisible de tus experiencias opuestas

En cierta ocasión un amigo me llamó para contarme lo que le estaba sucediendo. Me dijo que se sentía muy mal porque la chica con quien tenía ya casi una relación de pareja, las últimas semanas se puso fría y la razón por la que me llamó era para darme las últimas actualizaciones: había otro tipo con quien solía tener muchas conversaciones a través del whatsapp. Prácticamente todo estaba dicho. Su prematura relación ya había llegado a su fin a pesar de todos los esfuerzos que anteriormente le habían funcionado con otras mujeres. Sus palabras fueron algo así: *“Lo que más me duele es que mientras en mi anterior relación yo fui muy malo, maltraté e hice sufrir; con esta otra fui todo lo contrario. Fui bastante amable, el mejor novio que cualquier mujer desearía tener. Eso me tiene muy confundido y me da rabia”*.

Yo le respondí: *“Pues mira que te ha pasado algo similar a mí (solo que en otro nivel). Tú sabes que yo antes era un poco frío con las mujeres, por tanto ¿recuerdas aquella ocasión en la que me recomendaste ser muy cariñoso con Ana María? Lo que sucedió después es que la empalagué demasiado y terminé por arruinar nuestro ‘feeling’ que iba por buen camino. Pues bien, gracias a eso a la siguiente ocasión, con otra chica fui más intuitivo y cuidadoso con no regalar mi atención, pero tampoco mostré indiferencia como solía hacer antes. Me fue mejor así debido a que aprendí de dos experiencias opuestas entre sí. Lo mismo está pasando ahora contigo. Antes fuiste lo peor de lo peor y luego probaste a ser lo mejor de lo mejor. Entonces ahora trata siempre de buscar un equilibrio entre am-*

bos papeles. No es que de vez en cuando a una mujer le hagas la vida imposible; sino que en vez de esforzarte demasiado en que todo salga bien, en estar pendiente de que se sienta feliz, debes hacerle sentir que podría perderte (aunque no sea así). De este modo ella también querrá luchar por ti. La idea es que no seas descaradamente malo provocándole infelicidad intencionalmente ni aburridamente predecible con sucesivas muestras de amor y cariño porque terminaría saturándola. Debes tener cierta estrategia del chico malo sin dejar los detalles del chico bueno. Es inevitable que la balanza oscile de un lado a otro, por tanto deja que suceda de vez en cuando; pero finalmente la clave está en mantenerla estable la mayor parte del tiempo.”

Imagina que cada una de tus experiencias pasadas está impresa en un libro invisible el cual debes ojear de vez en cuando para agudizar y equilibrar tu actual manera de amar. Tus experiencias pasadas, especialmente las opuestas, sólo te proveerán de sabiduría si las miras con la intención de aprender. Cuando antes lo dabas todo por tus parejas, luego te mostrabas demasiado frío(a) porque te lastimaron tantas veces y aun así sentías mayor frustración, entonces debes aprender a estar en medio de ambas situaciones. No recordarás aquellas experiencias por apego al pasado, sino por la sana necesidad de mejorar constantemente y tener siempre en cuenta tus fallos para evitar cometerlos. El remordimiento de la “culpa” (si así te lo hizo creer tu ex) deja de causar estragos emocionales cuando tus errores pasados se convierten en los escalones que te ayudarán a llegar a tu próximo amor.

La mejor manera de contrarrestar una emoción negativa es tener una positiva más fuerte. – Eduardo Punset

Desligarte emocionalmente de un recuerdo doloroso

En el 2012 el psicólogo social Matthew Andersson, de la Universidad de Iowa (Estados Unidos), organizó junto con otros psicólogos, un estudio para analizar los beneficios de llevar un diario después de que una persona haya vivido una experiencia traumática. Por un lado se separó a las personas que escribieran en primera persona (“yo”), y por otro, a quienes lo harían en tercera persona del singular (“él o ella”), como si escribiesen la historia de alguien ajeno, mas no de sí mismas.

Los resultados en ambos grupos fueron positivos. Sin embargo, en sus propias palabras, Andersson manifestó: *“Análisis lingüísticos mostraron que asumir una perspectiva en primera persona está vinculado a un mayor nivel de compromiso cognitivo con el texto, mientras que una perspectiva en tercera persona está vinculado a una menor participación cognitiva.”* Se observó que muchos de los pacientes que escribieron en tercera persona tuvieron mayores beneficios y efectos positivos duraderos así como menos días de dolencia afectiva tras lo sucedido. Los del primer grupo reforzaban sus creencias negativas (papel de víctima o de indefensa), mientras que los del segundo adquirirían, por sí mismas, creencias más adaptativas.

A pesar de que el experimento lo acaban de realizar hace poco y se necesitan otras clases de estudios para llegar a una conclusión más precisa, no es necesario esperar más para deducir que, a diferencia de escribirlo en primera persona, cuando lo haces en tercera persona, puedes aliviarte del dolor en la mitad, incluso en la tercera parte del tiempo normal. A este efecto se le conoce como “Disociación emocional”, lo cual consiste en desligarse emocionalmente de un recuerdo o un estímulo específico. Por tanto esta práctica es la que te ayudará con el objetivo que mencionamos al inicio de este libro: *“Tú no quieres olvidar, tú quieres despegarte del dolor que producen los recuerdos de tu ex”*.

Este método te da una ventaja que otras personas no cuentan: Ya no esperas a que el tiempo cure las heridas, sino que tú tomas acción para que estas se curen en tiempo récord. Avalado recientemente por la ciencia, aquí tienes un ejercicio para que puedas finalizar el Paso 3:

Ejercicio 33: Diario escrito en tercera persona

Imagina que estás en la secundaria y tu tarea es escribir una novela de amor, con su respectivo final. Apenas tienes 12 años pero te imaginas lo que es tener una relación de adultos. Por tanto escribes todo en tercera persona. Como no eres experto(a) escribiendo novelas, lo que haces es escribir **las 3 experiencias más dolorosas**, las que atraerían más la atención del lector; así que te pones manos a la obra.

Haz de cuenta que eres un narrador omnipresente. Ves todo desde un punto de vista externo. No es necesario recurrir a tu imaginación porque ya conoces la psicología del personaje principal y la historia precisa de lo que le sucede con su pareja.

Esas tres experiencias deben ser aquellas que más recuerdes por su contenido emocional. Quizás el personaje principal tiene celos, quizá descubre que le fueron infiel, quizás se siente culpable por algo que no debería, quizás vivió una relación con un manipulador, quizás tiene miedo porque no sabe qué le depara el futuro, etc.

Escríbelo donde más te apetezca: en un ordenador o en un papel.

Por último, esta tarea no solo la vas a realizar una vez y te olvidarás de ella para siempre, lleva un diario donde puedas escribir exclusivamente la mayor cantidad de experiencias dolorosas en tercera persona. Siempre que tengas tiempo libre y necesites reflexionar sobre lo sucedido, volver a repasar la historia en tercera persona, te volverá más objetivo sobre tu caso personal. Los consejos que tú mismo deducirás a partir de los hechos serán mucho más puntuales que la mayoría de los que recibirás de otras personas.

Al escribir proyectas un mundo a tu medida. - Jesús Fernández Santos

PERO ELIJO ESTAR BIEN...

A veces tengo la tentación de ver todo lo negativo y así estar triste; pero inmediatamente procedo a evitarlo... Escucho canciones positivas, equilibrio la nostalgia y respiro profundamente para calmarme y eliminar lo que no me hace bien...

Otras veces tengo miedo, pero recuerdo que esto tan sólo algo ilusorio; que si estoy preparad@, a nada debo temer...

Que seas feliz en tu nueva vida, con o sin alguien; me da igual. Acepto que disfrutarás más de lo que nunca disfrutaste conmigo. Tienes todo el derecho. Yo, por mi parte, cultivo paciencia. No estoy de humor para aparentar estar bien sin ti, pero cada nuevo escalón en mi recuperación mi sonrisa va estirándose un poco más de forma natural...

Soy dueñ@ de mis sentimientos. Nadie puede hacerme sentir mal sin mi propio consentimiento echándome la culpa: ambos fuimos igual de responsables; ahora decido responsabilizarme de qué tanto avanzo para estar en control de mi interior.

A pesar de todos los escollos emocionales, elijo estar bien.

– Rolandox

4

Control

Domina corazón y mente

Habiendo superado los anteriores pasos, ahora te encuentras en mejores condiciones para tener mayor control sobre ti mismo(a); por tanto es momento de que mente, cuerpo y espíritu estén unidos por el mismo propósito. El control emocional te ayudará a mantener la calma y pensar con claridad incluso en momentos de mucha tensión. El control mental será el mejor aliado que tendrás para sanar tu autoestima a través de tu diálogo interno. Y el control fisiológico se encargará de poner en orden tus horarios de sueño, te devolverá el apetito y también las energías necesarias para seguir trabajando en tu proceso de olvido.

Control Emocional

Cuando decides dejarlo todo atrás

A pesar de haber ido hasta la casa de su tía para confesarle cómo me sentía, y sentirme más aliviado, aún seguía dolido. Sin embargo, ahora tenía que encontrar la manera de salir de esto tal como se lo dije justo antes de despedirme. A los días siguientes buscaba información a través de internet. Para ese entonces, 2010, no había mucho sobre el tema de rupturas o desamor. Y si las había, abundaban los consejos superficiales del tipo: “Un clavo saca otro clavo”, “Mantén tu mente ocupada”, “El tiempo cura las heridas”, “Come chocolates”. Todos repetían lo mismo así que ya sabía lo que tenía que hacer, pero faltaba algo. Tal vez tanta información me estaba saturando, tal vez tenía que empezar por algo básico.

Recuerdo que era finales de mayo. Había problemas familiares. Mis padres me obligaron, porque no contábamos con los medios económicos, estudiar una carrera que no me gustaba, Administración de empresas, en un instituto donde el primer día la conocí a ella. Ahora todos los días tenía que enfrentar la incomodidad de tener que verla y de estudiar algo que me agobiaba. Ya me aburrían las clases y todos los días soñaba con faltar para ponerme a escribir sobre mi vida o sobre algún libro que inspiraría a personas de todo el mundo. De hecho, tenía un blog gratuito que abrí a través de Wordpress.com desde finales del 2008 en la que actualizaba más o menos un nuevo artículo cada mes (sólo cuando me sentía inspirado). Pero faltar a clases sería casi imposible para mí. Mis padres me obligarían a asistir. Yo no podía poner algún tipo de resistencia. Estaba claro que yo iba a ser otro chico más que soñaba con ser escritor y que tal vez nunca lo sería. Además, si quería escribir artículos motivadores, ¿qué ejemplo tenía yo para dar si me sentía fatal todos esos días? Sin embargo, había algo en mí que tal vez me diferenciaba del resto de personas que jamás se atreverían a ir por sus sueños. Yo ya sabía exactamente CÓMO llegar a mi destino. Sólo tenía que tomar la decisión.

Crisis familiar, crisis existencial, crisis emocional... No podía dormir. Vivía muy estresado. Todo se juntó en una sola semana.

Sin embargo, llegó mi esperada oportunidad. En varias ocasiones el director del instituto me exigía una copia original de mi certificado de estudios. No lo tenía por-

que tenía que juntar mucho dinero para obtenerlo del colegio particular donde había estudiado. Mis padres no estaban en condiciones como para pagarlo. Con la presión que me daban las autoridades del instituto, supe que podía utilizar esto como excusa para negociar con mis padres. Ya estábamos casi a mitad de año y les dije que me iría del instituto para dedicarme a un “negocio por internet” (tenía que convencerle en estos términos) hasta el mes de diciembre. Si yo no lograba hacer nada con mi vida, entonces ellos mandarían por mí. Aceptaron dudando mucho.

Ahora sentí un alivio mucho más enorme. Los problemas económicos en la casa ya no se sentían porque no había presión en conseguir el dinero. Eso sí, una condición que ellos me pusieron era ayudarles a preparar y vender pasteles a sus clientes. Pero al menos, mi problema existencial ya se había resuelto: Yo estaba emprendiendo algo que verdaderamente me gustaba. Era todo o nada. Dar lo mejor de mí, de lo contrario la pagaría estudiando algo que no me llenaría. Y la crisis emocional, de momento se había retirado puesto que no tenía que ver a ella todos los días en el instituto. Sólo por ella tal vez iba a extrañar el instituto, pero ya no por nadie más. No hice amigos ni amigas en ese periodo. Fue allí que me di cuenta lo mucho que había descuidado mi vida personal. El desamor me pegó muy fuerte por cómo me encontraba previamente a conocerla: Veía en ella una especie de salvación a mi triste vida.

Ahora todo lo anterior lo había dejado atrás. Eran los primeros días de junio y me sentía muy contento. De pronto, inexplicablemente de lo mal que me sentía, empecé a sentirme bien. Mi vida volvía a tener sentido. Lucharía hasta el final para lograr mi sueño de ser escritor y, a pesar de que no sabía cuál sería mi primer libro, sabía que primero tenía que curarme a mí mismo. Me enfocaría en mi autoestima, también en mi confianza, controlaría mejor mis emociones, irradiaría carisma, cultivaría la perseverancia, aprendería a ser más sociable, en fin: la lista de tareas personales seguía siendo un poco larga. Había un futuro esperanzador. Lo que ocurriría a partir de ahora sería el inicio de algo grande. Pero todo empezaría escribiendo un artículo diario en el aquel blog que apenas actualizaba una vez al mes. Sabía que al hacerlo con más frecuencia, iba a tener más lectores, me iba a hacer cada vez más conocido y si publicaba algún libro, habría muchas personas interesadas en comprarlo.

Recuerdo que, para ese entonces, leía mucho a Domenec del blog Verdadera Seducción. Él era mi fuente de inspiración. Él había logrado todo lo que yo quería lograr. Lo tendría como modelo a seguir. Así que en la mañana del lunes 7 de junio del 2010, fue el primer día en que empezó verdaderamente todo. Inspirado por muchos de sus artículos, escribí un artículo dedicándole y agradeciéndole por su labor que me incentivó a luchar por mis sueños. Le envié un e-mail con el link del artículo de mi blog y salí a recoger a mis hermanitas gemelas del colegio tal como me encargaron mis padres. Ese día de otoño había hecho sol y me sentía pleno mientras caminaba por la calle, todo un gran peso que llevaba el último mes ya se me había quitado, estaba actuando conforme a lo que realmente quería. Y nunca olvidaría ese día de junio por aquel momento y el que vendría en la noche.

Para las casi 11 pm de ese mismo día, revisé mi bandeja de entrada y, para mi sorpresa, Domenec me había respondido. Ya con eso me sentía más que halagado y alegre. Sin embargo, al leer su mensaje, no solamente le había gustado el gesto desinteresado de mi parte por dedicarle el artículo, sino también mi estilo al escribir. Mis ojos no daban crédito cuando veía que me ofrecía escribir para su blog. ¡La persona que más admiraba en ese tiempo no solamente me estaba felicitando, sino que me pedía trabajar con ella! En la soledad de mi habitación, con la sonrisa de oreja a oreja, glorifiqué el momento escuchando el soundtrack de John Williams: “Welcome to Jurassic Park”. Fue un momento mágico: Hasta lloré de felicidad. Sabía que este sería el verdadero comienzo de lo que realmente sería el gran sueño. Y todo esto curiosamente sucedió el mismo día 7 de junio, el día en que decidí empezar algo nuevo y grande. El día en que dije: “Hoy decido dejarlo todo atrás. De hoy pa' adelante no voy pienso parar hasta conseguirlo”. Sin darme cuenta, me sorprendía a mí mismo todos los días pensando y enfocándome en ese sueño que apenas le dedicaba tiempo a recordar el desamor que tuve con aquella chica. La ilusión del futuro desplazó totalmente tristeza de un fracaso amoroso del pasado.

~~~

Cuando decides dejarlo todo atrás aun cuando sientes algo por tu ex, aun cuando crees que estás haciendo lo incorrecto, aun cuando crees que fracasaste en la vida, sucede algo mágico en el interior de tu cerebro: Dejas de prestar atención al pasado y tu enfoque está más absorto en el presente y en lo que vendrá. Y cuando esto sucede eres más propenso a tener suerte porque ves oportunidades en todos lados. A

diferencia de antes que debido a la tristeza mantenías la cabeza baja te cerrabas ante cualquier oportunidad, incluso cuando era muy notoria y estaba frente a ti; ahora estás atento hasta al más ligero movimiento en tu entorno y todo parece encajar con tu objetivo principal: Recuperarte a ti mismo(a).

De pronto te llega una jugosa propuesta que nunca antes habías recibido para trabajar en una ciudad con agradable clima y que, curiosamente, necesitabas para despejar tu mente; sorpresivamente llega, de un país extranjero, un gran amigo que no veías hace mucho tiempo y con quien sabes que saldrás en repetidas ocasiones; de súbito, caminas por la calle y te encuentras con un anuncio de casting para canto, decides participar y te emociona saber que clasificaste a la siguiente ronda (si hubieras seguido con tu ex probablemente ni siquiera lo hubieras intentado); de pronto en tu cumpleaños te regalan una cámara digital y descubres que la fotografía es la gran pasión que aún no descubrías por haber estado tan enganchado(a) a una relación tóxica. Sea cual sea lo que te haya sucedido, lo sientes como una bendición caída del cielo o como un acontecimiento casual que te terminó beneficiándote en el momento indicado. Tu mente al desprenderse de algo que no le pertenecía o que lo absorbía tanto se había olvidado de ti. Ahora que te encuentras sin nada a qué aferrarte descubres tu verdadera esencia y esta busca alimentarse con lo que estás destinado a hacer en la vida: un hobby que se convertiría en tu gran pasión, un gran sueño que te levante con ánimo todos los días o un propósito claro y definido que se siente como una causa por la cual luchar hasta el final de tus días.

Entiende: El ego desea identificarse con algún factor externo, eso quiere decir que inconscientemente busca algo que le dé sentido a su vida. Esto no tiene nada de malo siempre y cuando ese sentido no nos hiciera sufrir. Normalmente buscamos ese sentido en el lugar equivocado: en una pareja, en un empleo, en un título, en una casa, en nuestros hijos o hasta en nuestras mascotas. Sin embargo, si todo esto se marchitara de nuestras vidas, nos chocaríamos con la terrible realidad: Toda esta identificación es tan solo una ilusión o es pasajera. Y esto al ego débil le asusta, le debilita y le quita orientación. Ahora su estrategia consiste en dos alternativas, o bien trata de aferrarse más o bien, tras perderla, buscará desesperadamente otro sentido de vida sin ponerse a analizar el problema real. Oponte a esta tendencia poco sensata de actuar. Es justamente en situaciones de este tipo en que descubres lo único con lo que verdaderamente cuentas desde el momento en que naciste: tu

tiempo, tus ideas, tu salud, tu estado anímico y tu libertad interna. Lo demás es prestado: La ropa que llevas puesta se deteriorará, la casa en la que te refugias del mundo externo puede derrumbarse, las amistades pueden terminarse o marcharse a otro lugar, la pareja que te prometió amor eterno puede irse con otra persona desmoronando a la familia entera; sin embargo, lo que siempre estará contigo es tu tiempo y tu misión en la vida.

El tiempo no tiene la obligación de curarte heridas del pasado. El tiempo puede ser tu peor enemigo o tu más grande aliado. Todo depende de qué tan productivamente la emplees. Curiosamente cuando eliminas de tu vida todo aquello a la cual te apegabas, el camino se despeja y ves con mayor claridad lo que está por delante. Todo lo que sucede en tu vida a partir de ese momento pareciese actuar en favor tuyo dándote la sensación de tener más suerte. Sin embargo, esta es una manera en que la vida te recuerda una y otra vez que tomaste la decisión correcta. Podrá haber algunos días malos, como le sucede a todo el mundo; pero interiormente sabrás que si tomaras otro camino, no te sentirías a gusto. Además lo que realmente vale la pena, a veces se pone difícil para hacernos recordar lo valioso que es. Justo cuando descubrimos nuestra esencia, empezamos a tener mayor control sobre nosotros mismos y sobre nuestras emociones. Nos concentramos más en nuestro recién formado núcleo interno y, por consiguiente, aquella decisión trae consigo el beneficio secundario de olvidar a aquella persona que ya se marchó.

*Como ya dije, a veces me traicionan los nervios, pero una vez que decido algo, me mantengo firme en mi decisión, para bien o para mal. – Natsume Soseki*

*El ser humano, una vez que ha tomado una decisión, tiende a buscar factores que la apoyen esa decisión, e ignora todo lo demás. – Eduardo Punset*

## **Ejercicio 34: Anclar tu momento mágico**

Todos tenemos un momento mágico en nuestras vidas. Tal vez sea cuando ganaste algún trofeo por tu destreza en tu deporte favorito, tal vez cuando tu proyecto ganó el concurso en la universidad, tal vez cuando recibiste una gran oportunidad de trabajo en el país que tanto querías conocer, tal vez cuando viajaste a un lugar alejado de la ciudad, subiste a una montaña y vislumbraste las nubes debajo de tus pies, tal vez sea salir del hospital cuando te curaste de una enfermedad que te dejó postrado en cama por un par de semanas o tal vez sea algo más sencillo como la satisfacción y la libertad de haber terminado una deuda de hace años, etc. Ese momento se tiene que sentir como si tuvieses una gran bendición, como si te hubieses sacado la lotería o como si fuese el inicio de una nueva etapa en tu vida. Y tiene que ser algo que haya dependido exclusivamente de ti para lograrlo.

De preferencia tiene que ser un momento mágico reciente. Vuélvelo a recordar junto a una canción o una música que refuerce la emoción vivida. Así anclarás la emoción positiva hacia la canción y cuando te sientas cansado y triste o pienses que todo te está yendo mal, ponte los audífonos, ve a tu cama, recuéstate cómodamente, cierra los ojos y recuerda todo lo que has avanzado hasta ahora imaginando tu vida a futuro habiendo realizado algún sueño o habiendo superado esta decepción amorosa. Luego levántate y vuelve a tus labores del día.

Este sencillo ejercicio puede renovar tu ánimo porque así estás siempre fijando la mente hacia el futuro. Y viéndolo desde esa perspectiva, una ruptura o separación tan solo es un suceso triste en la vida de cualquier persona que, quizás a largo plazo, pueda llegar a ser lo mejor que le pudo haber sucedido. (Después de aquella noche del 7 de junio reviví mis momentos mágicos, modificándolos cada cierto tiempo. Hasta el día de hoy los sigo practicando y es, posiblemente, la principal razón por la que aceleré mi proceso de recuperación. Ahora la función de este ejercicio es para motivarme a trabajar cada vez con mayor pasión).

Si no encuentras tu momento mágico o no lo sientes tan vívido, entonces tendrás que esperar a que llegue y lo puedas anclar con alguna canción o alguna actividad. No obstante, también tienes la práctica del Ritual Zen.

## **Ejercicio 35: Ritual ZEN**

Las emociones son traicioneras. Por general ganan a la razón. Sin embargo, puedes aprender a controlarte y calmarte a través del Ritual Zen cada vez que estas emociones intenten invadirte.

En cualquier momento del día. Mientras estés en un descanso del trabajo, mientras estés en tu auto y el semáforo esté en rojo, mientras la señal de internet esté demorando en cargar o cuando estén dando comerciales en la televisión PRACTICA tu postura zen. Comienza con algo sencillo como tener ambas manos en posición de plegarias. Es importante que, estés donde estés, cierres los ojos por unos segundos y respires mediante tu diafragma (evitar hacerlo con el pecho). Enderezas tu columna y durante 30 segundos haces lo posible para no pensar en absolutamente nada. Tu mente en blanco. Imagina que a través de tu respiración se va eliminando las cargas del día. Luego vuelves a lo que estabas haciendo.

Es importante que practiques tu Ritual Zen en los momentos menos esperados para que asocies esa postura con calma y relajación. Una vez que la rutina se haya solidificado, en cuanto lo necesites realmente porque te llegan momentos de falta de control emocional, podrás practicarla y te resultará más fácil tranquilizarte.

Podrá haber miles de ejercicios más que te ayudarán a tener un mejor control emocional. Es tu trabajo investigarlos. Los que te acabo de mencionar son los que te ayudarán a evitar sentir las emociones negativas, tener un momento de calma y claridad mental de forma inmediata. No obstante, estos ejercicios debes complementarlos a los que son parte de tu control mental. Por ejemplo: si estás triste, tendrás pensamientos negativos que te harán sentir más triste aun. Y viceversa: si tienes pensamientos negativos, estarás triste. Por tanto es momento de cambiar esos pensamientos hasta transformar tu realidad a una más optimista.

## Control mental

### **Micro-decisiones: “¿Esto ayuda a mi recuperación o no?”**

Estás donde estás por una serie de decisiones a lo largo de tu vida. No importa cuánto echas la culpa a tus padres por tu situación tampoco cuánto reniegues del gobierno de tu país ni las amistades o las relaciones con quienes andabas años atrás: Todo lo que eres, haces y tienes ahora no es más que el producto de todas tus decisiones personales del pasado, tanto pequeñas como grandes, directas o indirectas.

Las decisiones tienen el poder del efecto mariposa: un debilucho aleteo de una mariposa produce un eco que va multiplicando su tamaño por el mar hasta formar una gran tormenta al otro lado del océano. En medio del dolor y la aflicción muchas personas toman decisiones inadecuadas o desesperadas sin medir las consecuencias a futuro tal como cuando quieren cerrar una herida de amor consiguiendo nueva pareja inmediatamente. Y tarde se dan cuenta que esa decisión no hace más que empeorar la situación.

Cada vez que estés a punto de realizar algo de forma automática, ponte a pensar previamente: “¿Esto ayuda a mi recuperación o, por el contrario, la retrasa?” Puedes empezar con pequeños detalles. Por ejemplo: “¿Escuchar esta canción me generará un buen estado de ánimo o, por el contrario, me hará sentir peor? ¿Esta actividad me generará cierta satisfacción personal o por el contrario me genera más ansiedad? ¿Ver aquella telenovela donde el personaje principal no da ningún ejemplo de dignidad me servirá o mejor me pongo a leer un libro con mensajes constructivos? ¿Salir con esta amistad me ayudará a tener un punto de vista más optimista de mi situación o, por el contrario, mejor me quedo en casa para planear una actividad en familia? ¿Publicar lo terrible que me siento en mi Facebook ayudará en algo a que mi situación cambie o mejor publico un pensamiento o reflexión de un autor digno de admiración? ¿Esta comida me ayudará a conseguir los nutrientes y las vitaminas que necesito para estar con buen estado emocional o, por el contrario, me deprime más? ¿Al hablar con mi mejor amigo lo hago con la intención de recordar

cuánto odio a mi ex o, por el contrario, dialogamos de todo lo que voy aprendiendo y superando de mi situación?

Recuerda que cada decisión que tomes ahora será un gran eco en el día de mañana, por eso incluso tus micro-decisiones del día a día deben contribuir en tu recuperación.

*En la calidad de mis decisiones esta la arquitectura de mi propia vida. - Miguel Ángel Cornejo*

## **El estado actual de tu autoestima**

A menudo no somos conscientes de qué tan deterioradas está nuestra autoestima hasta que alguien nos rompe el corazón. Ya que justamente momento después, cuando nos encontramos solos, somos más conscientes de nuestro diálogo interno. Cuando antes solíamos buscar compañía para que alguien nos dijese “Te quiero mucho” y nos alimentaba emocionalmente, nos sentíamos bien, incluso un poco adictos a tal validación; ahora que no nos quieren, la falta de autoestima se empieza a notar: nos tratamos muy mal a nosotros mismos con palabras hirientes. “Se ha ido con otra mujer mucho más bella y joven que yo. Ya estoy perdida, nadie más se fijará en mí”, “El otro tipo es un hombre mucho más inteligente y alegre que yo. ¡Cualquier mujer en su lugar ya me habría dejado hace tiempo!”, “Ahora que me he divorciado, soy una mujer fracasada. Ahora tengo poco valor para los hombres”. Todas estas frases tienen algo de cierto pero, al exagerar la situación, te dices palabras hirientes que deterioran tu autoestima.

Es cierto que te han dejado por una persona mucho más joven y posiblemente más bella físicamente; pero eso no implica que te trates peor de lo que ya te encuentras por estar sola. Es cierto que probablemente te hayan dejado por otro tipo más encantador y sociable que tú; pero eso no quiere decir que sea mejor. Es cierto que al divorciarte puedas sentir que no has cumplido con tu propósito inicial al momento de casarte (“Mantenernos juntos hasta la muerte”); pero comprende que no todo dura hasta el final y por más esfuerzo que se haga, no siempre se puede salvar un matrimonio: si alguien te dejó de amar no puedes obligarle a amarte. A veces nos damos cuenta tarde o simplemente escogimos mal a la persona desde mucho antes de casarnos.

Al principio ver la realidad tal como vimos en el “Paso 1: Catarsis”, nos da un punto en la cual mantenernos de pie. No nos hacemos ilusiones alimentando la esperanza ni nos hundimos en un pozo dramatizando la situación. La realidad se mantiene intacta aunque nos duela. Pero en determinado momento tu realidad debe cambiar. Ya no eres una persona divorciada, ahora eres “soltero moderadamente a gusto con su situación”, luego tu realidad pasa a ser: “Con ganas de reiniciar mi vida amorosa”. Total, muchas personas entre los 40 y 50 años, el 50% para ser más específicos, ya se han divorciado y están en busca de encontrar un nuevo amor en sus vidas. Pero esta realidad la cambias cuando curas tu autoestima y la definición de autoestima es el concepto que tienes de ti mismo, por tanto ese concepto requiere de un buen control mental: Cuantas más palabras constructivas te digas a ti mismo, más se fortalece tu amor propio.

*La única guerra es contigo mismo. El único rival eres tú mismo. La única persona a la que debes vencer es a ti mismo. Vécete eliminando con el pensamiento positivo reiterativo la preocupación. Vécete aumentando tu autoestima y el valor personal. Vécete asumiendo tu presente y futuro. - Norman Vincent Peale*

### **Ejercicio 36: “Eres el amor de tu vida”**

Una vez visité la casa de un amigo y, en su habitación, tenía un espejo con un sticker negro y palabras blancas que decía: “Eres el amor de mi vida”. Yo me quedé un poco sorprendido porque ese amigo no solía ser muy romántico, le pregunté sobre ello y me dijo: “Ah, no... *Lo que pasa es cada vez que veo el espejo, me miro y hago de cuentas que yo soy el amor de mi vida.*” La idea me pareció buenísima.

¿Cuántas veces olvidamos que el verdadero amor empieza con nosotros mismos? ¿Cuántas veces guardamos los mejores adjetivos para aque-

la persona que nos hace sentir bien olvidándonos también decírnoslas a nosotros mismos?

Con un plumón grueso escribe en tu espejo: “Soy el amor de mi vida” y este será el mensaje que le transmitas a tu inconsciente todos los días al despertar. No sugiero que te vuelvas narcisista, sino que aprendas a ver que la prioridad en tu vida primero eres tú mismo. Ya más tarde cuando conozcas al “segundo amor de tu vida” lo dirás desde el amor que profesas por ti mismo(a), mas no desde la necesidad de amar a alguien. Porque si no te amas, ¿cómo esperas amar realmente a otra persona?

### **Ejercicio 37: Afirmaciones para sanar tu autoestima**

En el “Paso 3: Sentimientos” introducimos brevemente unos ejercicios de afirmaciones. Ahora las aplicaremos más seriamente para tu autoestima. Recuerda que esta es su estructura: [Persona + Tiempo Presente + Positivo] Aquí están los ejemplos:

*Yo, José, decido cómo sentirme y ahora quiero sentirme bien.*

*Tú, José, decides cómo sentirte y ahora quieres sentirte bien.*

*José decide cómo sentirse y ahora quiere sentirse bien.*

*Yo, Lucía, soy una persona valiosa que merece lo mejor de la vida.*

*Tú, Lucía, eres una persona valiosa que merece lo mejor de la vida.*

*Lucía es una persona valiosa que merece lo mejor de la vida.*

*Yo, Rolando, vivo una nueva experiencia de vida y lo supero con mucha perseverancia.*

*Tú, Rolando, vives una nueva experiencia de vida y lo superas con mucha perseverancia.*

*Rolando vive una nueva experiencia de vida y lo supera con mucha perseverancia.*

*Yo, Lucero, sé que duele perder un amor pero pronto me recuperaré a medida que hago los ejercicios.*

*Tú, Lucero, sabes que duele perder un amor pero pronto te recuperarás a medida que hagas los ejercicios.*

*Lucero sabe que duele perder un amor pero pronto se recuperará a medida que haga los ejercicios.*

*Yo, Alex, me siento mal ahora pero con este libro estoy empezando a aumentar mi confianza.*

*Tú, Alex, te sientes mal ahora pero con libro estás empezando a aumentar tu confianza.*

*Alex se siente mal ahora pero con este libro está empezando a aumentar su confianza.*

Es momento de reemplazar el nombre de los ejemplos por el tuyo o, mejor aún, crear tus propias afirmaciones. De preferencia, escribe las afirmaciones en una hoja de papel o en tu diario, así tendrán doble efecto porque mientras las escribes lentamente tu mente producirá una voz hipnótica y los mensajes se asimilarán más fluidamente en tu inconsciente. Este ejercicio es un perfecto complemento del “Ejercicio 20”.

## Diálogo interno favorecedor: Cuida tu vocabulario

En el “Paso 1: Catarsis” fuimos conscientes de que dramatizar o catastrofizar la situación no lleva a nada. Sin embargo, a pesar de no exagerar la realidad, con el simple hecho de verbalizar la impotencia, la estás reforzando más. Por ejemplo, decir: “*No puedo olvidarlo(a)*”, estás sub-comunicando debilidad a tu inconsciente y le darás la excusa perfecta para rendirte sin dar su mejor esfuerzo.

Repetirlas una y otra vez, provocarás estados de ánimos cada vez más desfavorables y seguirás minando tu autoestima.

Es por eso que muchas veces, por más que te parezca ridículo, debes decirte frases de motivación como si fueses tu propio entrenador(a): “*¡Sólo sigue adelante! ¡Lucha hasta el final! ¡No mires atrás! ¡Pelea hasta conseguirlo! ¡Tú eres lo mejor que te pudo haber sucedido! ¡Haz tu mejor esfuerzo! ¡Recuerda que tienes una meta que cumplir!*”.

Recuerda: Cuando eres consciente de la realidad y decides verlo tal cual, eres consciente de ti mismo y de tus pensamientos nocivos, una vez que los has identificado los puedes modificar a tu antojo. Muchas veces dejas que el ego piense por ti y este te hace creer que no eres lo suficientemente fuerte porque este ego se identifica con el drama o con la etiqueta mental de que eres de determinada manera y no podrás cambiar; sin embargo, recientes estudios de la neurociencia han identificado que nuestro cerebro es mucho más plástico de lo que se solía creer, esto quiere decir que la gente puede cambiar cuando realmente se lo propone. Evidentemente es un trabajo que cuesta y puede agotarte puesto que en muchas ocasiones pensarás que no eres capaz de modificar tus pensamientos, pero recuerda que tu vida la controlas tú y en vez de regodearte en el dolor debes elegir tener poder sobre ti mismo(a). En vez de pensamientos que producen más dolor sobre tu actual situación, elige aquellos que te generen poder. Aquí unos ejemplos de ese cambio en tu voz interna:

### 1) *No puedo olvidarlo(a)* → Impotencia → **Dolor**

Sentir impotencia por no poder olvidar a tu ex se produce porque tienes el enfoque erróneo. Cuando sabes que no es urgente olvidar, cuando sabes que justamente querer reprimir recuerdos provoca el efecto contrario, no tienes ningún apuro y dejas que esos recuerdos se diluyan por sí mismos. En vez de ver esos recuer-

dos como un estorbo, los ves como un constante recordatorio de que no te conviene esa persona. Además ya sabes cómo desligarte emocionalmente del dolor que te producen, por tanto tu nuevo enfoque es:

***No te olvidaré porque de ti aprendí valiosas lecciones*** → Elección de aprendizaje → **Poder**

Mucho mejor que darse por vencido es elegir. La elección sub-comunica poder. Tú no elegiste sentir dolor porque a veces es inevitable; pero sí eliges cuándo parar el sufrimiento, cómo interpretarlo y qué medidas tomar para aliviarte de ello.

Quizá una relación dañina vino a ti porque elegiste mal en el pasado, ahora tú eliges aprender de esto para tener y construir una relación sana a largo plazo, empezando por sanar tus heridas. Quizá hayas tenido una linda relación, pero tu error fue permanecer en la monotonía. Tu elección de ahora en adelante es buscar más de ese tipo de relaciones y ser detallista en todo momento, vigilar que la llama del amor se mantenga siempre prendida.

## **2) *Me ha hecho sufrir*** → Víctima → **Dolor**

Le echas toda la culpa a esa persona porque no quieres responsabilizarte de tu propia vida. Sin embargo, hasta que no tomes el control de tu propia vida no podrás dirigirte hacia un mejor lugar. Deja de sabotearte a ti mismo. No eches la culpa a los demás de algo que eres responsable tú mismo al 100%. En vez de ello, piensa:

***Ahora yo soy responsable de mi felicidad*** → Elección de responsabilidad → **Poder**

No se puede ser feliz con alguien si no lo eres contigo mismo, por eso es mejor decidir ser feliz con uno mismo para que cuando alguien quiera compartir su vida contigo podáis tener una mejor relación.

## **3) *Nunca me va bien en las relaciones*** → Depresión → **Dolor**

Estás harto de que siempre te esté yendo mal en las relaciones de pareja, te sientes desdichado pero ante todo esto quiero decirte algo muy importante: si sigues con esa mentalidad, tú inconsciente obedecerá ese mensaje y seguirás su-

friendo en las relaciones. No es que nunca te vaya bien en las relaciones, es que tú te saboteas a ti mismo para que siga dándose de ese modo.

***Cada nueva relación me enseña algo nuevo que me servirá para la siguiente*** → Motivación → **Poder**

Después del primer amor sigue el segundo. Luego el tercero, el cuarto... Y así sucesivamente hasta llegar al indicado. Lo importante es seguir intentando y aplicar lo aprendido de la relación anterior. Así no verás las 10 relaciones anteriores como motivo de fracaso, sino como una manera de medir tu experiencia en las relaciones. Esas 10 relaciones te han enseñado lo que NO debes hacer en el amor.

**4) Te odio** → Impotencia → **Dolor**

Dicen que lo contrario al amor es el odio pero no es así. Fisiológicamente el amor y el odio son muy parecidos. En ambos la atención se dirige a la otra persona, además reacciona en la misma zona cerebral. Por ello, lo contrario al amor es la indiferencia, el no sentir nada. Una meta un poco difícil de llegar a consciencia, por eso te propongo algo mucho más accesible y realista: sentirte agradecido.

***Te perdono y te agradezco por tu breve pero agradable (o instructiva) compañía*** → Elección → **Poder**

Cuando estás agradecido por esa persona tienes un sentimiento de paz interior, te sientes muchísimo mejor. Cuando agradeces sub-comunicas que tú eres demasiado valioso(a) como para albergar sentimientos que te carcomen por dentro. Más que tu ex quien se beneficia por elegir el perdón y el agradecimiento eres tú mismo. (En el “Paso 7: Liberación” encontrarás una sección exclusiva sobre el perdón).

*Uno siente que ciertas palabras son terribles para todos los demás, salvo para nosotros mismos. - Elías Canetti*

*¡Pero no digas “No puedo” ni en broma, porque el inconsciente no tiene sentido del humor, lo tomará en serio, y te lo recordará cada vez que lo intentes! – Facundo Cabral*

## **Control del ego: Espiritualidad**

Independientemente de que si profesas alguna fe religiosa o no, si haces meditaciones o no, puedes ser alguien espiritual. Y esto no es nada raro. Es lo más humano que existe. Si no fuera por la espiritualidad seríamos muy parecidos a los androides, no nos daría pena ver sufrir a otro ser vivo. Ver las cosas con el lado espiritual es verlas con uno ojo que está por encima de lo terrenal, por encima del ego. En eso consiste la espiritualidad, controlarlo a consciencia y procurar vivir lo más armoniosamente posible con nuestro entorno.

Y enfoque de espiritualidad que leerás a continuación no tiene mucho de misticismo, de procedencia ancestral o sabiduría milenaria; tiene mucho que ver con nuestro actual modo de vivir a través de una perspectiva más realista y práctica.

## **Dejas de extrañar el pasado cuando te emociona más lo que vendrá en el futuro**

Hay demasiadas interpretaciones que se le han dado a la frase posiblemente más ampliamente difundida de toda práctica espiritual: “Solo vive tu presente”. Como si se tratase de algo fácil cuando tienes que afrontar una ruptura amorosa. Además, en el ámbito profesional, muchos lo toman como excusa como para no perseguir algún objetivo en la vida, ya que están cansados de luchar y luchar y no conseguir aquello que tanto deseaban. En parte los comprendo, pero en otra parte no comparto su opinión. Yo prefiero verlo tal como aconseja Leon Tolstoi: *“Mi felicidad consiste en que sé apreciar lo que tengo y no deseo con exceso lo que no tengo”*. Sigues enfocado en la meta principal pero sabes apreciar lo que está a tu alrededor. Sabiduría que requiere tiempo procesar, pero que conviene practicar.

Cuando te rompen el corazón, y tienes bien claro lo que finalmente quieres de la vida, la soledad que sobrevenga no supondrá gran problema, no será el fin del mundo, sino que la recibirás como un tiempo de reflexión, porque sabes lo que quieres y una pareja es parte importante de tu vida, pero no es “tu todo”. Una pareja es una gran compañera que te alegrará los días mientras avanzas hacia esa meta, mas no es “tu única fuente de felicidad”. Además una pareja no es lo único bueno que te ha pasado en la vida, sino “lo mejor hasta ahora”, y pueden llegar a haber mucho más grandiosos momentos con otras personas!

Esa es la actitud para vivir el presente al máximo: Construir un grandioso momento ahora, dejarlo pasar, andar con una sonrisa de bobo al recordarlo mientras paseas por la ciudad y así animarte a vivir nuevas y grandiosas experiencias.

Muchas personas que no son dueñas de sus vidas, que esperan que lo mejor les llegue como un acto fortuito, cada vez que recuerdan el pasado lo hacen con mucha nostalgia y con algo de impotencia. Desean volver atrás porque no se ven a sí mismas como los que pueden crear momentos, desean a la otra persona porque esa otra persona les daba esos momentos grandiosos.

Lo que debes hacer tú es construir grandes momentos siempre sin necesidad de alguien a tu lado. Además recuerda que empiezas a vivir el presente cuando eres autor de tus anécdotas personales y cuando sabes perfectamente hacia dónde quieres llegar. Por tanto, todo lo que hagas ahora finalmente te conducirá al destino deseado. El presente se vuelve un lugar muy emocionante en la línea del tiempo: es AHORA que podrás moverte y lograr cualquier cosa que te propongas. Dejas de pensar y extrañar tu pasado amoroso cuando ahora te emociona más lo que vendrá en el futuro.

*El futuro tiene muchos nombres. Para los débiles es lo inalcanzable. Para los temerosos, lo desconocido. Para los valientes es la oportunidad. - Victor Hugo*

## **Aliviar el ego herido**

Cuando tu ego pierde a su más grande admirador, tu ex: aquella persona que te daba muy lindos halagos y elevaba tu autoestima, aquella persona que reafirmaba lo seductor que eras, aquella persona que te daba muchos grandes beneficios como el acceder a un círculo social privilegiado o a un status económico envidiable, etc; se siente ofendido puesto que todo esto que antes recibías tú, ahora lo empieza a gozar otra persona. Tu ego no lo soporta.

Tu trabajo espiritual será controlar el ego. Además, esta es la principal por la que se producen muchas rupturas amorosas. Ponte a analizar bien la siguiente situación: Él llega tarde a la cita y ella ya está molesta. ¿Qué pasa aquí? Su ego lo interpreta todo de forma muy personal, por tanto la tardanza significa falta de amor para ella; pero él simplemente ha llegado tarde por el tremendo tráfico que hubo en

el camino ya que definitivamente tenía planes de llegar temprano. No obstante, este tipo de interpretaciones siguen provocando peleas verbales, él cansado de luchar una y otra vez en hacerle entender todo esto, se cansó de su inmadurez y le termina definitivamente. Luego ella se queja de que las relaciones son muy complicadas.

Todos tenemos cierto ego, pero hay que diferenciar el ego fuerte y maduro del débil e inmaduro. Una persona de ego débil buscará inflarla con lo que tenga a mano: orgullo, vanidad, entre otras emociones negativas. Para mí, el ego débil, mal administrado y poco instruido es la raíz de todos los males en las relaciones y post-rupturas.

Alguien de ego fuerte e instruido, no reacciona inmediatamente cuando se siente atacado, sabe que las palabras aunque tengan cierto poder, no puede afectarle si uno lo permite. En cambio el ego débil salta inmediatamente en su defensa porque ese es su única estrategia para estar a salvo. Por ejemplo, si una mujer le hace sentir mal a un hombre de ego débil, él reaccionará de la forma más baja posible: con palabras hirientes. Es allí donde empiezan los conflictos verbales y luego los físicos. Y todo porque ninguno de los dos pudo controlar y hacer madurar su ego.

## **Diferencias entre ego débil y fuerte**

Cuando compras mucha ropa para impresionar a los demás: Ego débil. Pero si compras ropa por el sano gusto de verte lindo(a) y mejorar tu imagen personal aun si muchas personas te critican: Ego fuerte y soberano (siempre y cuando la vestimenta vaya de acuerdo con la ocasión).

Cuando mencionas al mundo entero lo feliz que la estás pasando al lado de tu pareja cuando en realidad la están pasando mal: Ego débil. En cambio, tanto si te va bien como mal, siempre eres prudente y no vuelves tu vida privada un escándalo mediático: Ego fuerte y prudente.

Cuando necesitas ayuda, pero no la buscas porque debes aparentar ser fuerte: Ego débil y orgulloso. En cambio, si necesitas ayuda, o bien tienes tiempo límite por si las cosas no mejoran, expresas tu urgencia de una ayuda extra, o bien buscas ayuda inmediatamente porque sabes que siempre es necesario la opinión objetiva de alguien para que tomes mejores decisiones: Ego fuerte y humilde.

Cuando necesitas a alguien para que le dé sentido a tu vida, cuando sin esa persona no puedes salir adelante: Ego débil y mentalidad de escasez. En cambio, cuando se va tu pareja sabes que es normal sentir dolor pero confías en tu proceso de recuperación y en tu capacidad para superar obstáculos, además hay tantas personas por conocer!: Ego fuerte y mentalidad de abundancia.

Muchas personas querrán negarlo, pero el ego débil necesita identificarse con algo o con alguien, por ello se apega a lo externo y superficial. Mientras que el ego fuerte tan sólo contará con uno mismo. Puede que de vez en cuando necesite una mano extra para alguna dificultad, pero jamás buscará a alguien más para sentirse valioso o auto-realizarse. Con uno mismo ya basta y quien decida acompañarle, le dará un valor añadido a su vida.

Asimismo, el ego débil busca crear una mejor imagen de sí mismo de forma inmediata. Por ejemplo, quiere reafirmar su autoestima, no trabajando día a día ni empleando todo un año para crecer como persona antes de tener una nueva relación; por el contrario, buscará lo inmediato y fácil: Una nueva pareja con una habilidad increíble de hacerle sentir bien, alguien que suplante ese déficit personal. Y uno a cambio le da a la otra persona, o bien placer sexual (en el caso de las mujeres), o bien beneficios económicos (en el caso de los hombres). Además justamente se relacionan con otra persona de ego débil al buscarle por algunas de las razones anteriormente mencionadas. Dos egos débiles que, tarde o temprano, colapsarán otra vez.

En Programación Neuro-lingüística (PNL) hay una frase muy famosa y es: “El mapa no es el territorio”. Significa que no todo lo que pensamos que es, lo es. El ego débil nos hace creer que todas nuestras creencias de nuestro pequeño y ermitaño mundo interior, ya sean negativas o positivas, son verdaderas porque la realidad es muy dura para él. El ego débil sobrevive con ilusiones, por tanto acude al sesgo confirmatorio y tiende a idealizar a la persona con quien se acaba de relacionar. El ego fuerte, sin embargo, aceptará la realidad tal cual y no vivirá de ilusiones pero sí trabajará duro para hacer realidad todo lo que se proponga. El ego fuerte evita prejuzgar los hechos, las cosas o las personas a su conveniencia. En vez de ello se sumerge en el presente y toma acción cuando la ocasión lo requiere.

Tu trabajo espiritual consiste en observar tu ego. Si se te vienen pensamientos negativos sobre esa persona, que te ha dejado, que te ha hecho

sentir muy mal, que te ha hecho la vida un infierno, entonces OBSERVA tus pensamientos. VIVE tus emociones. ACEPTA tu realidad. No juzgues, simplemente date cuenta que están ahí presentes. Por el simple hecho de prestar atención a tus pensamientos, como si fueses un observador de tu propia mente, ya estás empezando a fortalecerlo.

En muchos casos te darás cuenta de lo tonto que son esos pensamientos y te despegarás de ellos. Sólo así el ego débil pasará a otro estado, al ego fortalecido, un ego que podrás controlar puesto que tanto tú como este trabajan juntos por el mismo fin.

Para vivir en paz y tener control de tu interior, debemos intentar ver la vida de la forma más sencilla posible, y para ello debemos equilibrar nuestro verdadero ser con nuestro ego. Dentro de nosotros hay una continua lucha entre el ser que realmente somos con el que la imagen proyectada de lo que somos, de lo que nos gustaría llegar a ser, pero (aún) no somos. El ego es esa capa superpuesta (tanto débil como fuerte) y hay ciertas veces en que se apodera de nosotros que apenas sentimos el verdadero ser que llevamos dentro y gozamos la vida a plenitud.

Para que sientas el verdadero ser que hay en ti, sé consciente del peso total de tu cuerpo, siente el aire fresco de la mañana, estate atento hasta del menor movimiento que hagas y que veas en el exterior. Si hay un perro ladrando, siente cómo el sonido hace vibraciones en tu entorno. Si ves a una persona caminar, trata de sentir la emoción que siente, cómo ve el mundo esa persona. Apodérate de tu respiración, sé consciente de los latidos de tu corazón. Mira lo extenso del cielo nocturno y quédate maravillado por la diminuta criatura que eres frente al universo y por ser el único ser viviente capaz de comprender su grandeza.

El ego es tu nombre, es la imagen construida en base de muchos años de vida. El ego desea más para sentirse vivo, por ello hay que aprender a controlarlo. Obviamente, primero tienes que resolver tu propósito de vida, así marcas bien tus objetivos y sabes bien hacia dónde te diriges para estar en paz contigo mismo. Haces tu trabajo cuando se requiere seriedad y te relajas cuando necesitas descansar.

*El ego se mira a sí mismo, y luego define el mundo según le parece. Si está enojado, el mundo es terrible. Si está contento, ve un paraíso. – Julio Bevilacqua*

*El ego es como tu perro. El perro tiene que seguir al amo y no el amo al perro. Hay que hacer que el perro te siga. No hay que matarlo, sino que domarlo. – Alejandro Jodorowsky*

## **Control fisiológico: Cómo hacerle frente a los problemas de sueño, falta de apetito y el desgano**

Sobrellevar algún tipo de duelo o afrontar momentos de mucho estrés pueden ocasionar ciertos problemas en nuestro horario nocturno. Dormimos tarde y también nos levantamos tarde. A veces nos despertamos inesperadamente en las madrugadas y todo nos parece más sombrío. Vamos a la cocina o miramos por ventana reflexionando negativamente sobre lo que nos está sucediendo. La impotencia de no poder dormir plácidamente nos agobia y esto no hace más que incrementar el sentimiento de pérdida.

Sin embargo, es momento de que veas el lado positivo de esta situación y trates de sacarle provecho. Para empezar, si duermes tarde, puedes leer un poco más este y otros libros que te ayuden a introducir lenta y efectivamente los mensajes que más te cuesten asimilar ya que cuando aprendemos algo antes de dormir, nuestro cerebro lo procesa muchísimo mejor que a la primera hora de la mañana. Otra de las cosas productivas que puedes hacer es ver alguna película. De hecho, te puedo recomendar una lista de películas que puedes ver exclusivamente para reflexionar sobre tu situación actual: 500 Days of Summer, Eternal Sunshine of Spotless Mind, My Sassy Girl, entre otras más que te recomendaré más adelante. Estas películas te ayudarán a ver tu ruptura amorosa desde otra perspectiva, ya que adquirirás el modo espectador de tu propia vida tal como lo haces al mirarlas.

Ahora bien, si te levantas de improviso por la madrugada una de las cosas que puedes hacer es avanzar algún proyecto o adelantar el trabajo del día. Para ello, momentos antes de irte a dormir, ten listo un horario que podrías emplear de acuerdo al horario en que sueles levantarte. Por ejemplo, si te levantas a las 4 am, empieza por leer algo durante una hora con música para dormir que encuentres en Youtube (puede que esto, de por sí solo, te induzca al sueño); luego si sigues despierto a las 5 am puedes revisar el inventario del negocio y de la empresa; a las 6 am puedes ordenar tu habitación y, a las 6:30, intentar dormir durante media hora hasta las 7 am que es el momento en que tienes que salir de casa.

Es importante que revises las condiciones de dormir en tu habitación. Posiblemente ya es momento de comprar un nuevo colchón, una nueva almohada o cobija. Tal vez por las noches haya ruidos que te despiertan y arruinan tu sueño, así que debes asegurarte de que tu habitación esté hermética contra estos indesea-

bles sonidos (o simplemente comprar tapones de oídos). Esto también servirá para que tu mascota no entre para dormir contigo y arruinarte el sueño (en caso de que se haya acostumbrado a hacerlo seguido). Es sumamente importante que, ante todo, puedas dormir bien tus 7 horas y media a 8 hrs, que es lo recomendable para mantener un corazón en funcionamiento correcto y tu cuerpo haya descansado lo suficiente como para rendir en el trabajo o los estudios.

El buen sueño influye en tu estado emocional mucho más de lo que imaginas: Cuando una persona duerme menos de 7 horas es propensa a tener pensamientos y estados emocionales negativos. Además, cuando se duerme bien, el cerebro se encarga de seleccionar dónde guardar sus recuerdos; ya sea a la parte consciente o inconsciente. Esto, a la larga, pondrá a tu mente de tu parte ya que los recuerdos que no te gustan se procesarán mejor y se irán más al fondo. No obstante, los problemas de sueños mantendrán los recuerdos dolorosos flotando entre la parte consciente y inconsciente; o sea, ni en una ni en la otra, cosa que evidentemente no quieres. Por tanto, es momento de que prestes mucha atención a este factor aparentemente trivial.

El otro problema secundario que podrías estar padeciendo es la pérdida de apetito. En cierto modo, también podría tener su ventaja ya que si necesitas adelgazar, la ruptura podría servir de impulso para lograr aquella meta que llevabas mucho tiempo postergando. Sin embargo, y esto hay que subrayarlo doblemente, evita caer en la tentación de dar pena a tu ex y hacerle ver al mundo entero que, por su culpa, estás perdiendo peso y descuidando tu físico. Además, si no controlas la falta de apetito, es posible que tu figura empiece a pagar las consecuencias luciendo deteriorada afectando gravemente tu autoestima, especialmente si eres mujer. Al final, tanto en hombres como en mujeres, la pérdida repentina de varios kilos en tan poco tiempo, también implica falta de vitaminas y proteínas, lo cual generará episodios depresivos cada vez más intensos.

Entiende: No importa qué tan poco apetito tengas, tampoco qué tanto se te dificulte conciliar el sueño; debes forzar y obligarte a cuidar tu cuerpo y tu mente por tu propia cuenta. Debes estar al control de tu fisiología y sus necesidades básicas y naturales. Eso implica evitar pastillas para dormir (así como los anti-depresivos) porque puede que incrementen el problema volviéndote dependiente de ellas junto a los efectos secundarios que seguramente ya has averiguado. La naturaleza

cuenta con todos los medios naturales como para darte la energía que necesitas en una dieta balanceada y así puedas dormir plácidamente recobrando poco a poco las ganas de salir adelante. Además, si eres padre o madre y tienes niños a tu cargo, esto ya no se trata solamente de ti, ya que si bien al principio puede que a los pequeños de la casa les guste la comida rápida que les preparas, con el tiempo ellos también sufrirán las consecuencias de tu descuido y dejadez. Por tanto, la urgencia ha de engrosarse para recobrar el ánimo y atenderlos para que puedan ir al colegio sabiendo que tú te encuentras bien. Así también evitarás que te despidan del trabajo por baja productividad.

*Uno no puede pensar bien, amar bien, dormir bien, si no ha comido bien. - Virginia Woolf*

A continuación encontrarás ejercicios que te ayudarán a resolver ambos problemas por tus propios medios:

## **Ejercicio 38: Ritual del sueño inducido**

A menudo, los problemas de sueño no son más que la consecuencia de nuestros malos hábitos del día. Por tanto, este ejercicio consiste en crear un ritual exclusivo para el sueño. Empieza desde que despiertas pero se concentrará justamente 1 horas antes de ir a dormir.

**1) Vigila qué ingieres durante el día.** A partir de ahora tienes que comer alimentos ricos en Triptofano (aminoácido conocido por sus propiedades anti-depresivos; además también de ser un potenciador natural del sueño). Los 3 alimentos que contienen abundante Triptofano son el pescado, el pavo y la banana. De hecho, si durante la mañana preparas dos empanadas de atún con cebolla y limón; en la tarde, menestras con pescado frito y en la noche, otra vez comes lo mismo (pero en menor cantidad) junto con una tasa de chocolate caliente (contiene serotonina que ayuda a relajar los músculos y eliminar el estrés), caerás dormido rápido y de forma natural apenas te vayas a la cama. Si deseas también puedes comprar

unas tabletas de melatonina, hormona natural que ayuda a regular el ciclo del sueño, para reforzar el efecto conciliador.

**2) Estudia aquello que te hace dormir.** Puede que tengas cierta posición en la que caes más rápidamente en el sueño, estúdiala por varias noches. (En mi caso he notado que copiar ciertas posturas de bebés ayuda mucho). También analiza el tiempo que permaneces frente a una pantalla (de televisor u otro electrónico) ya que esta emite una luz que quita el sueño, por tanto es importante que los apagues una hora antes de dormir y hagas algo que te canse mentalmente como leer. Lo mismo aplica con el Smartphone: Hazte respetar cuando te hagan llegar mensajes un poco tarde. Date el lujo de responder al día siguiente. La gente tiene que aprender que contigo hay que esperar. Tampoco es recomendable tenerlo como despertador al lado de la cama, mejor cómprate un reloj que cumpla esta función exclusivamente. Para evitar la tentación de responder en horas inusuales apaga el celular justo una hora antes de ir a dormir y tenlo guardado en un cajón lejos de ti.

También, ten cuidado en no comer demasiado por la noche. El dicho *“Desayuna como rico, come como príncipe y cena como mendigo”* es muy cierto. Cuando uno come mucho o devora carnes difíciles de digerir antes de dormir, durante la madrugada tu sistema digestivo estará trabajando tanto que cuando amanezcas sentirás que no has dormido bien a pesar de haber completado tus 8 horas. Haz lo posible para comer lo suficiente durante el día como para no tener ganas de más por la noche. Por último, con un poco de sentido común, vigila los líquidos ya que si bebes algo justo antes de dormir, puede que tu sueño se interrumpa en plena madrugada por querer ir al baño. De preferencia debes beber algo un par de horas antes de acostarte. (En algunas personas se requiere, como mínimo, 3 horas de anticipación).

**3) Ejecuta el “Ritual del sueño”.** Empieza una hora antes del momento indicado para ir a la cama. Desconéctate de todo. Despídete de tus amistades en las redes sociales (y si esto demora mucho, no importa si los dejas repentinamente). Apaga ciertas áreas de la casa y escucha canciones que te relajen la mente. Créate y ordena un playlist exclusivamente para

las siestas y para la hora previa al sueño. Yo te recomiendo estas tres canciones en el orden que encontrarás a continuación (todas del grupo Sigur Rós): *Lúppulagið*, *Dauðalogn* y *Fjögur píanó*. Estas canciones podrían considerarse en la categoría de acompañamiento tal como vimos en el “Paso 3: Sentimietos”. Si deseas puedes buscar y agrupar las de tu preferencia para dormir. Asocia la cama con descanso y si te ha funcionado bien leer en la cama para entrar fácilmente al sueño, hazlo. No leas algo con una tablet ya que, tal como se mencionó anteriormente, emite una luz que no te favorecerá. Léelo mucho antes o por medio de un kindle o formato impreso. Por último, escribir las 3 cosas más importantes que harás al día siguiente ya sea si te levantas a una hora imprevista o si lo haces en la indicada. El solo hecho de escribir lo que harás al día siguiente (mejor si es con horas específicas para cumplirlas), será un alivio para tu mente porque la preocupación que podría tener justo para dormir ya se plasmó en un papel. Además como ya sabes QUÉ hacer, simplemente dormirás para ejecutar tus deberes mañana.

## **Ejercicio 39: Sumergirte en tus mundos paralelos**

Una vez que ya estás cómodamente en tu cama esperando a que llegue el sueño puede que la preocupación de algunas cosas que te sucedieron durante el día o la incertidumbre de lo que será tu vida a partir de ahora no te dejen tranquilo. Andas pensando y dándole vueltas al asunto hasta que empieza a dolerte la cabeza de tanto pensar. Lo que está sucediendo es que sigues en tu mente consciente. Ahora tienes que entrar a la parte subconsciente. Esta se activa cuando caes en un profundo sueño. Por tanto, los problemas de insomnio son, en realidad, problemas para entrar al subconsciente.

¿Cómo hacemos para activar o abrir la puerta al inconsciente?

¿Alguna vez has oído hablar la teoría de los mundos paralelos? Esta nueva teoría que está fascinando a los físicos de la actualidad presume de que vivimos en un universo dentro de un multiverso. En otras palabras, si

nuestro universo es infinito, imagina que fuera de ella hay otra dimensión infinitamente más grande donde existen universos como el que vivimos pero con sus respectivas propiedades físicas totalmente diferentes a la nuestra.

Si esta teoría es comprobada en los próximos años, sabremos con certeza que vivimos en un mundo cuya probabilidad es tan solo una de infinitas. Si en este universo los dinosaurios se extinguieron hace 65 millones de años, en otro universo ningún asteroide chocó a la Tierra y nosotros estaríamos luchando por sobrevivir con ellos. Si en este universo los humanos evolucionamos gracias a que nuestro cerebro aumentó de tamaño o porque nos erguimos en 2 piernas; en otro, simplemente somos una especie de primates que aún siguen trepando árboles. O incluso puede que suceda algo más sencillo: Si en este universo escogiste estudiar ingeniería electrónica, en otro universo tú has escogido ser florero y eres sumamente exitoso en eso. Esta teoría puede que te parezca muy fuera de contexto, sin embargo aquí viene la parte práctica que emplearás tú.

Imaginando que tu mente es un multiverso, juega a que tú eres el espectador de los diversos universos que existen. Por ejemplo: Imagina que por un momento te encuentras en un edificio de 100 pisos en las que saltas sin ningún tipo de paracaídas y, de pronto, empiezas a volar. Cuando estás volando te encuentras con algún dibujo animado que te haya gustado en la infancia, puede que sean alguno de los caballeros del Zodiaco y te necesitan para una misión importante. Cuando estás en camino a ayudarlos, de pronto se viene un tsunami y todo el planeta queda bajo el agua... Mientras estás nadando dentro del mar (curiosamente tienes la capacidad de respirar bajo ella), te encuentras con un circo y disfrutas de la función con animales marinos. Acto seguido, viajas a la velocidad de la luz y te encuentras en otro planeta en donde la civilización de la humanidad ha sobrevivido tras el tsunami. Allí haces tu vida social y eres el que domina ese nuevo planeta... O en vez de vivirlo, haz como si fueras un simple espectador y crea películas mentales totalmente descabelladas que no tienen nada de sentido, ni de argumentos: De pronto eres un espíritu que tiene la capacidad de viajar a través de la historia, te encuentras en medio de la

batalla de los aztecas contra el ejército de Hernán Cortes; de pronto aparece esa escena de la película 300 en la que alguien le lanza al conquistador por un pozo con su pierna. Luego aparecen los dioses del Olimpo provocando truenos para imponer su poder... Ahora estás viendo una guerra de almohadas que tienen unos niños de otros continentes. Después ves cómo un avión se va directo a la luna y ves cómo los pasajeros están contentísimos... ¿Captas la idea?

En caso de que no, la idea es que te sumerjas cada vez más y más a acontecimientos ridículamente improbables y sentirlo cada vez más reales y vívidos. De hecho, es recomendable ser rápido en ir de un universo a otro. Así estarás abriendo la puerta de tu inconsciente haciéndole creer que ya estás soñando. Al principio puede que demores entre 10 a 30 minutos, especialmente si nunca antes has hecho ejercicios de visualización; pero con la práctica puede que caigas en el trance del sueño en menos de 5 minutos.

## **Ejercicio 40: Dieta balanceada en lo que realmente necesitas**

Si tu problema no tiene nada que ver con insomnio, puede que te suceda lo contrario, duermes demasiado y durante el día no tienes ganas de hacer nada: desidia total. Esto probablemente se deba a lo descuidado que hayas sido con tu alimentación.

De hecho, como ya hemos expuesto, es normal que tengas falta de apetito; sin embargo, esto no quiere decir que debas olvidar los nutrientes que tu cuerpo necesite. Se puede comer poco y aun así estar con excelente grado de energía corporal. La idea es que a medida que te vayas recuperando del dolor emocional también vayas recuperando el apetito.

Para empezar, tienes que hacerte ver la sangre en un laboratorio. Es probable que tengas anemia o algo relacionado con falta de hemoglobinas. Esto explicaría por qué sueles estar muy cansado y con mucho sueño, y más si duermes 9 horas al día. Si esto es así, luego tienes que consultar a un nutricionista para recomendarte una dieta específicamente para ti. Pro-

blemente te recomendará alimentos ricos en hierro (espinacas, hígado, fresas, etc.) Es importante evitar la tentación de seguir con café para mantenerte despierto y activo durante el día ya que este suele empeorar la anemia. Además, hay veces en que este tiene un efecto que dura hasta 10 horas después de habérselo tomado. Eso explicaría por qué duermes tarde, te levantas tarde, sigues muy cansado(a) durante el día y tienes ganas de tomar mucho más café.

## **Recobrando el ánimo decaído**

Cuando una persona se siente mal, su fisiología cambia drásticamente. ¿Cuándo has visto a una persona feliz con cabeza inclinada hacia abajo mirando el suelo, con la respiración lenta, con su voz en tono bajo y nasal? Del mismo modo: ¿Cuándo has visto a una persona triste con la cabeza hacia arriba y con una respiración rápida, voz pragmática y clara?

Si bien nuestro cuerpo refleja nuestro estado de ánimo, podemos modelar y copiar la postura de una persona que está bien emocionalmente. Esto automáticamente engañará a tu cerebro: Creerá que ya no está triste y, por ende, su estado de ánimo mejorará.

Una vez había leído posiblemente el consejo más sencillo y rápido que jamás habré leído en mi vida. Se trata de mirar hacia el cielo cada vez que me sintiera triste. La primera vez que lo realicé noté cómo dejar de ver el piso que me daba una perspectiva muy limitada de tanto sólo un par de metros, ahora veía miles kilómetros con qué distraer los ojos. Algo de psicológico tiene ver el piso en comparación del cielo que te cambia inmediatamente el estado de ánimo que los pensamientos se vuelven mucho más diversos y optimistas. Cuando antes estabas cabizbajo dándole vueltas a un solo asunto que te hacía sentir mal, ahora misteriosamente empiezas a pensar en muchas alternativas a ese mismo problema.

Cuando diriges la mirada hacia arriba, el resto del cuerpo también empieza a acomodarse: las manos que antes estaban ocultándose en los bolsillos, ahora quieren mayor libertad de movimiento; los hombros que estaban decaídos, empiezan a levantarse; tu cerebro empieza a demandar mayor oxígeno para funcionar mejor

por tanto tu respiración se vuelve profunda y consciente; tus pies al caminar ya no están arrastrándose, por el contrario das pasos firmes y decididos.

Al igual que las palabras, las posturas también crean determinado estado emocional. Empieza a adoptar la postura corporal que tendrías si ya estuvieses recuperado para elevar tu ánimo.

*Entre la mente y el cuerpo existe una vinculación total. El modo en que utiliza usted su fisiología (la manera de respirar, las posturas y actitudes corporales, las expresiones faciales, la naturaleza y la calidad de sus movimientos) determinan efectivamente el estado en que se encuentra. – Tony Robbins*



© 1960 United Feature Syndicate, Inc.

## Ejercicio 41: Risoterapia

Enfrentar la realidad te ayuda a superar el dolor mucho más pronto que huyendo de ella. De eso no hay dudas. Sin embargo; después de determinado lapso de tiempo en tu recuperación debes buscar distracciones que te ayuden a tener un mejor estado de ánimo, pero no cualquier distracción, sino aquellas que sean sanas y productivas; mejor si te hacen reír porque así tu cerebro segregará mayor cantidad de endorfinas: hormonas naturales que favorecen las emociones positivas.

Busca y aficiónate con una serie de comedias. Todos los días busca vídeos divertidos, bloopers o grabaciones de gente graciosa. Haz la prueba de reír durante los próximos 7 días como mínimo 10 minutos. ¡En la web hay material de sobra para que puedas estar riendo y pasándola bien en todo momento!

## Cuando lo peor se convierte en lo mejor que te pudo haber pasado

Napoleón Hill, el gran escritor estadounidense del libro “Piense y hágase rico”, después de haber entrevistado y analizado la vida de muchas personas ricas de su época, se dio con la sorpresa de que muchos de estos hombres tuvieron la influencia de una mujer (presente o ausente) y supieron canalizar el amor que tenían por ella de modo productivo. Fue así que llegó a la siguiente conclusión: *“Si uno se considera desafortunado porque ‘ha amado y ha perdido’ debe poner fin a ese pensamiento. Alguien que ha amado de verdad nunca puede perder del todo. El amor es caprichoso y temperamental. Su naturaleza es efímera y transitoria. Viene cuando le apetece y se va sin previo aviso. Debemos aceptarlo y disfrutarlo mientras dura, pero no perder el tiempo preocupándonos de su partida. La preocupación nunca lo traerá de vuelta. [...] Se puede dar el caso, y normalmente se da, de que una experiencia amorosa deje en el corazón una huella más profunda que todas las demás, pero todas esas experiencias son beneficiosas, excepto para la persona que se resiente y se vuelve cínica cuando el amor se va.”*

Entiende: Tu peor enemigo no es tu ex quien viene a ilusionarte con que ha cambiado, tampoco es la esperanza de que cambiará y volverá a tu brazos: Tu peor

enemigo es tu falta de control emocional, tu forma de ver los hechos y tu débil ego. Detrás de toda esta desgracia personal hay una oportunidad que aún no has descubierto. Tienes que estar dispuesto a secarte las lágrimas para poder vislumbrarlas con mayor nitidez y volverte un alquimista emocional que transforma una experiencia amarga en una dulce victoria personal, ya que incluso cuando se va de tu vida la mejor pareja del mundo, terminas ganando: Tal vez ya estabas descuidando tus metas personales por estar tan embobado(a) con esa persona y una ruptura te recordó quién eras antes de conocerla. Puede que te suceda algo que normalmente sucede en el círculo social de los famosos: Cuando a un hombre o mujer desconocido(a) le termina alguien popular, y si la persona “afectada” fue una buena pareja y aún conserva su encanto personal, empieza a gozar de mucha mayor atención del sexo opuesto en general. Una ruptura terminó beneficiándole más de lo que imaginaba. Y si te terminó alguien que sí vale la pena y jamás se aprovechó de ti, tu recuperación puede enamorarle otra vez de ti y en esta segunda ocasión las cosas mejoran significativamente. O puede que tal vez simplemente se fue para nunca más regresar, pero el hecho de estar solo te permitió hacer un viaje que seguramente jamás te atreverías estando en pareja.

No tienes control de tu entorno, pero sí de ti mismo, por tanto sé como el capitán de un barco de vela que desarrolla la habilidad de transformar el viento el contra en energía que le ayudará a llegar a tierra.

*Todo lo negativo tiene algo positivo. Lo malo que me pasa lo vuelvo bueno. Esto significa que nada ni nadie puede perjudicarme. - Curtis James Jackson III*

*La vida está diseñada para ser una historia de logros a pesar de la adversidad, porque en ausencia de la adversidad, los logros no podrían existir.*  
– Jim Rohn

## **YA ESTOY EN CONTROL DE MÍ**

*Decido dejarlo todo atrás para tener las riendas de mi propia vida. Cada decisión, por más pequeña que sea, es importante para mi recuperación. Y a pesar de mi ego herido, en mi diálogo interno ya no me trato como víctima: Entendí que cada palabra constructiva alimenta mi autoestima y que las únicas palabras duras que debo emplear son las que me disciplinan.*

*Lo que en un principio parecía doloroso, ahora está empezando a ser más llevadero. Noche tras noche, me mantengo firme, para que al día siguiente me levante mejor que ayer. Ya no me quitas el sueño ni el apetito. Estoy recuperando las ganas de seguir.*

*Estoy en control de mi ser, estoy en control de mi mente, estoy en control de mi corazón.*

– Rolandox

**5**

## ***Desencanto***

*Desenamora a tu inconsciente*

*A veces nos encontramos con la terrible sorpresa de que hemos soñado con nuestro ex, por tanto a pesar de saber que debemos olvidar a esa persona, hay algo que nos delata: nuestro inconsciente. Mientras que la mente consciente sabe que te han dejado, tu inconsciente sigue ilusionado. En este bloque aprenderás técnicas, visualizaciones y un concepto muy básico (rutinización) que ayudarán que tu inconsciente se vaya desenamorando de tu ex. Quizás luego digas: “No puedo creer que me haya enamorado de alguien así”.*

## Los traicioneros deseos del inconsciente

Junio del 2010. Ahora me encontraba todos los días ingeniándomelas para escribir algo nuevo. Trabajar para Domenec, a pesar de que vivíamos a miles de kilómetros de distancia, para mí ya se había vuelto al serio. Sin embargo, era todo un reto porque los temas para mí eran limitados a pesar de que podía escribir casi sobre cualquier cosa. Pero recuerdo que tras la decepción de aquella chica, me había dado cuenta que mi círculo social era muy reducido así que me propuse salir todos los fines de semana a alguna fiesta, todo con la intención de sociabilizar. Lo más divertido era cuando me colaba a lugares donde no me habían invitado. Me vestía para la ocasión y me metía a pesar de conocer a nadie. Pero la verdadera intención era vencer mis miedos, poner a mi mente en constante desafío. Así evitaba ponerme triste al pensar en esa chica. Además al hacer esa locura, curiosamente tenía muchos temas sobre qué escribir: Sobre los miedos, el qué dirán, el control de las emociones y, sobre todo, el de la perseverancia. Por esa y otras razones, mi deber era recuperarme y mientras lo hacía, los temas iban surgiendo poco a poco. Y así llegando casi a finales de junio, entre una de esas fiestas, volví a ver a un amigo llamado Jossimar que hacía meses que no hablaba con él porque a finales del último año de secundaria habíamos discutido por asuntos tontos y dejamos de hablarnos. Ahora que había transcurrido el tiempo nos dispusimos a hablar.

Él me dijo que por esos días estaba otra vez en Lima puesto que ahora vivía en Piura, una ciudad al norte del Perú, trabajando con su padre. De pronto de conversación en conversación volvimos a hablar como en los viejos tiempos. Yo le dije que ya estaba llevando a cabo un proyecto personal como escritor, también le dije que estaba trabajando en una carpintería. Y era verdad, aunque a muy pocas personas se los decía porque me daba vergüenza. Además, detestaba ese trabajo, el olor del pegamento, de las pinturas que le echaban a los muebles, el acerrín que había por todo el taller, etc. No llegué a contarle sobre el trabajo de venta callejera que había tenido un par de semanas antes porque no quería parecer medio loco yendo de un trabajo a otro. Pero, de algún modo, le quise transmitir mi optimismo, que esto era un “mientras tanto”. Luego nos despedimos con la certeza de que nos volveríamos a ver.

Ya se acercaba julio y el frío en Lima ya se sentía venir. A mí no me gustaba estar en esa temporada en esta ciudad. Algún efecto en mí provocaba el invierno que

me volvía menos productivo y me desanimaba. Por tanto, tenía unas ardientes ganas de viajar. Sabía que tenía que hacerlo para cambiar de ambiente y tener mayor inspiración para mis artículos. Además, según yo, un viaje me ayudaría a *olvidar* a aquella chica.

Días después, Jossimar y yo volvimos a hablar por el chat de messenger y, de pronto me dijo que él y su padre estaban buscando a un nuevo empleado para que ayudase en la distribuidora que tenían en Piura. En ese momento sentí que mi mente pensaba a mil por hora, sabía que esta sería mi oportunidad. Tenía que convencerle de que yo fuese ese empleado a pesar de que nunca antes había viajado y de que tal vez el trabajo no iba a gustarme. La idea era desafiarme más. Jossimar, con sus constantes “peros” intentó convencerme de que no fuera; sin embargo, mi entusiasmo le ganó. A los dos días estaba en su casa, hablando con su padre que tampoco estaba convencido de mi rendimiento puesto que yo era demasiado delgado para trabajar tan duro como obrero. El trabajo iba a ser extenuante, me advertía el señor. No me importaba. Al principio el pago iba a ser demasiado poco porque también me daría casa y comida. Tampoco me importaba. Luego, a pesar de dudar de mi capacidad, me aceptó. El inconveniente era viajar ese mismo día, en unas cuantas horas. Luego de dudar un par de minutos, acepté.

Volví a casa. Estaba emocionado pero también nervioso. Mis padres se enteraron de mi decisión y lo aceptaron porque me iba con un amigo de confianza. De pronto tenía que empacar las cosas, pero antes tenía un último deseo. Quería despedirme de *ella* también; sin embargo, no tenía dinero ni siquiera para ir hasta la casa de su tía y no quería pedirle a mis padres porque ellos, en ese tiempo, no tenían para mis caprichos. Con el tiempo había aprendido que todo aquello que yo quisiese tenía que venir con el sudor de mi frente. Me resigné a la idea de que no sería posible verla por última vez así que me dispuse a buscar una maleta para guardar mi ropa y las demás cosas. Y, mientras desempolvaba una maleta, revisé el fondo de un compartimiento y me di con la sorpresa de que había una moneda de 5 soles (equivalente a dos dólares). ¡No podía creerlo! Tal vez yo alguna vez olvidé sacarlo de allí o quizás alguien de mi familia. No importaba: era exactamente lo que necesitaba para la ida y vuelta. Recuerdo que en ese momento de alegría exclamé: “¡La Ley de atracción!” y, en menos de 10 minutos, salí de casa rumbo a la de ella.

Nuevamente estaba yo frente a esa puerta. No obstante, ahora ya no estaba con la angustia de la incertidumbre, sino con la certeza de que a partir de ese momento todo marcharía mejor. Toqué la puerta y esta vez fue ella quien apareció primero. Le dije que estaba a punto de viajar a Piura y estaba despidiendo a mis amigos y personas importantes en mi vida, incluido ella; pero no iba a alcanzar a visitar a todos por falta de tiempo (en realidad era por falta de dinero). Ella entendió la indirecta y me reprochaba con una divertida cara diciendo: “¡Qué mal amigo eres!”. Días atrás yo le enviaba mensajes por el chat en tono burlón de nuestra situación con que algún día se iba a arrepentir de haberme dejado, que finalmente caería rendida ante mi encanto, bla, bla, bla. Así que ahora nuestras conversaciones eran divertidas, como si fuésemos sólo amigos. Por tanto mi repentina aparición en su casa, si bien quizás era sorpresivo, ya no era indeseable como antes. Recuerdo haberme despedido de ella con un sentimiento de alegría genuina, no esperaba sacar nada de esa conversación, simplemente quería despedirme de ella y así fue... Ahora sí, ya era momento de volver a casa para terminar con las maletas.

Una hora después me encontraba con mi equipaje y mis padres en la casa de mi amigo Jossimar. Me despedí de mis padres un poco optimista, pero ellos me veían con cierta melancolía, especialmente mi madre porque era primera vez que me iba lejos de casa después de muchos años. Era 24 de junio y el bus rumbo a Piura partiría dentro de las próximas dos horas. Teníamos prisa. Nos fuimos rápido los tres: Jossimar, su padre y yo.

Al día siguiente, al llegar a esa ciudad quedé impresionado por el calor que hacía a pesar de ser invierno. Era bastante agradable para mí. Sin embargo, apenas llegamos inmediatamente nos pusimos a trabajar. El padre de mi amigo tenía razón con respecto a lo agotador que iba a ser. Pero mi ánimo estaba tan arriba que eso no me impedía. La noche de ese primer día tuve un sueño muy raro: Soñé que yo ya había vuelto a Lima y que estaba abrazando a la chica que no me correspondió. Y, entre mis brazos, ella me confesaba que sí me quería, solo que no sentía preparada por ahora. Yo le confesaba que no me importaba, y me veía a mí mismo contándole que en Piura había conocido a muchas mujeres y que a pesar de eso la seguía queriendo a ella. Desperté muy pensativo ese mismo día. Mis problemas no se habían resuelto solo por haberme alejado de ella. Yo ya sabía que no había nada que hacer. Todo esto era asunto terminado; pero mi inconsciente se negaba a aceptar la

realidad, todavía se aferraba a alguna clase de esperanza. Mi trabajo a partir de ahora sería poner al inconsciente de mi lado.

## **Decepción que abre los ojos**

En cierta ocasión cuando era adolescente, una amiga de clase me recomendó leer la novela “Los ojos de mi princesa” de Carlos Cuauhtémoc Sánchez porque, según ella, se parecía mucho a la historia que estaba viviendo con una chica de quien me había enamorado perdidamente en el colegio. Me dio tanta curiosidad leerlo tanto que le rogué que me prestara su libro.

La historia me enganchó. No paré de leerla hasta el final que fue donde me decepcionó porque mostraba la realidad que José Carlos, el joven enamorado, jamás había visto de Scheccid, la chica a quien había idealizado hasta la estratosfera. Sin embargo, comprendí algo interesante: El enamoramiento normalmente nos lleva a expectativas tan altas que cuando se viene la caída, nos golpeamos con tal fuerza que nos duele demasiado reconocer. José Carlos era la versión más pulida de mi forma de pensar en aquella época.

Hace poco el autor retomó la continuación de esa novela, con la segunda parte. Transcurrieron ya como 5 años desde aquella ocasión y el joven José Carlos sueña con Sheccid, que necesitaba ayuda, que estaba en grandes problemas y que en realidad lo seguía amando. El instinto salvador del joven volvió a surgir. Su subconsciente le estaba recordando los deseos que aún estaban dentro de él. Quizás reprimidos y empolvados, pero dentro de él al fin y al cabo. La historia finaliza cuando nuevamente el joven choca con la realidad. Después de esta segunda gran decepción, se da cuenta del error que estaba cometiendo. A partir de ese momento ya el aprendizaje se había grabado en lo más profundo de su psiquis que finalmente llega a conocer a quien sería su actual esposa. La verdadera mujer de su vida.

En esta historia el autor expone muchos secretos que jamás le había contado a su familia puesto que está basada en muchos hechos reales que había vivido en primera persona. Recomendando leer la novela, tanto la primera como la segunda parte porque contienen una invaluable cantidad de lecciones que podrás aplicar en tu vida.

En muchas ocasiones, somos como el joven José Carlos: Desmesuradamente optimistas en el amor tanto que apenas vemos a la persona que tenemos frente a nosotros. A veces, nos topamos con la realidad: No es quien creíamos que era. Nos sentimos decepcionados, pero no trabajamos con seriedad el proceso de desidealización. Simplemente nos distanciamos. Sin embargo, pasado los años, si esa persona vuelve a nuestras vidas, incluso en forma de sueño, somos propensos a volver a ilusionarnos o surge el deseo que reprimimos dentro de nuestro inconsciente. No obstante, si otra vez te chocas con la realidad, esta segunda decepción puede liberarte: Sabes con certeza que definitivamente esa persona NO es quien aparentaba ser ni te pertenece.

La gente normalmente ve la decepción como un motivo más para deprimirse, para patlear ante la dura realidad; sin embargo, las personas maduras, las que saben transformar un hecho negativo en lo mejor que les pudo haber pasado, ven en la segunda decepción la confirmación irrevocable de que esa persona no es para ellos.

¿Dudabas si verdaderamente cambió? Pues, sus nuevas mentiras te confirmaron que es un mentiroso compulsivo, que no le importa jugar con tus sentimientos con tal de satisfacer sus deseos sexuales. ¿Dudabas si tu ex aún te seguía amando? Pues, descubrir que tenía una nueva pareja te demostró lo hipócrita que puede llegar a ser esa persona y que es muy bueno mostrando doble cara. ¿Dudabas si tu ex ya dejó de beber y que estaba arrepentido por aquella infidelidad? Pues, enterarte de que todos los fines de semanas se va a fiestas con sus amigos y amigas te confirmaron que no se inmuta ante sus errores. ¿Era el amor de tu vida y te enteraste de que pronto se va a casar? Ahora sabes con certeza de que tus esperanzas no sirvieron de nada, así que es momento de que tus pensamientos se adapten a esa nueva realidad para que lo superes pronto. La segunda y gran decepción, cuando la utilizas con el propósito de reforzar tu decisión de seguir adelante en tu recuperación, te fortalecerá y volverá a confirmarte que esa persona no es para ti. La decepción duele, pero no te aterres por si llegara a venir; por el contrario: recíbela con gusto y dignidad puesto que esta te abrirá completamente los ojos.

*El desamor es muy esclarecedor. Durante un breve tiempo se ve el mundo con nuevos ojos. - Iris Murdoch*

## Desenamoramiento y desencanto

A menudo no podemos llegar al desamor a consciencia, pero sí podemos desenamorarnos y así podríamos facilitar que el desamor llegue mucho más pronto. Y para que te puedas desenamorar en cierto modo tienes que desencantarte de aquella persona que tanto has querido durante mucho tiempo. Ya no hablamos de desilusión ni desengaño, sino de encontrarle inclusive algo desagradable al recuerdo de tu ex. A veces es suficiente con enterarnos de algo que nos decepciona bastante, pero otras veces hay que trabajar en nuestro inconsciente que probablemente siga enamorado de la imagen idealizada que aún guardamos allí dentro.

Para llevar a cabo este proceso debes tener el deseo de desenamorarte. No es obligatorio que desees hacerlo ahora, pero si al finalizar los “*7 Pasos para Olvidar un Amor*” sientes que te falta trabajar más en ti y en tu mente, entonces debes estar dispuesto a ejecutar los siguientes ejercicios. Probablemente, con el pasar de los meses, pienses algo como: “No puedo creer que alguna vez me haya enamorado de alguien como X”. O puede que tan sólo te sorprenda que ya no seas de esas personas que tienden a embellecer e ilusionarse inmediatamente de alguien al momento de enamorarse. Empezarás a enamorarte con más cabeza a partir de ahora.

## Tu cerebro no distingue lo real de lo imaginario

Esta técnica me la enseñó mi amigo, y compañero de viajes, Jossimar. Me sorprendió que él utilizara: En cierta ocasión fui a su casa a visitarlo (cuando volvió a establecerse en Lima) y me contó muchas anécdotas de su nueva vida social en uno de los institutos más prestigiosos de Lima. Y cuando le pregunté sobre la chica de quien se había enamorado, aclaró que ya la había *olvidado*. La distancia le ha ayudado; pero ella, a través de internet y los mensajes de texto, quiso manipularlo e inducirlo a la nostalgia amorosa para que él no dejara de pensar en ella porque el ego de ella se resistía a perder a uno de sus más grandes admiradores.

“*¿Y cómo has hecho para que ya no sientas nada por ella? ¿Cómo has hecho para que la olvides?*”, pregunté con interés. Jossimar supo que yo estaba escribiendo este libro así que me compartió su técnica. Pero antes te hago una breve descripción científica de su técnica: Nosotros tenemos una parte del cerebro que se llama

Hipotálamo. Esta parte se encuentra en la base del cerebro. Es la encargada de recibir y enviar información al cerebro tanto al hemisferio derecho como izquierdo. Esta región del cerebro NO puede distinguir lo real de lo imaginario. Es por ello que cuando vamos al cine y vemos toda una pantalla grande, podemos incluso llegar a pensar que las imágenes se saldrán de la pantalla, especialmente en las películas 3D y las de terror, y más si queremos introducirnos de lleno a la historia de la película.

En otra ocasión, fui con unos amigos al cine a ver la película 1408. Una película de suspenso y terror moderado. Llegó un momento en que una amiga gritó de miedo y movió todo su cuerpo poniendo sus brazos como barrera para que la persona muerta que estaba en la pantalla no le hiciese nada. Su mente había creído que alguien la iba a atacar y reaccionó instintivamente. Fue un momento muy gracioso y de mucha vergüenza para ella al darse cuenta que esa escena era producto de la tecnología, pero de algún modo su cerebro, al igual que el de todos nosotros, empezaba a creer que era real.

Con esta premisa mi amigo dice:

*“Por ejemplo, si ella (o él) te ha regalado un reloj que siempre usas y que te gusta demasiado, me invento una historia detrás de ese reloj y me la creo de verdad, digo algo así como que me lo encontré tirado en alguna calle cuando estaba caminando a casa. Y si me preguntan sobre el reloj les cuento esa historia o sino algo más emocionante”.*

Yo le pregunté: *“¿Qué?, ¿y tus amigos se la creen?”*. Y él, en tono sarcástico y burlón, responde: *“Sí, y los idiotas se la creen.”*

Lo importante de esta técnica es su practicidad. Puedes inventarte historias y creértelas completamente. Si hay personas que viven de sus mentiras, ¿por qué no utilizar esta técnica a tu favor? El cerebro no distingue entre lo real y lo imaginario, por eso tienes que hacerlo en dosis muy controladas.

## **Ejercicio 42: “El Persuasor de mentiras”**

El ejercicio consiste en cambiar la historia y repetírtelo una y otra vez hasta que te lo creas. Por ejemplo: estás caminando por un lugar. Tan sólo pasar por ese sitio, ya sea una tienda, una vereda, un paradero, etc., te hace

recordar la historia que sucedió allí. Quizá la de tu primer beso. Así que tu trabajo es cambiarla a otra. ¿A cuál?

*“Nunca olvidaré aquella vez que nos dimos nuestro primer beso en ese paradero, fue realmente apasionante, ese día me sentí la chica más afortunada del mundo. Mis sentimientos eran verdaderos. Él sonreía, yo también. Llegó a tiempo, fue muy detallista y, sobre todo, me dijo palabras muy lindas. Hasta ahora puedo recordar el rubor que me daba de tan sólo escucharlo hablar”.*

Cambio de historia:

*“Nunca olvidaré aquella escena tan desgraciada que tuve en ese paradero. Caminaba con toda la alegría del mundo por allí pero no me percaté de que había charcos en la pista. Seguí caminando, feliz de la vida, cuando de pronto vino un auto a toda velocidad y mojó toda mi ropa. Todas las personas se rieron. Ha sido la cosa más vergonzosa que me ha pasado en la vida, pero debo reconocer que fue un momento muy gracioso”.* (Y te ríes).

Trata de recrearlas lo más detallista posible para que tu inconsciente las crea poco a poco. No bastará sólo una, sino varias para que sea así.

Cuando una persona está tan enamorada, imagina situaciones que lo enamoran aún más, incluso si no está de novio o novia. No se enamora de la persona en sí, sino de la que crea en su mente. Incluso se pone a imaginar que ya están viviendo muchos lindos momentos, que ambos se están abrazando (¡por fin!), que ambos comparten momentos íntimos, que ambos tienen un secreto para contarse y que quiere expresarle todos sus sentimientos; pero todas estas situaciones ocurren sólo en su mente.

### **Ejercicio 43: Historial amoroso extenso**

Si eres como la gran mayoría de personas, probablemente tu experiencia en las relaciones de parejas sea un asunto de risa y de vergüenza. Apenas has tenido unas cuantas parejas y todavía no te desenvuelves muy bien en las relaciones, lo cual es comprensible porque a medida que vas teniendo

más relaciones, eres más experto en el arte de amar y más realista al momento de enfrentar una ruptura amorosa. No es lo mismo una persona de 20 años que apenas ha tenido una pareja a una de 35 años que ha tenido 15 parejas a lo largo de toda su vida. La de 20 años aún tiene expectativas demasiado altas en las personas, mientras que la de 35 años ya sabe exactamente qué esperar de los demás. Por tanto la de mayor historial amoroso, sabe manejar mejor estos asuntos. Además ha pasado ya 14 experiencias amorosas lo cual sabe perfectamente que el dolor es algo temporal, mientras que la de 20 años tiene su primera experiencia dolorosa y le parece imposible de disipar.

Tu estrategia a partir de ahora es imaginar que has tenido, tienes o vas a tener decenas de parejas más. Imagina nuevas vidas con cada una de esas personas imaginarias. No imagines a alguien en específico, con ciertas cualidades que te gustaría tener, como si de un “Príncipe Azul” o la “Mujer de tus sueños” se tratara, imagina como mínimo 10 nuevas experiencias amorosas, tanto insatisfactorias como gratificantes que terminaron tanto repentinamente como de forma prevista. Imagina que te recuperas de todas esas experiencias, que vuelves a renacer y que la vida tiene sentido otra vez para ti.

Puedes imaginar que en una ocasión tienes un amante, que en otra ocasión tienes sexo desenfrenado con tu nueva pareja en algún lugar público, puedes imaginar que con otra pareja das la vuelta al mundo, puedes imaginar que tuviste una relación en la que cometiste el gran error de darle demasiado dinero, puedes imaginar que en otra simplemente viven muy rutinariamente. Eres libre de pensar el tipo de relación que has de vivir y, por ende, superar. De ser posible imagina que tienes las relaciones que viste en la películas románticas de Hollywood.

¿Has tenido alguna vez la sensación de que un recuerdo de la infancia es tan borroso que parece algún tipo de sueño que tuvimos hace años? ¿Por qué no hacernos la idea de que todas esas parejas del pasado han formado parte de nuestras vidas, pero que ya hemos *olvidado* gran parte del dolor que tuvimos cuando nos rompieron el corazón? Quizás al principio tu mente inconsciente crea que le intentas hacer creer un pasado que no

sucedió, pero tarde o temprano terminará creyéndoselo y confiar en que eres capaz de salir adelante tras ese tipo de situaciones.

## Simulación mental para desenamorar a tu inconsciente

Según la PNL, una simulación mental es una especie de sueño recreado de manera consciente potenciando los colores, sonidos, sensaciones, sabores y olores. Esta película mental ha de ser lo más real y emocional posible para que tu subconsciente capte el mensaje que desees inducirle.

### Ejercicio 44: “La Originación”

El nombre de la técnica tiene mucho que ver con la película *Inception* (“El Origen”) que trata sobre la mente inconsciente y los sueños. Esta técnica tiene el mismo objetivo que los protagonistas de la película: **Implantar una nueva idea a tu inconsciente de tal manera que se expanda como virus**. A este proceso le llamaremos: La Originación.

A continuación te daré los pasos necesarios para que lo puedas llevar a cabo exitosamente combinando ciencia y fantasía.

Primero, recuerda los mejores momentos que viviste con tu ex. Visualízalo con sus respectivos **colores**, escucha el **sonido** de su linda voz hasta sentir **sensaciones** maravillosas. Analiza bien los tamaños, la luminosidad, los colores, el volumen, las sensaciones, los olores, los sabores, etc. Todo lo relacionado a tus cinco sentidos. Vista, oído, olfato, gusto, tacto. Tu trabajo es convertir todo esto en desagradable porque recuerda que no eres tú quien está enamorado, sino tu mente inconsciente.

Supongamos que te has enamorado de la belleza física de ella. Así que tú proseguirías con la originación de este modo:

*Ahí está ella, muy linda, con cara de niña, con curvas de infarto y una sonrisa encantadora. Ella es perfecta. Os besáis apasionadamente. Hacéis el amor mejor que nunca. De pronto, ella se vuelve vieja. La piel de su cara, y de todo su cuerpo, se le arruga y se le pega a todos los hue-*

*sos. Se vuelve muy flaca. Su piel color rosa suave cambia a un color gris. Sus ojos son totalmente negros. Se le cae todo el cabello y no sonríe para nada. Ella intenta besarte pero despidе un aliento desagradable. Ella se desnuda y ves todos sus huesos. Lo único que haces es correr pero te das cuenta de que estás en una casa antigua y oscura... quiere besarte y grita en todo momento: ¡Te amo! ¡TE AMO!, y te sigue por todos lados. Hace mucho frío allí dentro y aún te persigue... Te agarra por el pie, y tú intentas despegarte de ella pero se sujeta fuertemente. Tú gritas: “No, déjame. ¡Vete de aquí!”; y ella: “Te amo, ite amo!...” Por fin te despegas de ella pero luego se pone de pie y se transforma en un demonio que está a punto de devorarte...*

Si te enamoraste de un chico por su linda forma de ser, era caballeroso, buena persona y supo cómo tratarte... Lástima que ya no está en tu vida para continuar con la relación...

*Recuerdas cuando te enamoraste de él. Tú y él estáis disfrutando de una linda cena en una gran cita. Cuando termináis, salís a pasear por un parque. Él se vuelve muy romántico. Pero cuando aparece la luna llena, se transforma en un hombre lobo y lo único que quiere es comerte. Tiene mucho pelaje por todo el cuerpo, garras muy largas que desgarran la piel humana. Te hiere cruelmente mientras tú gritas despavorida. Aúlla con su gran mandíbula que despidе un aliento realmente repugnante. Es lo más furioso que hayas visto nunca antes en tu vida. Y, mientras te tiene en el suelo a punto de comerte, de su boca salen gusanos que derrama en tu cuerpo. Todo es tan repugnante, asqueroso, horroroso...*

La gran pregunta que te debes hacer es: ¿Qué es lo que te da mucho miedo? ¿A qué tienes fobia? ¿Qué es lo más asqueroso que jamás soportarías? ¿Qué es lo más estúpido que pudieras aguantar? ¿Lo más vergonzoso? Una vez que tengas bien en claro cuál es, haz que el querido o la querida, se conviertan en rata, tarántula o cucaracha voladora.

Lo importante es que la pesadilla sea lo más insoportable y desagradable del mundo, tanto que cuando estés en plena simulación mental (“durmiendo” en tu cama) tu cuerpo se ponga rígido, con miedo, con la frente arrugada, con el estómago duro y ese tipo de reacciones físicas reales.

Instrucciones:

**Preparación.** Ponte en un lugar muy cómodo, de preferencia en tu cama. Relaja todos los músculos de tu cuerpo, siente cada parte de tu cuerpo desde la cabeza hasta la punta del pie. Centra tu atención en cada parte del cuerpo, una por una en el siguiente orden: los pies, las piernas, los muslos, el vientre, el pecho, la espalda, los hombros, el cuello, la nuca, los músculos faciales: las mejillas, la barbilla, los labios, los pómulos, los músculos que están entre tus cejas, los ojos y la frente.

Hazlo parte por parte hasta relajarte completamente.

Cuando estés relajado, continúa con el siguiente paso.

**Pre-Sueños.** Recrea cualquier sueño: Saltas por las nubes de Júpiter y te encuentras a tu abuelo; disparas con tu metralleta al enemigo tras una inesperada guerra y de pronto se viene un gran tsunami; ahora eres un gran revolucionario de la historia y, de súbito, te disfrazas de payaso, etc. Recuerda esto: Los sueños son absurdos.

Tienes que hacerle creer a tu inconsciente que ya estás durmiendo porque así bajará sus defensas. Tienes que entrar en estado Alfa (estado medio entre despierto y dormido, es la misma que se siente segundos después de ser consciente de que has estado durmiendo, y antes de levantarte de la cama). Es en ese estado que cualquier información, mensaje o idea es fácilmente absorbida por el inconsciente. Este es el momento preciso para efectuar La Originación. Ten mucho cuidado de no quedarte dormido, sé consciente de todo este proceso porque necesitarás hacer el siguiente paso.

**Pesadilla.** Primero recuerda un lugar y un momento en que te sentías muy enamorado de esa persona. Con todo el lujo de detalles, colores brillantes, flores, un lindo día, un bello lugar, un clima increíble, la refrescante brisa del mar, los buenos atuendos que llevaba puestos, su gran sonrisa, su linda voz, el calor de su abrazo, la ternura de sus labios... Te sentías de maravilla, ese gran momento único e irrepetible está siendo recreado en tu mente.

De pronto todo cambia... *Esa persona se convierte en tu peor pesadilla: Le crecen cuatro brazos más. Posee ocho ojos. Su boca se seca y tiene mandíbulas que destrozan cualquier cosa. Aparece pelusa negra por todo su cuerpo y aun así quiere besarte, lucha por hacerlo. En cambio, tú te alejas. Todos sus ojos se vuelven*

*negros y duplican su tamaño. Te transporta a una cueva oscura y sucia. Estás atrapado(a) en una gran telaraña. Esa persona es irreconocible: ES UNA TARÁNTULA GIGANTE. Está sacando su aguijón para tener sexo contigo. ¡No! Qué asqueroso... Es lo más repugnante del mundo, tú gritas pero es indiferente. Es una gran bestia que quiere satisfacer sus necesidades a cambio de tu propia vida. De pronto aparecen muchas tarántulas pequeñas, empiezan a rodear tu cuerpo... Te quedas atrapado, no ves nada... ¡Te ahogas!*

¡Despierta!

Te das cuenta que es un pesadilla, sólo un simple pesadilla. A estas alturas habrás sentido que tu cuerpo se ha puesto muy rígido o que tu corazón ha palpitado más fuerte de lo normal, inclusive que tu respiración se ha acelerado. Eso es bueno, porque de ese modo harás llegar el mensaje a tu inconsciente mucho más eficazmente que con tan sólo palabras y pensamientos, porque el lenguaje verbal sólo es el 7% de la comunicación. En cambio, el no-verbal: las reacciones de tu cuerpo y los gestos que hiciste durante la pesadilla son un medio de comunicación 93% mucho más eficaz. Es mucho más persuasivo para nuestro inconsciente el lenguaje no verbal que el verbal. Con esta técnica acelerarás el proceso de desenamoramiento. Sin embargo, aún queda una tarea más por realizar.

**Sueño próspero.** (Escucha una canción de fondo. Te recomiendo escuchar “That next place” de Thomas Newman). Ahora vuelve a relajarte e imagina, nuevamente, con todo lujo de detalles que te has desenamorado y te sientes muy contento de que eso haya sucedido.

Ahora eres alguien libre, eres independiente emocionalmente, conoces a muchas nuevas personas, tu vida está yendo genial, te encanta gozar de esta nueva etapa.

Si eres hombre; imagina que conoces a una gran cantidad de chicas. Tienes muchas nuevas relaciones, lo pasas increíblemente bien con cada una de ellas. Te sientes así porque acabas de desenamorarte, porque has aprendido algo nuevo y valioso de esta experiencia y te has prometido nunca más volver a caer en los mismos errores, por eso ahora te das el lujo de tener mejores relaciones con las mujeres. Te visualizas teniendo éxito con ellas, que eres alguien más atractivo y, sobre todo, mejor persona.

Si eres mujer; imagina que conoces a una gran cantidad de hombres agradables, inteligentes, divertidos, alegres. Tienes nuevas relaciones con ellos; gozas de estar con cada uno de ellos y es una sensación muy agradable. Te sientes totalmente libre, eres una mujer que hace lo que le da la gana con su vida y sin sentirse culpable por ello. Te sientes contenta por los errores del pasado, te sientes bien por haber tenido aquella mala experiencia porque a partir de ahora sabes que nunca más volverás a sufrir por quien no se lo merece. Sabes que tú eres la responsable de qué tan bien te sientes por eso estás con la mente abierta al cambio. Te visualizas a ti misma como una mujer exitosa, muy deseada y te quieres mucho a ti misma por la gran persona que eres interiormente. Este ejercicio se puede complementar perfectamente con el anterior ejercicio.

Esta técnica, si lo haces al pie de la letra y con gran convicción sí te dará resultados a corto plazo dejándote muy motivado. Al día siguiente te levantarás con mejor ánimo.

Recuerda los puntos importantes que tratamos en el ejercicio de “La Origenación”:

1) No bastará con aplicarla sólo una vez. Puede que necesites dos, tres, inclusive más veces. Eso depende de qué tan enamorado u obsesionado hayas estado de tu ex. También influye mucho el tiempo que haya durado la relación.

2) Será la misma pesadilla, la misma historia de terror cada vez con la misma persona. Pero será diferente con otra.

3) Tienes que creértelo, sólo así convencerás a tu inconsciente de que esa pesadilla es cierta y podrás desenamorarla con mayor rapidez. Esa es una característica de los sueños. Son reales cuando estamos en ellas, pero raros una vez que nos despertamos. Aun así el inconsciente ya captó el mensaje.

4) Aunque esta técnica es muy potente habrán momentos en que sientas un fuerte latido en tu corazón cuando sigas viendo a tu ex y probablemente sientas que “necesitas” estar a su lado. Es preciso entender que hay una enorme diferencia en desenamorarse y otra en eliminar la dependencia. Sin embargo, una vez que te desenamoras de alguien es más fácil desprenderse de ella.

5) No porque te desenamores tampoco significa que dejarás de sentir cariño por esa persona. Al contrario, puede que tengas cierto sentimiento de gratitud por

todo lo que, sin proponérselo, te ha enseñado. Sin embargo, lo que hace esta técnica es desidealizar a la persona amada para que ya no te obsesiones con ella.

6) Esta técnica también sirve para no enamorarse perdidamente. Hace tiempo utilizaba esta técnica cuando me sentía bobo al lado de la chica de quien me enamoraba. Ahora no es necesario porque aprendí a manejar mejor mis emociones cuando estoy enamorado.

7) Desenamoras a tu inconsciente. Por ello hazlo como si quisieras convencer a *alguien* de que no se merece sufrir por amor, le das los *porqués* en las pesadillas y le haces creer, mediante el sueño próspero, que esta vida está llena de muchas cosas buenas para disfrutar.

8) Si deseas, puedes hacer una pesadilla dentro de otra pesadilla (dos niveles). Es opcional. El efecto será mucho más potente pero requiere de más esfuerzo mental. Mira la película Inception para que entiendas a qué me refiero.

Con todas estas aclaraciones espero que lo puedas usar esta misma noche para que tengas efectos mucho más rápidos.

## **Me da miedo volver a pasar por X lugar...**

En cierto momento una lectora me dijo que le daba mucho miedo volver a pasar por un lugar de la ciudad en donde se había producido un momento muy hermoso con su ex pareja porque eso le haría sentir muy triste. Sin embargo, era un lugar muy turístico de la ciudad y a ella siempre le había gustado estar allí. No sabía qué hacer con respecto a eso. Yo le recomendé que fuera muchas veces a partir de ese momento. Un recuerdo del pasado no debe prohibirte pasar por un lugar que te gusta mucho. Le recomendé que utilizara la estrategia de la rutinización.

Quizá, por casualidad, escuchas una canción que te dedicó tu ex hace mucho tiempo, quizá andas por el lugar de vuestra primera cita, quizá vuelves a ver un regalo de él o ella que habías guardado, o una carta, ect... Hay tantas cosas que están vinculadas emocionalmente a tu ex, como si se tratase de un ancla invisible que se quedó en ese lugar, objeto o canción. A este fenómeno se le conoce como anclaje.

Según la PNL, anclaje es la asociación que se genera entre un espacio físico y/o mental determinado con una conducta y/o sensación. En otras palabras, son una

relación del tipo estímulo-respuesta, causa-efecto, medio ambiente-condicionamiento.

Hemos acumulado muchos anclajes a lo largo de nuestra vida. Unos buenos, otros malos. Lo que te sucede ahora es que en todo momento surgen los anclajes con esa persona y por ese motivo se te hace difícil dejar de pensar en ello.

Por ello existe la **Rutinización**, por la sencilla lógica de que todo lo que es rutina se vuelve aburrido, monótono, predecible: sin ninguna carga emocional.

Una vez una lectora me llevó a conocer su universidad. Ella ya estaba recuperada de su ex, por tanto la razón por la que nos encontramos era porque simple y sencillamente ya nos habíamos hecho amigos un par de meses antes de visitar su país, México. Yo estaba muy a gusto porque así también conocería mejor su entorno ya que durante meses era alguien que para mí estaba a miles de kilómetros de distancia ayudándole en su proceso. Allí conocí a sus amistades y compañeros de clase. Mientras los veía hablar sobre el proyecto grupal que tenían pendiente, ella me señaló un par de chicos: hombre y mujer. Me dijo: “¿Puedes creer que ellos han sido novios y que ahora están hablando de lo más normal aquí junto a todos nosotros?”. Los veía y yo tampoco jamás hubiera imaginado que ellos habían sido novios. La razón es sencilla: Ambos ya se habían acostumbrado a verse tanto tiempo haciendo sus vidas que se les volvió rutina.

Yo también he tenido unas amistades que antes eran pareja y que cuando terminaron, les era muy difícil imaginar que cada quien haría su vida amorosa con otra persona, pero con el tiempo eso se volvió normal, ya se acostumbraron a ello. Estoy seguro que tú también has visto ese tipo de personas que, debido a las circunstancias, tuvieron que seguir viéndose y con el tiempo ya no les afectaba verse.

Si vives, trabajas o estudias en un entorno en la que tienes que ver a tu ex casi a diario, primero debes crear cierta distancia emocional (En el “Paso 6: Valentía” encontrarás un ejercicio que explique detalladamente este concepto). Segundo: que la rutina, la exposición y el realismo absoluto vaya creando cierta insensibilidad frente a esa persona. Una forma de comprender cómo funciona la insensibilización es mediante la constante exposición a las malas noticias de los medios: se ha vuelto tan rutinario escuchar y ver accidentes de tránsito que apenas la gente se pone a pensar en el sufrimiento ajeno. Si fuese la primera vez que alguien escuchase una mala

noticia de ese tipo, posiblemente le llegaría a afectar al pensar sobre la muerte y las personas que están sufriendo por sus familiares fallecidos; sin embargo ahora que es tan “normal”, apenas mostramos sentimiento de tristeza. Es algo lamentable este hecho, pero el mensaje te puede servir para que te insensibilices al ver a tu ex.

## **Ejercicio 45: Rutinización**

La próxima vez que te dé miedo ir al restaurante que tanto te gusta pero al que fuiste demasiadas veces con tu ex, con mayor razón debes ir seguido. Esta vez ve con tus nuevas citas, con tu familia, con tu mejor amiga o tus amigos, con tus compañeros de trabajo y, posteriormente, solo o sola. Si fuiste tres veces a ese lugar con ese alguien especial, ahora debes ir 5 a 10 veces con otras personas. Así tu mente ya no asociará ese restaurante con tu ex, sino que se habrá asociado a múltiples fuentes de alegría y placer con otras personas que apenas recordarás que antes sufrías al ver ese lugar incluso de lejos. La misma estrategia aplica con el canal auditivo u olfativo: Si se trata de una canción, que no tenga nada que ver con amor, pues escúchala hasta que tu mente se aburra de ella; si se trata de un perfume, úsala más veces para que lo asocies con otros momentos; si se trata de un lugar público, camina más seguido por ese lugar.

## **IMAGINO UNA NUEVA SIN TI...**

*A veces te sueño a mi lado; pero reconozco que esto no tiene nada de místico ni tiene un significado trascendental: es mi inconsciente el que aún no se actualiza en aceptar la realidad y que me indica que debo trabajar en ir disipando el absurdo deseo de tenerte otra vez.*

*Por ello, aunque me cueste, voy imaginando una vida sin ti para que poco a poco la idea de que hay algo mejor para mí se me vaya facilitando, voy imaginando que ya llevo conociendo muchas otras personas, que todavía tengo ganar experiencias y que ya se me hizo normal pasar por el mismo lugar donde solíamos vernos sin sentirme afectado como antes.*

– Rolandox

**6**

***Valentía***

*Fuérzate a dar lo mejor de ti*

*No se puede superar totalmente ningún problema si seguimos siendo cobardes por dentro; sin embargo, la valentía no es una cualidad que muy pocas personas pueden gozar, por el contrario, es algo que todos ya poseemos, sólo que todavía no la hemos incentivado. Tu trabajo en este nuevo capítulo es salir fortalecido puesto que aún tienes que luchar con ciertas dudas sobre si hiciste lo correcto o no al terminar con tu ex. La fe es un elemento crucial, pero no una fe religiosa, sino una fe basada en la auto-sugestión positiva: Tanta es tu confianza en el proceso que terminas curándote sí o sí. Sé consciente de la importancia de la congruencia tanto de tus pensamientos como de tus actos. Y, por último, aprende a negarte la posibilidad de dar rienda suelta a tus pensamientos derrotistas y auto-saboteadores, esas que te hacen creer que aún necesitas a tu ex, y sé firme hasta llegar al último peldaño de tu recuperación.*

## Distanciamiento Definitivo

En cierta ocasión pregunté abiertamente en mi Facebook: “¿Cuál es o ha sido la mejor manera o estrategia para alejarte de un ex manipulador?”. Yo esperaba ver comentarios con buenas ideas; sin embargo, no había nada novedoso en ellos. No obstante, Wendy me envió el mensaje privado especificándome su estrategia que era tan sencilla como tener el deseo ferviente de alejarse. Tiempo después le pregunté si podía darme más detalles de su historia personal para que sirviese de inspiración para otras personas que estuviesen en la misma situación y no dudó en hacérmela llegar. He aquí su historia:

*Yo lo conocí cuando tenía 15 años. En ese tiempo para mí fue la ilusión de mi primer amor. Siendo mayor que yo, 20 años, tenía una manera de envolverme que me derretía. Lamentablemente cuando anduve con él, también andaba con otra chica al mismo tiempo. Al enterarme de eso lo dejé porque ella también había quedado embarazada de él. Reconozco que en ese tiempo lo adoraba y me costó mucho superarlo pero me dije: “Estoy joven y bella. Tengo un futuro por delante”. Y fue así que pasaron 10 años y cada quién hizo su vida.*

*Ya para el 2007 nos volvimos a encontrar. Yo estaba soltera y sin compromiso, por tanto él no dudó en pedirme una oportunidad para intentarlo a pesar de saber que viniese de un divorcio de dos hijos, con problemas de alcoholismo, drogadicción, libertinaje sexual y estuviese deportado incluso llegando a estar en la cárcel. Yo, siendo contadora egresada y joven, soltera y sin hijos con todo un buen futuro, decidí hacerme pequeña a la altura de él y darle una oportunidad. Yo no era nadie para juzgarlo por su pasado.*

*A los pocos meses de noviazgo yo no podía vestirme sexy o andar bien arreglada ni tomar decisiones. Para él todo estaba mal en mi ropa. Yo me vestía según sus parámetros y ya parecía toda una monja. Incluso cuando decidí llevarle la contraria, él rompía mi ropa diciendo que parecía una zorra. Con eso decidí no desafiarlo más. Aun así vivíamos en unión libre.*

*Sin embargo, pasó el tiempo y ya me ultrajaba o me perturbaba psicológicamente. Tanta era mi frustración porque él me creía una cualquiera, su mente inventaba mil historias sobre mí. Yo me sentía impotente y llena de rabia, además*

*de culpa, al no poder cómo demostrarle lo contrario. Tanta era su manipulación que yo también empecé a verme de esa manera. Yo creí de forma estúpida y absurda que todo lo que él me hacía era una forma de demostrar lo mucho que me amaba. Me sentía importante y querida o, al menos, eso era lo que yo decidí pensar.*

*Llegué a enterarme que estaba con otra, pero volvió conmigo diciendo que le importaba “nuestra relación” que, en realidad, era de unión libre en la que hubo bastante maltrato físico de lo peor: cachetadas, escupidas, cuchillos en mi garganta, sopa caliente en mi cara, helados derramados, sus manos apretando mi cuello, ropa rota, golpes en la espalda, ojos morados, nariz ensangrentada. Aun con todo esto llegué a pensar que me lo merecía por haber engordado, estar fea o no darle dinero suficiente.*

*Y así fue mi vida hasta el quinto año que decidimos casarnos, puesto que también ya teníamos hijos. Jamás comprendí por qué me sentía poca cosa o insegura hasta que volvió a engañarme. Esta vez con su prima hermana de sangre. Fue allí que le reclamé y me golpeó. No sé cómo pero en ese momento comprendí que una persona, antes de amar a otra, tiene que amarse a sí misma. Dejé que mis hijos vieran cómo me agredía, incluso cómo casi me mataba, y a pesar de eso terminé rogando e implorándole que me amara.*

*Ahora que recuerdo todo esto, siento que fui una tonta puesto que jamás me respeté ni me valoré, por eso hizo todo lo que hizo, porque yo dejé que pasara.*

*Recuerdo que, de pronto, un día me levanté de la cama, fui directo al espejo, me miré fijamente y me dije: “¿Es esto todo lo que quieres para ti y para tus hijos, Wendy? ¿Es este el amor y el buen ejemplo que tus bebés van a aprender? Tu niño pensará que a toda mujer se le trata tal como su padre trata a la madre y la niña pensará que es normal que la golpeen”. En ese momento decidí que podía rescatar lo único que me quedaba de valor por la integridad y bienestar de ellos. Yo tenía que hablar con mis actos.*

*Fue entonces que un día apareció en la casa y le ordené que se fuera. Esperé a que lo hiciera y le tiré todas sus cosas a la calle. Cambié la chapa de la puerta y fui inmediatamente a denunciarle por todo lo que me había golpeado. A pesar de todo esto me sentía muy confundida y tenía miedo de que apareciese para volverme a*

*hacer daño. Sin embargo, no dejaba de repetirme que todo esto era por mi bien y el de mis bebés.*

*Cada vez que se acercaba a la casa, yo llamaba inmediatamente a la patrulla y ellos venían a auxiliarme. Poco después logré conseguir una orden de restricción para que no se acercase más. Ya ha transcurrido un año y medio desde aquella vez y no ha vuelto a aparecer. No sabemos dónde está, no nos interesa, no nos hace falta. Tal vez tenga miedo de ir a juicio y que le metan preso otra vez.*

*Ahora que lo mantengo lejos de mi vida, estoy feliz con mis bebés pues supe lo que era amarme, valorarme, hacerme respetar y ver lo que quiero para mí. A partir de ese momento empecé a tener una mejor calidad de vida. La paz y armonía que ahora gozo llegaron gracias a la fuerza de voluntad, al temple y el coraje que acumulé para vencer la manipulación y su antojo por querer manejarme.*

*Ahora me doy cuenta del tremendo error que cometí, pero gracias a la decisión que tomé a tiempo, me he rescatado a mí y a mis hijos. Me siento muy orgullosa de ser un ejemplo para ellos.*

~~~

Muchas personas al escuchar la historia de Wendy dirían inmediatamente: “¿Por qué no te alejaste de él ante el primer golpe?”. Sin embargo, cuando una mujer con creencias fatalistas del amor vive una relación de este tipo en lo que menos piensa es en terminarla. Si te identificas con Wendy, sabrás que ella tomó una de las decisiones más difíciles de su vida.

Puedes pasar años y años de decenas de intentos frustrados por resucitar la relación y aun así aferrarte cada vez más hasta que llega un momento en que tocas fondo, te levantas de la cama y ves con claridad cómo los últimos años de tu vida han transcurrido al lado de alguien que no te proporcionaba ningún tipo de bienestar. De pronto un atisbo de razón lo cambia todo: Cuando antes la celopatía y las constantes amenazas eran sinónimo de la intensidad de su amor, ahora lo ves como un profundo deterioro mental de alguien que en realidad sólo quiere oprimirte; cuando antes los golpes los recibías como castigo por tu ineficacia en la relación, ahora te preguntas lo que en realidad aportaba tu ex-pareja a ti; cuando antes era heroico soportar el maltrato sólo para que tus hijos no “sufrieran” por un padre ausente, ahora sólo es falta de dignidad, baja autoestima y, sobre todo, un muy mal

ejemplo. Ahora que cambia tu enfoque, también lo hacen tus decisiones que necesitan un impulso personal para que sea posible realizarlas.

A menudo solemos pensar que la valentía es un don o una cualidad que ciertas personas tienen debido a sus genes o gracias a una personalidad reforzada y decidida que desarrollaron a temprana edad. Si se nace con ella, la disfrutas; si no, te resignas a una vida llena de desilusiones, pues crees erróneamente que no eres capaz de perseverar hasta el final. Sin embargo, gran parte de la historia de la humanidad nos ha enseñado que la valentía es una cualidad que se adquiere tras circunstancias de apremio y peligro, aun cuando nunca antes demostraste tenerla. En otras palabras: No hay ninguna fórmula detrás de ella. O la adquieres ahora o te verás obligado(a) a ejercerla luego. Además, tomar un acto de valentía no quiere decir que venciste el miedo. De hecho, puede que estés con las piernas temblando, sudando de nerviosismo o que las dudas te acechen en todo momento, pero el repetirte mentalmente el hecho de que estás haciendo lo correcto para ti y tus allegados, junto al “Ejercicio 20”, basta para que no des tu brazo a torcer. Si acumulaste el suficiente valor para terminar esa relación, tu trabajo ahora es seguir conservándola para mantener la mayor distancia posible de quien te lastima. Recuerda: Ningún alcohólico renuncia al alcohol porque dejó de gustarle. Por el contrario, a pesar de seguir adicto a ello, se atreve a enfrentar el sufrimiento de la abstinencia. Valentía en su esencia más pura.

El hombre valiente no es el que no siente miedo, sino aquel que conquista ese miedo. – Nelson Mandela

Hay en el espíritu humano muchas fuerzas que permanecen latentes hasta que la ocasión la despierta y aviva. – Jaime Baldes

Ejercicio 47: El contrato del No-Retorno

Aférrate a alguna roca sólida o a un árbol de raíces profundas para cuando venga la tempestad: tal vez la constante duda de que si hiciste lo correcto, el arrepentimiento cuando empiezas a extrañarlo irracionalmente o el miedo a que atente contra tu seguridad. En el caso de Wendy fue cambiar

la chapa de la puerta, pero lo que reforzó su decisión fue denunciar a su ex y luchar para que le pusieran una orden de restricción y distanciamiento total. Con esto se aseguró de que ya no hubiese vuelta atrás. Cerró definitivamente el único acceso que su ex tenía con ella, lo cual le proporcionó cierta serenidad. También eliminó de su mente las excusas. Cuando antes le preocupaba que los niños sufrieran por la ausencia del padre, ahora veía por la salud mental de ellos y lo más prudente era que ellos tuviesen una madre fuerte que les demostrara fortaleza desempeñando tanto el papel de madre como de padre. Tras la purga de excusas, se aferró a esta única idea y evitó pensar en otra cosa: Sus hijos merecían un buen futuro y ella se esforzaría para que así fuese. Quizás llorarían ahora, pero cuando creciesen y entiendan la gravedad del asunto, se sentirán agradecidos.

Tal como haría un adicto que cuando realmente se quiere curar se interna en un centro de rehabilitación y, a pesar de que quiera consumir la sustancia a la que es adicto, sabe que ya no hay marcha atrás por porque está en constante vigilancia y tratamiento. Modelando la misma estrategia, busca en ti aquellos pensamientos que suelen hacerte regresar o permanecer con quien no debes. Elimínalas y aférrate tenazmente a una sola idea que te resulte beneficiosa. También revisa tus rutinas, qué cosas sueles hacer de vez en cuando para que tengas ganas de regresar o de caer en la tentación. Tal vez debas cambiar tu chip y tu número celular para que tu ex no pueda llamarte. Incluso verifica las amistades que tienes actualmente. Puede que tengas cierto lazo o puente invisible que aún compartes con tu ex que conviene evitarla. En el mundo virtual, la forma más inmediata de reforzar tu decisión es eliminándolo(a) de tus redes sociales. Para ello elimina primero la excusa de que pensará que tú eres inmaduro(a). Es mejor que te vea así y no como un pobre indagador (*Stalker*) que no sabe perder. Haz que un amigo o familiar sepa de tu contrato de no-retorno y esté dispuesto a castigarte por cada vez que no cumplas con tu cometido. Incluso puedes hacer pública tu decisión de distanciamiento. Así comprometes a tu ego a cumplir con su palabra ya que este no querrá pasar por más momentos bochornosos. Si está en tus posibilidades, y tu ex se empeña en hacerte la vida imposible, huye y desaparece de su radar o haz que este fugue

ante el refuerzo judicial. Tal como se mencionó en un anterior paso, te sorprenderá la ayuda y el soporte emocional que muchos gobiernos otorgan, de forma gratuita, a las mujeres que son víctimas del maltrato familiar.

No se reúna con un grupo fácil; no le harán crecer. Vaya donde sean altas la exigencia y las expectativas de desempeño. – Jim Rohn

Ejercicio 48: La táctica de la barrera emocional

Si tu caso no fue extremo y, por el contrario, tuviste que terminar con una persona agradable, también debes ser valiente. Puede que el asunto se complique porque tienes que ver a esa persona varias veces a la semana ya sea porque aún vive contigo pero pronto alquilará su propio departamento, porque ambos tienen la custodia de los hijos o porque tienen que verse en el trabajo, en la universidad o en la calle puesto que viven en un pueblo. Para estos casos aplica la barrera emocional. Físicamente estás interactuando con tu ex, tal vez hablando sobre la educación de los hijos, el presupuesto de la semana o los proyectos que la empresa ha dejado pendiente a ambos; pero emocionalmente estás dentro de ti sin sentirte perturbado. Practica varias veces esta barrera en tu casa o cuando estés a punto de dormir mediante ejercicios de visualización.

No es algo fácil, de hecho, tienes una situación engorrosa y más cuando fue tu ex quien te terminó repentinamente. Puede que tengas algunas de estas tres dificultades. La primera es que te duela que ni siquiera te hable como amigos o como compañeros de trabajo/estudio. Echas de menos todas las conversaciones que tenían antes o la forma en que solía mirarte. Ahora es totalmente indiferente. Te mata su distanciamiento, te gustaría que no fuese tan severo, que considerase tu sufrimiento... Entiende: si terminó contigo porque ya no te ama, su actual comportamiento es coherente. Sabe que su frialdad te duele pero es lo mejor para ambos. Prefiere eso a ilusionarte y volver a decepcionarte. Tu ex, muy por el contrario de lo que piensas, es una persona que se preocupa por ti. Ahora bien, en el segundo caso se da cuando la distancia va acompañada de odio o decepción. Te gustaría poder convencerle de tu inocencia o de tu arrepentimiento, pero tu ex es una persona

rencorosa y está vengándose con tal indiferencia. No hay mucho por hacer, tienes que evitar tener ese sentimiento de tristeza y de rechazo. Aferrarte a vivir nuevas emociones con experiencias enriquecedoras. Así te distraerás y poco a poco recuperarás el ánimo. Si sabes que no hiciste nada malo, y todo fue un malentendido, finalmente, de alguna u otra manera se sabrá la verdad. Si hiciste algo por la cual tu ex te terminó, como ser infiel o hacerle daño casi intencionalmente, que esta experiencia te enseñe a medir las consecuencias de tus actos.

El tercer caso es cuando tu ex obstaculiza tu proceso de recuperación. Te terminó pero aún sigue ilusionándote. Dice que a pesar de ya no estar contigo mantiene la esperanza de que algún día todo vuelva a ser como antes. Normalmente esto se da cuando saliste de una relación conflictiva. Sin embargo, debes hacerte respetar y mostrar tu entereza. Tu ex seguirá jugando con tus ilusiones si tú se lo permites. Si ya te hartaste de eso, no le ocultes tu molestia. Hazle saber estricta y firmemente que te incomodan y molestan sus ambigüedades. Puede que tu ex haya supuesto que así la ruptura no te estaría pegando tan fuerte; sin embargo, sucede todo lo contrario. Tanto por el bien de ti como de tu ex-pareja, es mejor dejar de jugar al “Ahora sí, ahora no”.

Dignidad por los suelos: Cuando fuiste la segunda opción

Ariana podría considerarse una mujer incurable. Y no porque jamás iba a olvidar a su ex, quien estaba casado con una mujer y tenía hijos, sino porque simplemente no quería aceptar que había perdido. En un principio trataba de ayudarla porque me nacía hacerlo; pero luego entendí que solamente quería vomitar sus desgracias en los mensajes. Cualquier cosa que yo le escribiese estaba de más, solamente le importaba ser leída. No quería comprar el libro, no quería solicitar ayuda profesional, no quería contárselo a nadie más que fuera conmigo en privado. Hacía exactamente todo lo opuesto a muchos de los ejercicios expuestos aquí. No obstante, luego de un tiempo me rendí. No se puede ayudar a quien no quiere ser ayudado.

Aun así cada cierto tiempo me enviaba mensajes, yo los leía simplemente porque quería ver si había algún progreso en ella; pero sus mensajes no hacían más que empeorar. Sus ideas, sus creencias con respecto al amor estaban profundamente

tergiversadas y fuera de contexto. Todos los días amanecía pensando en que su vida era una desgracia puesto que ella estaba casada con un hombre que no amaba y al que sí amaba estaba ya felizmente casado. A ella no le importaba ser la segunda opción, verse con él a escondidas con tal de tenerlo en algunos momentos en la semana. Pero ya ni eso podía disfrutar...

~~~

Las relaciones siempre serán impredecibles. A veces se mantendrán durante años; en otras ocasiones, y en la mayoría, durarán menos de lo que pensabas. Gran parte de tu recuperación consistirá en aliviar el dolor para retomar tu vida; sin embargo, una vez que este dolor se vaya disipando, debes alimentar y solidificar tu dignidad. Normalmente creemos que debemos luchar por amor hasta las últimas consecuencias pero en el transcurso descuidamos nuestra preciada dignidad (por haber luchado irracionalmente por un amor que no era para nosotros).

La frase y el consejo “Hazte respetar” nos la han dicho tantas veces que ya no provocan ningún tipo de efecto en nosotros. Creemos que porque no nos quieren, tampoco debemos querernos a nosotros mismos. Recurrimos a estrategias lamentables y desesperadas como regalar nuestro cuerpo, ofrecer bienes materiales, amenazar con que perderá la custodia de los hijos, anunciar alguna posible venganza haciéndoles creer que ya no tenemos juicio mental, o permitir que nos utilicen a su antojo solo para que vuelvan a nosotros sin importar si lo hacen por pena. Una vez que cruzaste este límite, tu dignidad se ha deteriorado tanto que restablecerla y tratarla con cuidado debe ser tu principal tarea.

Reflexiona concienzudamente: ¿A qué punto querías llegar con todo este drama? ¿Realmente ibas a vivir en paz obligando a alguien que te amase muy en contra de su voluntad? ¿Y si volvía contigo por pena? Podrías tenerlo contigo al lado, podría dormir contigo unas cuantas noches más, pero su mente y corazón estarían a cientos de kilómetros de distancia pensando en la persona que verdaderamente ama, en su familia o en la vida que quiere tener sin ti. Contigo ya no habría ningún tipo de conexión que hubo inicialmente. A pesar de haber ganado la batalla por mantenerla a tu lado, seguirías luchando una y otra vez para recuperar el casi nulo amor que sentía por ti.

No te engañes: Si alguien te dejó de querer o se alejó misteriosamente, sé valiente y acepta lo impredecible que siempre han sido las relaciones. Incluso si todo marchaba relativamente bien entre ustedes dos y se correspondían mutuamente, siempre existiría la posibilidad de que algo los separase. Las relaciones tienen el encanto de la incertidumbre. Es triste que termine algo que te hizo sentir bien, pero es nefasto y demencial querer prolongar el amor solo porque no eres un buen perdedor. En cierto sentido, hay batallas en las que solamente se puede ganar perdiéndolas. (En el audio 4: Aprender a perder, de la serie “Olvida a Tu Ex” podrás profundizar este tema. Si no los tienes, los puedes adquirir ahora mismo en este enlace: <http://olvidaunamor.com/ex/> )

*Es difícil hacer a un hombre miserable mientras sienta que es digno de sí mismo. - Abraham Lincoln*

*Que hay placer y goce en el amor, es indudable; pero sorprende que, después de tantísimas experiencias en contra, los enamorados se obstinan en aumentar su placer con la idea de que su amor ha de durar toda la vida; que no les baste amar, sin ni preocuparse de lo que pueda suceder mañana. – León Daudí*

## **“Aún siento que me haces falta”**

Cuando transcurre cierto tiempo en la relación, vas a sentir que te hace falta tu ex. Siempre habrá un momento en el que estés haciendo alguna actividad y piensas que estaría muy bien si tu ex estuviera a tu lado acompañándote. Por ejemplo, puede que se malogre el lavaplatos y en ese momento te gustaría que tu ex estuviese a tu lado para que solucionase el problema. Cuando estás durmiendo por las noches en tu cama, sientes que falta la presencia de alguien a tu lado para que te sientas acompañada, cuando sales a comprar al supermercado lo haces con bastante seriedad y no como antes que solía ser una actividad divertida porque solías ir con tu ex.

En cada uno de esos momentos te darán ganas de decir: “Siento que me haces falta”. Sin embargo, no se trata de una confirmación de lo mucho que sigues aman-

do a tu ex. Puede que aún se te dificulte dejar de amar, sí; pero más que nada se trata de costumbre. Lo cual es normal si llevabas mucho tiempo en pareja. Ahora la soltería te resulta una experiencia aburridamente angustiosa, ya no es algo tan divertido como antes de conocer a tu ex. Sin embargo, debes entender que es solo una emoción que sientes con respecto a la situación que tienes actualmente. No se trata de algo que va a durar siempre, quedándote con un enorme vacío interior. Ese vacío lo irás llenando poco a poco, con esfuerzo.

*No decir más de lo que haga falta, a quien haga falta y  
cuando haga falta. - André Maurois*

## **Ejercicio 49: La abstinencia de la asistencia trivial**

Esta práctica consiste en una serie de actividades que debes evitar. Para empezar, la abstinencia suele causar estragos emocionales; pero si recurre a un plan será más llevadero.

Deja de buscar asistencia que no necesitas de tu ex. Por ejemplo, si se malogra el lavaplatos, llama a un gasfitero, en vez de pensar en que él, o ella, te devuelva el favor que le hiciste un tiempo atrás. Si los niños están mal en los estudios, menciónale por teléfono tu preocupación para que él o ella, como padre o madre, también esté al pendiente y corta la llamada lo más pronto posible. No estés dando argumentos largos para que la conversación se extienda porque estás con la esperanza de que te diga algo bonito. Simplemente llama, suelta tu recado, corta y sigue con tu día. Toda la ayuda externa que pienses necesitar de tu ex, en realidad, si le pones un poco más de empeño mental, llegarás a la conclusión de que tú eres capaz de realizarlo o de que alguien más lo puede hacer. Por tanto las excusas que pongas para que tu ex esté más tiempo contigo con artimañas e indirectas, ya es cosa del pasado.

También esto quiere decir que debes dejar de publicar estados en tus redes sociales con que estás extrañándolo(a), que “desde que te fuiste de la casa (o de mi vida), las cosas no han sido iguales”. ¡Claro que no son igua-

les! ¡Ninguna época/etapa/relación/ciclo en tu vida será como la anterior! Deja de publicar cosas sumamente obvias, incluso si ya no lo tienes agregado. Eso guárdalo para tu diario (y aun así recuerda hacerlo en tercera persona tal como se mencionó en el “Ejercicio 33”).

Cada vez que el pensamiento “Siento que me haces falta” empieza a acechar tu mente: Duda de este, desafíalo, rétaló y ve por ti mismo lo erróneo de esta frase. Tú eres más que suficiente para valerte por tu propia cuenta.

## **Congruencia total: Firmeza interior y exterior**

Solemos crear cierta distancia con una ex-pareja, de forma superficial, solo para hacerle entender que ya no nos importa; sin embargo, interiormente aún nos cuesta aceptar que ya no está en nuestras vidas, en la soledad de nuestra habitación nos quitamos la máscara de fuerte y optimista para luego soltar a la mujer desconsolada o al hombre emocionalmente inestable que llevamos dentro: damos rienda suelta a nuestros pensamientos derrotistas y negativos. Como nadie nos ve ni escucha nuestros pensamientos permitimos que nuestra mente imagine la idea de regresar junto a esa persona y en las múltiples pero remotas posibilidades de que todo cambie en algún momento.

Te alejas físicamente pero emocional y mentalmente no la dejas marcharse de ti. Te estás delatando a ti mismo. No estás siendo congruente. Tu ex huele esa incoherencia, esta dualidad entre tus pensamientos y actos; y si es una mala persona, se aprovechará de esta debilidad porque sabe que de tanto intentar, finalmente derribará el muro que has puesto delante de él o ella.

Comprende: Del mismo modo en que muestras firmeza exterior al mundo y a tu ex, también debes procurar serlo contigo mismo. Incluso ser duro cuando sientas que la esperanza está surgiendo de improviso. Recurre primero a los Ejercicios 22 y 23 cuando se trate de recuerdos, pero si se tratan de ilusiones, deséchalas inmediatamente. Regáñate suavemente. Recuerda el Ejercicio 12: “La Promesa del No-lloriqueo”; di “Alto” a esos pensamientos irreales y no permitas que sigan echando raíces. No sólo se trata de mostrar una cara seria e inquebrantable, también se trata de

fortalecer el espíritu, de ser estricto con las emociones negativas y de sacudir la cabeza cada vez que la imaginación tuvo demasiada libertad.

*Si uno se dice a sí mismo: “Pues sí, supongo que esto es lo que debo hacer”, y ello acompañado de una fisiología débil e indecisa, ¿qué tipo de mensaje recibe el cerebro? Es como querer mirar la televisión con la pantalla estropeada. Apenas se distingue la imagen. Lo mismo pasa con el cerebro: si las señales que envía el cuerpo son débiles o conflictivas, el cerebro no se forma una idea clara de lo que debe hacer. Es como un soldado al que su general enviase a la batalla diciendo: “En fin, supongo que hemos de intentarlo. No sé si saldrá bien, conqué vaya usted ya veremos qué pasa”. ¿Cuál cree que sería la moral de ese soldado? – Tony Robbins*

*Para tener sabiduría es necesario tener fuerza interior. Sin un desarrollo interno, podemos perder la confianza en nosotros mismos y el valor. Lo imposible puede ser posible con fuerza de voluntad. – Dalai Lama*

## **Ejercicio 50: Alinea tus actos con tus pensamientos de forma exhaustiva y permanente**

Para ser congruente debes estar pendiente de tus pensamientos: Auto-disciplina constante. Cada vez que se te cruce por la mente la agradable idea de que al final tu ex va a cambiar, de que la vida accederá a tus caprichos o de que sucederá lo imposible, sacude tu cabeza y fuérgate a profesar la congruencia hasta en los mínimos detalles. No permitas que en medio de la soledad, cuando nadie te ve, tus pensamientos hagan de las suyas. No es prudente divagar cuando se trata de olvidar a tu ex. Al principio tendrás dificultades en luchar contra esta ambivalencia pero pronto te sentirás agradecido por ser estricto y severo contigo mismo en este aspecto. Y si sientes que te es difícil pensar así, ponte a leer o escuchar cosas que

refuercen aquellos mensajes que se te dificultan. Primero piensa de tal modo que realmente te lo creas, luego actúa en base a ello.

Cada vez que aflojes y seas consciente de ello, actúa inmediatamente diciéndote: *“¡Ya para! ¡Sabes que imaginar bonito solo te retrasará!”*, *“PIENSO Y ACTÚO CONGRUENTEMENTE. Aléjate de mí, pensamiento perdedor”*. Sé tu propio maestro en el ring. Cada vez que tu corazón quiera revivir la esperanza, apresúrate en derribarlo junto a la ayuda de tu propio maestro que está gritándote: *“¡Eso es! Dale más fuerte, iatácalo hasta que no se pueda levantar! Demuéstrale al mundo entero que tú eres más pode-roso que la esperanza mal encaminada”*.

A veces la congruencia no solamente se resuelve con modificar algún pensamiento o mal hábito, sino más bien con un cambio total de tu estilo de vida. Por ejemplo: Si tu nuevo pensamiento es “Mi vida es mejor sin ti”, también actúa como tal llenando tu agenda de actividades divertidas y estimulantes, mirando los nuevos pretendientes que están detrás de ti, planeando un viaje a solas o con tus amistades. Haz que tu mente palpe esa nueva realidad, así naturalmente tus acciones reforzarán ese pensamiento. Sería el colmo decir “Mi vida es mejor sin ti” cuando llevas meses sin salir de la rutina y tu vida, por el contrario, está mucho más aburrida que cuando estabas con tu ex. Si piensas “Yo soy una persona valiosa y merezco que alguien me ame por como soy sin pretender exigirme cosas que no pueda realizar”, entonces júntate con personas que, efectivamente, te quieran tal como eres. Ellos se encargarán de que poco a poco refuerces ese mensaje. Sería el colmo pensar que “vales mucho” cuando todos los días estás en un trabajo donde el jefe te trata mal, tus padres no hacen más que criticarte por tu fracaso matrimonial y tus antiguas amistades sólo acuden a ti para pedirte dinero prestado. Recuerda: No solamente se trata de pensar que eres, sino también actuar en base a lo que eres.

*En qué nos convertimos, está determinado por la clase de gente, eventos, libros, y estilo de vida que seleccionamos. – Jim Rohn*

## Ten fe en tu recuperación

Diciembre del 2013. Laura estaba emocionada porque le tenía una copia en físico de la primera versión de este libro. Era lo menos que podía hacer por ella por haberme ayudado y enseñado su ciudad como si fuera una guía de turismo. ¡Incluso mucho más por lo que nos había sucedido! (La historia previa a esta situación lo podrás encontrar en la sección “A través del tiempo”). Le autografié su copia y le puse algún mensaje alentador. Verla sonreír fue una de las experiencias más lindas que pude experimentar como escritor: era como ver a una niña recibir su mejor regalo de Navidad. La abracé fuertemente preparándome para la despedida puesto que ella tenía que irse a estudiar para su examen final del día de mañana y yo al día siguiente me iba a otra ciudad de Colombia. Entonces ella me dijo: *“Muchas gracias por todo, Rolando. Espero que tu libro me ayude a superarlo”*.

*“No esperes que este libro te ayude, Laura.”* Respondí inmediatamente: *“Ten la plena seguridad que lo hará porque así lo decides tú. Te ayudará más la confianza que tengas en ti misma que en la esperanza de que este te ayude. No esperes. Créelo. ¡Ten fe en tu recuperación! Sobre todo porque tú eres la persona que hará realidad eso.”*

*“Así será. Yo confiaré más en que saldré de todo esto.”*

*“Definitivamente saldrás de esto. Definitivamente te recuperarás. En ningún momento pienses lo contrario.”*

Laura agarró sus papeles, sus cartulinas, el libro y su casco. Salió a la calle y, creyendo que su moto no estaba donde la dejó, tuvo un pequeño susto, pero se dio cuenta de que lo había dejado más al costado de la puerta. Fue un momento gracioso para el emotivo que estábamos por vivir. Ella se fue directa a su moto, se colocó su casco rosado, retrocedió hacia la pista y yo me aguantaba para no mostrar cara de tristón. Simplemente sonreí y podía intuir que detrás de ese casco ella también lo estaba haciendo. Levanté mi mano despidiéndome de ella con la idea de que tal vez en una próxima vez la volvería a ver, o quizás nunca más... En cualquier de ambos casos, hasta el día de hoy de vez en cuando me sorprende sonriendo al recordar aquel momento.

~~~

Desde pequeño nos han enseñado a tener fe en fuentes externas. Normalmente en un ser divino, haciendo hincapié que este podría obrar maravillosamente en nuestras vidas. Sin embargo, la fe no es una virtud exclusivamente religiosa. Puedes desarrollarla para ti y para cualquier área personal que la necesite. Tener fe ciega en que te vas a recuperar de tu malestar emocional te beneficiará mucho más que esperar a que algo milagroso ocurra y te salve del terrible estado en el que te encuentras. De hecho, cuanto más esperas, menos resultados positivos obtienes y peor te sientes. Te vuelves dependiente de las circunstancias. Si algo malo sucede, sueles sentirte triste e incluso buscas errores tuyos para justificar tal “castigo”. Si algo bueno sucede, en ningún momento te lo atribuyes a ti mismo, sólo te sientes agradecido por quien crees que te ha dado esa bendición. No obstante, hay quienes independientemente de su fe religiosa deciden actuar para que sus vidas mejoren.

Puesto que de ti dependen de las circunstancias, cada vez que suceda algo malo no lo tomas como un castigo, simplemente analizas por qué sucedió y evitas que se vuelva a repetir. Y cuando sucede algo bueno, te felicitas porque fuiste tú quien propició aquello que tanto esperabas. Tu vida es tu vida. Si algo influyó para que el camino esté más accesible, te sientes agradecido por ello; pero recuerdas que la mayor parte del mérito provino de ti.

El siguiente caso real de estudio sobre el “efecto placebo” (capacidad curativa de un agente terapéutico que no produce ningún efecto farmacológico) ilustra perfectamente qué tan milagrosa es la fe en que uno mismo se va a curar:

Se reunió un grupo de pacientes con úlcera gástrica. Se les dividió en dos subgrupos y a uno se les dijo que iban a tomar una “droga” capaz de aliviar definitivamente su dolencia. Al otro se les informó que recibirían un “producto experimental” cuyos efectos aún no eran bien conocidos.

El primer subgrupo registró un 70% de mejoría mientras que el segundo tan sólo fue de 25%.

Lo más curioso es que la “droga”, o el “producto”, carecía de propiedades curativas.

Lo que condujo a que las personas del primer subgrupo vieran mejorías en su salud fue, más que nada, la fe que tenían en la “droga”. Seguramente los doctores les hablaban tan bien de la droga que ellos creían vehementemente en que se cura-

rían. Tanta fue su fe que su cerebro trabajó para que sea así. Sin embargo, los del segundo subgrupo, los pacientes no se auto-sugestionaban, no se entusiasmaban por la idea de ingerir un producto experimental.

No nos damos cuenta pero todos los días nos sugestionamos de alguna u otra manera. A veces para bien, otras veces para mal. Todo esto puede remontarse a una experiencia que muchos de nosotros hemos vivido, tal como cuando algún padre o madre nos pidió buscar algún objeto, por ejemplo un reloj o un monedero. Obedecíamos a encontrarlo con cierto desgano cuando en realidad queríamos hacer otra actividad. Al demorar en hallarlo gritábamos: “No lo encuentro. No lo veo en ningún lado”. “Busca bien”, nos replicaban. Finalmente nos rendíamos tanto para que el pariente venga y encontrase el objeto justo delante de nuestras narices.

Tu cerebro obedece cada uno de los mensajes que tú le envías. Si le ordenas algo positivo, actuará conforme a ello. Si le ordenas algo negativo, los resultados serán lamentables. Sin importar si tus órdenes sean beneficiosas o destructivas, tu cerebro seguirá lo que tú le digas. Por tanto, si está en tu poder elegir el tipo de sugestión que te haces a ti mismo, ¿por qué no mejor elegir la que te ayude en tu recuperación? La misma energía que empleas en sugestionarte negativamente, la puedes emplear positivamente.

No se vive sin la fe. La fe es el conocimiento del significado de la vida humana. La fe es la fuerza de la vida. Si el hombre vive es porque cree en algo. - Leon Tolstoi

Su entusiasmo, su intensidad, la fe en usted mismo, la paciencia con usted mismo y con otros, y la emoción infantil acerca de su futuro ilimitado es el resultado de una simple palabra: Actitud.
— Jim Rohn

Ejercicio 51: Auto-sugestión positiva

Elimina los “No puedo” de tu vocabulario. Elimina los “Ya no sé qué hacer” y los “¡No puedo superarlo!”

Puede que las palabras “NO PUEDO” vengan de una historia personal que te haga creer que “no puedes superar una relación pasada” pero probablemente se debía a que no contabas con la ayuda adecuada, tu entorno siempre ha sido negativo o todo el tiempo te han hecho dudar de tus capacidades. Sin embargo, si te ves tentado a decirte: “No puedo olvidar a mi ex pareja. He hecho todo lo posible pero igual sigo sufriendo por él/ella”, desafía a tu mente diciéndole: “¿Es que acaso ya has probado todas las maneras que existen para superar una ruptura?”

También puedes decirte algo más simple como: “No te desespere, el proceso de recuperación siempre toma tiempo. Al final, si le pones empeño, podrás superar todo tipo de obstáculos en la vida. Nadie dijo que sería rápido y fácil.”

Pon la mira en el lugar donde quieres llegar. Haz de cuenta que recordarás a tu ex con un poco de nostalgia pero sin dolor. Imagínate hablando del tema con naturalidad a tus hijos, o a tus nietos, inclusive riéndote de esas situaciones que tuviste que pasar para ser todo un ejemplo a seguir: “Así es, queridos hijos/nietos, yo cuando tenía vuestra edad, también tuve varias decepciones amorosas, pero ahora que ha transcurrido el tiempo puedo decir que si uno tiene fe en su recuperación lo hará en tiempo récord... No os creáis lo que dicen los poetas sobre el desamor. Ellos nunca acudieron a un psicólogo o simplemente se resignaron al sufrimiento innecesario solo para tener la herida abierta y seguir inspirándose. Si seguís lo que hice, podéis llegar a sentir esa libertad de no sufrir por alguien que no te quiere, porque la vida se trata de disfrutar y el amor de compartir alegrías. De lo contrario jamás hubiese conocido a vuestra madre/abuela.”

Augura y presagia lo mejor para ti. Tu futuro es brillante. De aquí a unos cuantos meses ya lo habrás superado. Eres una persona libre del mal de amores. Estás disfrutando la vida que jamás tuviste al lado de tu ex. Tu fe en ti no hace más que duplicarse a medida que vas mejorando.

Borraré de mi vocabulario palabras como “abandonar la idea”, “no puedo”, “irrealizable”, “sin esperanza”, etc... Porque son palabras de personas que no tienen fe ni en sí mismas, ni en Dios.

– Og Mandino

La madre soltera que perdió el miedo al qué dirán

En cierta ocasión me encontraba esperando a una lectora en el zócalo de Puebla, México. Ella iba a llegar dentro de media hora y lo que yo hacía desde la tarde era caminar por los alrededores tomando fotos antes de que nos encontráramos. Luego, para entretenerme un poco, estuve frente a unos payazos que hacían su show cómico en plena calle. Estuve sentado riéndome mientras se avecinaba una lluvia fuerte. Por suerte yo tenía mi paraguas así que no me preocupaba mojarme. De repente apareció una joven de 25 años aproximadamente quien habló con uno de los payazos que estaba descansando al lado de la presentación. Parecía que le estaba pidiendo un favor; y segundos después, ella prácticamente había interrumpido el show. Se paró frente a todos los espectadores y gritó algo como: *“Mi nombre es X, tengo 25 años... Soy una madre soltera, mi primer hijo nació de un padre y el segundo de otro y la verdad es que me importa un pepino todo lo que todos ustedes piensen de mí. ¡Muchas gracias por escucharme!”*

Y se fue inmediatamente a donde estaban otras 3 mujeres, al parecer eran las que le propusieron tal reto puesto que eran las mismas que estaban con ella antes de la declaración, y la felicitaron por armarse de valor. La madre soltera estaba con un rostro bastante sonriente como diciendo: “No puedo creerlo. ¡Lo logré!”

Evidentemente la joven madre soltera no estaba loca. Ella pertenecía a algún grupo de auto-ayuda que le encargó aquel reto para superar el miedo al qué dirán. Probablemente ella se sentía fracasada o creía que era una vergüenza que alguien supiese que tenía dos hijos de padres diferentes y que estaba soltera otra vez; sin embargo, aquel reto le estaba demostrando que a la gente no le importaba su declaración. Todos estamos tan sumergidos en nuestros mundos que apenas nos importaba la vida de los demás. Y ella ya estaba empezando a verlo por sí misma. En ese momento no se me ocurrió, pero después me arrepentí de no haber ido tras ella a preguntarle cuál era ese centro de apoyo al cual estaba asistiendo.

Cuando sientes miedo al qué dirán porque la pareja te dejó y los demás te mirarán con un rostro de tristeza, de pena ajena; ten en cuenta que a la gente pronto se le pasará. Ellos tienen tantos problemas de qué ocuparse que en un par de semanas después olvidarán de lo sucedido. Y si parecen mostrarse muy condescendientes contigo porque te han dejado o porque has terminado una relación importante, en realidad lo hacen porque sienten que es la mejor manera de actuar, mas no necesariamente porque te tienen pena. Demuéstrales a todas tus amistades que eres valiente, que lo ocurrido es tan solo algo normal y pasajero, su opinión sobre lo que piensen de ti y de tu ex ya no tiene importancia. La vida sigue, con o sin tu ex, pero sigue. Y tú ya estás tomando el impulso necesario para lograrlo.

Tengo un amigo que se dedica a dar clases de habilidades sociales, especialmente interacción de hombres a mujeres. Y el primer ejercicio que les da a sus alumnos es ir a la calle a hablar, de forma respetuosa y asertiva, a mujeres que les parezcan atractivas incluso cuando hay mucha gente alrededor. Al principio, sus alumnos se sienten presionados puesto que es algo que jamás han hecho (la mayoría viene con cierto problema de timidez) y consideran algo loco tal ejercicio; pero ellos ya no tienen escapatoria: han pagado una suma considerable de dinero como para desobedecer al instructor. Y a pesar de que estén con la cara roja de vergüenza o estén temblando de nerviosismo al soltar las primeras, tienen que hacerlo sí o sí. Al terminar la interacción que al principio solo suele durar un par de minutos, regresan con un semblante totalmente diferente: muy sonrientes, una postura corporal más confiada y sobre todo con una mirada más alerta, como si hubiesen bebido un energizante muy potente. En tan solo un par de minutos descubren que no sólo son capaces de hablar con alguien que les gusta en plena calle, sino que a la gente poco le importa eso. A veces voltean a verles porque se acercaron a una mujer que ellos también hubiesen deseado hablar, pero luego siguen caminando. Curiosamente muchos de sus alumnos toman clases porque tiempo atrás sufrieron una decepción amorosa por parte de una mujer o varias. Después de aquella(s) experiencia(s) de algún modo tuvieron la necesidad de mejorar sus habilidades sociales.

El miedo al qué dirán es tan sólo un miedo psicológico. No se formó en nuestro ADN a través de millones de años de evolución tal como lo es el miedo al ruido o a las alturas. Es un miedo que creció poco a poco, sin darnos cuenta, por nuestras malas experiencias; pero que puedes ir disipándola de forma gradual o repentina

mediante las actividades anteriormente mencionadas o mentalizándote la idea de que a la gente le da igual qué tan bien o mal te vaya en el amor. Poco a poco la vida te va enseñando que eres un diminuto punto entre las casi 7 mil millones que habitamos en este planeta. Tu existencia es efímera y, por tanto, debes aprovecharla lo mejor posible: Estar pendiente a lo que piensen los demás de ti restringirá tu capacidad de disfrutar la libertad.

No obstante, cuando te liberes de este miedo ilusorio, te sorprenderás a ti mismo siendo más valiente de lo que normalmente eras. Curiosamente empezarás a causar mayor admiración en tu entorno social. Serás la persona que logró superar una ruptura amorosa mientras que las demás están constantemente sufriendo. “¿Cuál es tu secreto?” te preguntarán. Simple y sencillamente ser valiente y haber cultivado tanto firmeza exterior como interior.

El mundo está tan lleno de opiniones como lo está de personas. Y usted sabe qué es una opinión. Uno dice esto, y algún otro dice aquello. Cada cual tiene una opinión, pero la opinión no es la verdad; por lo tanto, no escuche una mera opinión, no importa de quién sea, sino descubra por sí mismo qué es lo verdadero. La opinión puede cambiar de la noche a la mañana, pero no podemos cambiar la verdad. - Krishnamurti

A VECES QUIERO RENDIRME...

A veces me entran las dudas y tengo ganas de abandonar el proceso, otras veces pienso que no soy fuerte o que debo resignarme a lo peor porque no creo merecer nada bueno para mí; pero luego recuerdo que todo esto son sólo pensamientos. Nada de esto indica lo que verdaderamente soy.

Es mi actitud la que determina mi ser y mi futuro; por ello permanezco fuerte como una roca a pesar de la tempestad; creo en mí como mucha gente creyó en sí misma. En la soledad de mi habitación sigo ahuyentando pensamientos negativos y derrotistas. Soy congruente tanto en mi forma de ser como en mis pensamientos. Finalmente es uno mismo, con esfuerzo, dedicación y mucho trabajo personal, mas no el tiempo, quien logra sanar las heridas.

– Rolandox

7

Liberación

Rompe con las cadenas del pasado

Has pasado unas cuantas semanas lo que para muchos tarda, por cuenta propia, meses incluso años. Ahora que has adquirido valentía te enfrentarás a tu más grande desafío interno: El perdón terapéutico. Te sorprenderá saber quién es tu mejor maestro, eliminarás el último vestigio de esperanza, harás del optimismo tu nueva obsesión y descubrirás que todo este proceso tenía un gran propósito en tu vida personal. Así podrás librarte de las pocas cadenas que aún te siguen conduciendo hacia tu ex.

El perdón terapéutico

Mary es una lectora que adquirió mi libro en el 2012. Yo llevo cierta comunicación y contacto con ella desde entonces y, hasta el momento, habiendo visto sus progresos a través de Facebook, ella en el último año publicaba sus lecciones aprendidas con la terapia EFT, más conocida como *Tapping*, que ayuda a aliviar ciertas emociones negativas y otra llamada Ho'oponopono que consiste en dar gracias, perdonar y dar amor espiritualmente hablando. Yo creía que esto le había ayudado a perdonar a su ex; sin embargo, ella me dijo que ya lo había perdonado antes de entrar a ambas prácticas. Su historia, además de inspiradora, puede ayudarte a resolver ciertas dudas.

Soy una mujer de 37 años totalmente diferente a Mary la chica asustada que conoció a Pablo hace 10 años.

A la edad de 27 años, yo estaba con un “chico malo por las circunstancias”. Esa clase de chico víctima de sus padres y que suele jugar con tu mente para hacerte creer que te quiere cuando en realidad sólo quiere sexo. Ese chico perdido al que tú cual “Robin Hood” quieres rescatar y así hacer algo de provecho por alguien y demostrar al mundo que no eres la “mierda” que te han hecho creer que eres. Te sientes importante, una salvadora imprescindible en la vida de ese pobre chaval. Porque él te dice que te quiere, pero que no quiere ser tu novio porque no sabe comprometerse. Pero que no está con nadie más, ¿eh? sólo que no sabe querer... ¡Pobrecito! Tú haces lo que sea con tal de que él esté bien. Aceptas sus llamadas diarias para contarte sus problemas y aconsejarle, te resignas a que suene el teléfono el viernes por la tarde para saber qué día le va bien quedar del fin de semana para que, con suerte, vayamos al cine o tengamos una cena antes del sexo. Me entristece pensar en eso, pero realmente aceptaba las migajas que ese personaje me quería dar.

Una noche de las tantas que este chico me dejó tirada decidí conectarme al internet para visitar un foro de algo que me apasionaba: el esoterismo.

Allí la gente hablaba de experiencias paranormales y curiosidades de ese estilo y, al cabo de un rato, alguien publicó una quedada en Barcelona para ver la puerta dimensional de Montserrat. Ese alguien era Pablo que, si bien obtuvo mu-

cha respuesta en cuanto a la quedada, no consiguió llamar mi atención. No obstante, él me escribió un mensaje privado y poco a poco me fue ganando con el tema esotérico. No disponíamos de foto en el perfil ni edad ni nada, así que yo no tenía ni idea de qué aspecto tenía ese chico ni él el mío. Eso me resultaba morboso y mágico a la vez.

No tardó en llamarme y esa misma noche estuvimos 8 horas hablando, fue increíble. ¡Teníamos tanto en común! Toda la música que me gustaba, las series, películas, aficiones... ¡Todo!

Me empezó a gustar demasiado, pero mi mente de mojigata no me permitía ser infiel a mi novio maltratador psicológico y, aunque Pablo vino a verme a Barcelona y estuvimos cenando, sólo consiguió un beso de mi parte. Fue todo un caballero conmigo, no se propasó para nada y aceptó en todo momento que yo tenía pareja (alguien que no me reconocía como tal, pero pareja al fin y al cabo).

Pablo volvió a Vigo, Galicia, que era donde vivía y desde allí seguimos unos cuantos meses hablando por teléfono hasta que un día Pablo se hartó y me dio un ultimátum: me dijo que o bien dejaba a mi novio y me iba con él, o bien se acababa todo entre nosotros. Yo seguía muy enganchada a mi ex así que no pude. Al cabo de un par de meses dejé a mi novio; pero Pablo ya no me respondía mis llamadas. No supe nada de él hasta 2 años más tarde en el que me mandó un mensaje. Yo me emocioné tanto que se me salieron las lágrimas, pero él sólo quería saber cómo estaba y me decía que nunca me había olvidado, que no podía estar con nadie pero que seguía dolido por no haberlo elegido a él. Me dijo que no le llamara más y así fue. Él tampoco me cogió el teléfono.

Al cabo de unos meses yo empecé a salir con otro hombre que ratificaba mi poca valía. Me ninguneaba todo el tiempo, criticaba mi forma de vestir y mi cuerpo, por lo que no paraba de engordar por la ansiedad. Él pesaba 120 kilos y yo, con 70, estaba “obesa” para él. No me atraía en absoluto, me hacía sentir muy mal. Incluso esta persona me violó y me pegó en varias ocasiones. Pero yo no me sentía capaz de denunciarlo porque él era policía.

En una de esas noches en que me sentía tan sola decidí mandarle un mensaje a Pablo creyendo que tantos años más tarde tal vez ni se acordaría de mí. Era en 2008 y hacía tres años desde la última vez.

Mi sorpresa fue cuando no sólo me contestó, sino que volvió a decirme lo mismo: Que siempre me recordaba, que yo era la mujer más especial del mundo, que era bellísima por dentro y por fuera...

Entonces le conté lo que me hacía mi novio y me obligó a dejarlo. Me dijo que él me protegería y que yo no merecía ese trato, que soy una joya... bla, bla, bla.

Después de tantos años nos volvimos a encontrar en el aeropuerto, ¡y me saltaban las chispas! ¡Era mágico! Yo me sentía flotar, creía que era un cuento de hadas, ¡y lo mejor de todo era que me estaba sucediendo a mí! Yo siempre creía, en el fondo, que era una chica muy especial y que en cualquier momento un hombre por fin vería en mí la princesa de sus sueños... ¡Madre mía la ostia que la vida tenía que darme aún!

Al poco tiempo volvió a su ciudad y tuvimos una relación a distancia. Todo el día pegados al teléfono. Confianza total y amor. Mucho amor... Él me contaba que en esos años las cosas habían cambiado y que su madre ahora vivía con él, que andaban muy justos de dinero. ¡Ahí es cuando mi pequeña Robin Hood volvió a sacar la puñetera cabeza! Le dije que no se preocupara por nada, que allí estaba yo para que salieran adelante. La madre no trabajaba ni falta le hacía, ¡ella era artista! Pintaba muy bien pero no vendía nada de nada, así que le propuse ser su manager y buscarle galerías en Barcelona donde exponer. El problema era su holgazanería, apenas hacía algo por sí misma. Pero Pablo siempre la justificaba: “Que si no ve la pobre mujer, que si está con depresión...”

Se quejaban de que no tenían a veces ni para comer. “Eso sí, que nunca nos falte para tabaco”. Yo estaba ciega de amor y sólo quería su bienestar así que me ofrecí a viajar siempre yo hasta su ciudad y pagar su estancia a pesar de que no podía quedarme en el piso (departamento) de Pablo ya que sólo disponía de una habitación que ocupaba su madre. Él dormía en el sofá y me decía ya estaba acostumbrado a eso después de algunos años. ¡Cómo pude haberme creído eso! En realidad, ambos dormían en la misma cama de matrimonio...

Y por si fuera poco, aparte de pagarle todo lo anterior, me ofrecí a ingresarle 150 euros cada mes para que, al menos, tuviera para comer. Según él, entre la hipoteca de la casa y los gastos no le llegaba para más... Hasta llegué a comprarle ropa y le cambiaba las ruedas del coche.

Pablo era bohemio, poeta, artista, fotógrafo, escritor y sinceramente muy inteligente. Sus conversaciones me dejaban embelesada mirándolo y pensando cómo alguien tan guapo y formado como él podía estar conmigo. Continuamente le preguntaba qué veía él en mí y, muy cariñosamente, me regañaba por infravalorarme; me subía la autoestima nombrando sin parar todas mis virtudes exageradamente. Como si en el mundo jamás hubiera existido una mujer más guapa, divertida, inteligente, honesta, sensible y de buen corazón como yo.

Yo siempre he tenido y tengo el defecto, o la virtud, de creerme todo lo que me dicen porque yo no suelo mentir y no entiendo por qué alguien tendría que hacerlo. Además a todo el mundo le gusta que le endulcen los oídos y si quien lo hace es el amor de tu vida, ya ni te cuento.

Los años pasaban y yo veía que la relación no avanzaba. Cada 15 días yo viajaba a Vigo y allí gastaba mis ahorros con él. No había intención de vivir juntos porque, claro, “su madre se quedaría sola y él no podía permitir eso”. Pero, a pesar de mostrarle mi disgusto por eso, él tenía una habilidad para hacerme olvidar del asunto paseándome por idílicos paisajes.

Todo el mundo en Barcelona daba por hecho de que algún día iría a vivir a Galicia porque yo no paraba de hablar de mi novio y lo mucho que nos queríamos. Aquí apenas tenía amigos, los básicos, dos para tener el apoyo que una amistad te brinda. Ellos sabían que con Pablo era feliz y ellos estaban contentos por eso. Cuando viajaba a Galicia sólo quería estar con Pablo. No quería que me presentara a sus amigos porque sabían que era yo la que le di el plantón hace años y no quería que me juzgaran. Así que nunca me los presentó, pero cuadró bien porque yo tampoco lo deseaba.

Yo aprendía mucho de él, nuestras conversaciones eran muy profundas y sin duda, él sacaba todo mi potencial, hasta me animó a escribir un blog y sacar el arte que tengo dentro. Cuando llevábamos tres años saliendo, la situación era la misma. Él llevaba un año escribiendo una novela y me decía que tuviera paciencia, que ganaría mucho dinero con ella porque era muy buena. La novela no se publicaba y todo seguía igual; pero se le brindó la oportunidad de ascender en el trabajo y así fue. Entonces allí es cuando conoció a una secretaria a la que decidió apuntar como próxima víctima.

Yo ya llevaba unos meses algo cansada porque desde su ascenso, él cobraba más y “nunca le alcanzaba para nada”. Empecé a insinuarle que no me hacía gracia ser la que estuviera siempre pagando tanto y que dejaría de dar porque a mí no me venía bien. Tengo que decir que él nunca me lo pidió verbalmente (se hacía el ofendido o dolido cuando le pagaba algo, como que un poco avergonzado. Ja, ja, ja... ¡Vaya tela!)

Precisamente a los tres meses de no pagarle dinero, él empezó a acortar las horas de llamadas, ya era menos cariñoso y le atacó una depresión. Yo me ofrecía a pagarle la terapia al psicólogo, pero él ya no quería ni escucharme. Andaba muy ausente. Hasta que me dijo que creía ya no estar enamorado de mí.

¡Se me partió el corazón!

En serio, lo sentí romperse. Tenía el alma hecho un ovillo en mi estómago, me quería morir. No podía aceptarlo. Le dije que ya tenía el billete de avión comprado y que, al menos, tenía que ir a despedirme de él, que después de casi 4 años no podía dejarme así...

Cuando volví a Vigo encontré a un chico frío, pero parecía arrepentido de querer dejarme. Estuve allí dos semanas con él. La primera noche quiso acostarse conmigo, decía que lo deseaba muchísimo y así fue. Después de ese día no volvió a tocarme por más de una semana. Hasta el día de la despedida, para él y según sus palabras aquella noche tuvo “el polvo de su vida”; sin embargo, para mí fue una mierda vacía y sin sentimiento. Yo estaba desesperada, no entendía nada, era el amor de mi vida y ahora solo veía a un chico cabizbajo y serio al que mi presencia parecía molestarle enormemente.

El azar, el destino o mi “yo interior” quiso que una noche en un bar me encontrara a una pareja amiga de él. Ambos se quedaron flipados al verme. Me preguntaron varias veces si yo era la novia de Pablo, la de Barcelona. Les dije que sí pero que habíamos terminado. La chica me decía que era lo mejor para mí, que en Galicia se vive diferente que en Barcelona y que no podía dejar mi familia, amigos y trabajo por amor, que qué iba a hacer yo allí. Yo le decía que sí, pero que ya no hacía falta, que aunque Pablo ahora no quería estar conmigo en ese momento, ide todos modos el año siguiente nos íbamos a casar! Ella me dio su teléfono y luego me marché al hotel. Al día siguiente ya tenía que marcharme.

Pablo se despidió de mí en el aeropuerto con un gran beso y un abrazo, soltó lagrimitas disculpándose mucho, deseándome mucha suerte y diciéndome que le diera tiempo, más o menos tres meses, que le dejara espacio para saber si me quería y que tal vez aparecería por mi casa con un ramo de rosas y me pediría casarnos en toda regla.

Lloré durante todo el trayecto de vuelta en el avión. Eso fue a finales de diciembre, antes de navidad. Pasó como una semana y justo el día de navidad me mandó, tal como debía ser, un correo electrónico dejándome definitivamente.

Me dijo que ahora sí que lo tenía clarísimo, que ya no estaba enamorado, que no servía para estar con nadie, que era un solicitado bohemio y que estaría solo para siempre. Porque “odiaba la animalidad, el sexo por el sexo”, quería amor de verdad y si no era conmigo no lo tendría con nadie. Que no lo esperara porque él cuando terminaba lo hacía sin dudar y para siempre. Me dijo que me cuidara, que era la mujer más increíble de la faz de la tierra.

No me faltó tiempo y llamé a la chica de Vigo para contarle lo ocurrido. Ella, con mucho tacto, me vino a decir que yo estaba tremendamente equivocada, que Pablo no era el caballero que imaginé, sino que era un sinvergüenza. Ella lo conocía desde la adolescencia y todo lo que me contaba de él no tenía nada que ver con el Pablo que yo había conocido. Él les había dicho, a ella y a su novio, que yo era “ligerita de cascos”, que en Barcelona me liaba con cualquier tío y que teníamos una relación abierta! Ella también me dijo que se había liado con varias de sus amigas, que le gustaban las mujeres mayores (por eso todo el mundo creía que estaba liado con su madre) y, lo peor de todo, que era putero de toda la vida: las prostitutas de la calle lo conocían muy bien puesto que derrochaba todo su dinero en ellas y en drogas.

Me dijo que todo había sido una mentira y que Pablo se adaptó a mis gustos, sabía mucho de mujeres y cómo tratarlas puesto que jugaba constantemente con ellas, que a mí me cogió cariño pero que el cabrón que llevaba dentro algún día tenía que volver a salir.

Ellos le habían pillado días atrás con la secretaria y él les había dicho que era yo, Mary de Barcelona, que por eso se sorprendieron tanto cuando me vieron en el bar de Vigo... La otra chica estaba casada y aun así estaba con Pablo.

Yo no sé cómo pude sobrevivir a tal golpe. Sentí mi cuerpo morirse, derrumbarse. No comí nada por una semana y perdí 5 kilos de tristeza. Desde que volví de Galicia me fui a vivir a casa de mis padres, dormía en el trastero donde antiguamente era mi habitación. Entiendo muy bien qué se siente cuando te parten el corazón, cuando tu alma se resquebraja en mil pedazos y piensas que lo único que tienes que hacer es morir.

Me desmayaba tras tanta información así que llamé a Pablo. Le dije que como hacía unos meses llevaba meses esquivándome y estando raro conmigo, yo había “contratado un detective privado para vigilarlo y que ese día me habían llegado las fotos de él que eran repugnantes (con la secretaria y las putas)”. Al principio me tachó de loca, me dijo que no podía hacer eso y que me iba a denunciar. Luego me pidió perdón, que era porque estaba muy solo y necesitaba cariño. Le dije que eso no iba a quedar así, entonces él amenazó con llamar a mi trabajo y hacerme la vida imposible.

Rolandox, entenderás mi desesperación. Me hice las pruebas del SIDA, gracias a Dios no lo tengo, pero sí que me pegó el VPH (Virus del Papiloma Humano), lo cual me ha dejado estéril, sin esperanzas de tener hijos con una futura pareja. Según él, no tuvo nada que ver él, como si yo me acostara con otros hombres; decía que eso “lo tienen casi todas las tías”...

Durante ese tiempo yo hacía lo posible para no caer en depresión. Empecé a buscar información sobre psicópatas y víctimas. No entendía por qué me pasaba eso a mí. ¡No era justo! Me imaginaba a Pablo con putas cada vez que cerraba los ojos. Llegaron a decirme que Pablo alardeaba de masturbar a su perra cuando estaba en celo. ¡Era un enfermo y conmigo siempre fue un hombre exquisito! Tuve que llevar a mi perra al veterinario para saber si la tocó y, por suerte, me dijeron que no. Entendí que le gustaban las cosas extrañas, por eso él andaba con prostitutas y estaba enamorado de su madre. ¡Qué más se puede pedir!

Un día tuve una revelación personal: Imaginé el fin de mis días si seguía así. Me imaginé cayendo al fondo del mar y que, al tocar fondo, yo me daba un buen impulso hacia arriba. Era como una señal de mi ser interno que me decía: “De eso nada, ¡que nos vamos para arriba!”. Aun así lloré y lloré.

Cada día iba a trabajar y, al volver a casa de mis padres, me pasaba la tarde llorando en la cama ante la atónita y decepcionada mirada de ellos. No entendían cómo me podía haber engañado de manera tan atroz. (Mi padre llegó a decir que si iba de prostitutas era porque un hombre tiene sus necesidades...). Me reprochaban cuando lloraba mucho por él y yo ya ni sabía a dónde ir para llorar.

El día de fin de año decidí volver a mi piso y borré del ordenador todas las fotos y mails. Rompí las cartas y tiré todos los demás recuerdos. Sólo me quedé con un anillo que me encantaba y que más tarde (con tu libro) me creía el cuento de que me lo había encontrado en la calle. Me mentía a mí misma y funcionaba. También me compré la colonia que él solía usar y me la ponía cuando me sentía mejor porque me gustaba muchísimo y no quería que mi mente asociara ese olor con él, sino con emociones positivas y experiencias agradables. También se la ponía a algún peluche que me había regalado mi madre y a cosas así.

Me cambié de look en el cabello y en un mp3 guardé canciones muy alegres. Fui al psicólogo pero de nada me sirvió. Sólo ahondó en el dolor y me recomendó pastillas que rechacé. Salí adelante tomando la Hierba de San Juan (Hipérico), dormidina para dormir y un poco de música suave. Y antes de acostarme veía una serie española que me distraía mucho ("La Que Se Avecina"). ¡También veía dibujos animados!

Ya para el 2012, para mí, lo más importante era estar activa y distraída, pero sin tristezas. Cuando no quedaba con alguna amiga, y volvía a sentirme mal, buscaba por internet la personalidad de los psicópatas y cómo no volver a caer. Entonces encontré a Domenec de Verdadera Seducción y, sinceramente no me convenció demasiado, pero fue a través de él que te conocí a ti, tu blog y tu trabajo. Tu libro "7 Pasos para Olvidar un Amor" me fascinó. Contabas cosas tan verdaderas. No me sonaba a auto-ayuda barata, si no que era un libro que te ayudaba a echar para adelante y que te decías las verdades a la cara.

Luego empecé a moverme mucho para tener vida social. No salía por la noche ya que no quería saber nada de ligar, pero sí tenía planes con amigas al cine o a donde sea. Salía cada día con distintas amigas y contaba una y otra vez la historia o, por lo menos, hablaba de ello. No lo hacía con la intención de compadecerme, sino para analizar lo que me había pasado. Seguidamente leí a Louise Hay y entendí que todo lo sucedido lo había atraído yo y que no tenía que pensar "¿Por

qué a mí?” sino “¿Para qué a mí?”. Son lecciones que elegimos aprender, hemos de pasar por ellas para evolucionar espiritualmente. No hay placer sin dolor, no hay vida si nunca te has sentido a morir. Una vez roto, el corazón no se recompone del mismo modo. Sentí que una parte de mí había muerto y que no volvería a ser la misma de antes.

No entiendo las mujeres que vuelven a caer. Yo tuve la suerte de tenerlo lejos, pero estoy segura de que si lo hubiese tenido cerca, hubiera actuado igual. Porque aunque yo creía que tenía muy poca autoestima, tenía mucha dignidad: “Si me la juegas de ese modo, ni hablar, nunca más vuelvo a tus pies”. De hecho Pablo me llamó a finales de 2012. “El que se va sin ser despedido vuelve sin ser llamado”.

Él sonaba arrepentido, quería saber de mí; pero yo ya estaba fuerte. Yo ya no era la Mary que él una vez conoció. Yo ya era una mujer herida y digna. Él se la pasó llorando con voz de perdedor mientras yo, muy contenta, le contaba de mis viajes y que estaba saliendo con chicos, pero nada serio (mentira). Él dijo alegrarse por mí y que ojalá dentro de tres años me pudiera llamar para preguntarme cómo estaré. Yo le dije que sí, hombre; que por mí no hacía falta, pero que si lo necesitaba, ¡adelante! (Obviamente no lo hizo y de ser así yo le hubiese cortado el rollo. ¡Que vaya a contar milongas a su madre!)

Me dijo que el motivo de la llamada era porque merecía un perdón, que yo jamás tuve que vivir tal abandono como me hizo. Yo le dije: “Pablo, tú estás perdonado desde el primer día, ahora sólo falta que te perdones a ti mismo por lo que hiciste”. Se puso a llorar y yo ya sólo deseaba colgar. Después de la conversación me envió un Whatsapp diciendo que se alegraba mucho y le pareció increíble hablar conmigo. Tras una semana lo bloqueé, pues mi orgullo no me permitía tener a ese personaje en mi teléfono móvil.

Empecé a sentir lástima de él. Era (y sigue siendo) un pobre diablo que se creía muy listo ni sabía lo que era amar de verdad. Yo estoy contenta porque lo amé mucho, muchísimo y durante 4 años viví un amor muy intenso.

Hice la técnica que mencionas en uno de tus audios: La de visualizarme en un teatro y yo, sentada como único público, viendo cómo se abre el telón y aparece él. Le cuento todo lo que me ha hecho, cómo me siento. Él inmóvil y hierático en el escenario. Le insulto y me desahogo. Él se pone a llorar, me dice que tengo razón y

me pide PERDÓN y se cierra el telón. Luego se abre y le digo: “Te perdono por...” y voy nombrando las cosas que necesito perdonar. Él me mira y al final me dice GRACIAS. Luego se abre el telón y le digo: “TE DOY LAS GRACIAS POR...” Por ejemplo: “Te doy las gracias por unir tu camino al mío para sanarme... Te doy las gracias por haberme hecho daño para entender que merezco algo mejor... Te doy las gracias por haberme decepcionado y hacerme comprender que eso lo atraía yo con mi baja autoestima...” ¡Ese ejercicio es buenísimo!

Lo que pasa es que lo importante es perdonarte a ti misma. Yo he tenido que realizar la visualización también conmigo misma en el escenario: Perdonarme porque mi “yo superior” ha elegido pasar por esa experiencia; perdonarme por tener una frecuencia vibracional baja y atraer lo malo a mi vida; perdonarme por no quererme, por maltratarme, por auto-castigarme, por sentirme merecedora de todo mal.

A finales de 2012 también conocí a una buena amiga y nos hemos hecho inseparables. Ella también tuvo una terrible experiencia y creo que aún no se ha sanado puesto que ha creado resentimiento hacia los hombres. No te voy a negar que yo también. Ahora mismo creo que todos los hombres, a la larga, son infieles. Y si así lo creo, así lo crearé y es lo que no quiero. Así que trato de evitar pensar en eso. Se me acercan chicos, sí; pero para lo mismo de siempre y yo no quiero sexo por ahora. Los que intentan ir de comprensivos y tal, los pillo al vuelo y ya no me engatusan.

Pero si bien es cierto, sé que algo no anda bien porque he dejado de leer, todavía no me leo tu segundo libro “Sin Miedo al Amor” y tu tercer libro “Cómo Prevenir el Mal de Amores” aún no lo compro porque, como bien te dije, no me siento preparada para las relaciones, pero sé que algún día lo haré. Siento que debo quererme aún más, que debo aceptar lo humana que soy y entender cuál es mi aprendizaje, porque sé que si no aprendo, los errores se repetirán. Lo que resiste persiste, ¡y así es!

Mira qué curioso: En el blog que Pablo me animó a escribir, yo escribía relatos variados. Y aunque estaba terriblemente enamorada, no me salía nada sobre el amor, sino sobre el desamor. Escribí un relato cuando estuve con él. Él lo leyó y me llamó para felicitarme por ello, que escribo súper bien, etc. (¡Cínico!). Estaba contando nuestra historia sin darme cuenta. Yo no sé cómo me daba miedo que lo

descubrieran alguna vez... El amor es ciego y sordo, ipues hay palabras que te lo dicen a gritos!

Por cierto, la técnica de EFT la conocí luego y la he utilizado para dejar de fumar, y realmente me ha funcionado; pero con Pablo apliqué bastante lo de tu libro: la auto-dignidad y la lógica al no auto-flagelarme recordándolo. Además de las técnicas de HO OPONOPONO. Allí uno aprende a perdonar porque entiendes que TÚ ERES RESPONSABLE DE TODO LO QUE TE PASA. Todo empieza perdonándose a sí misma.

Un beso, espero este relato sea lo que esperabas.

Mary

~~~

Al menos, alguna vez en tu vida habrás escuchado que tenemos que perdonar a las personas por el daño que a veces, sin querer, nos ocasionan. Otra veces, lo hacen de forma intencional y malévola, claro está. Sin embargo, a pesar de que esta enseñanza esté ampliamente difundida, te resistes a aplicarla y sin darte cuenta todo el daño recae en ti mismo(a) porque al no perdonar te llenas de resentimiento y una negatividad que va aniquilando lo poco o mucho que habías avanzando en tu proceso de recuperación. Además, si pasara el tiempo, y aún no lograses perdonar, difícilmente podrías enamorarte y amar con totalidad a alguien que podría llegar a tu vida ya que al guardar sentimientos negativos hacia un ex, aún te sigues manteniendo atado(a) a esa persona de tu pasado, por más que digas todo lo contrario.

En cierta ocasión, una lectora me comentaba que se había hecho amiga de la chica con la que su ex le había sido infiel. Ambas quedaron sorprendidas al descubrir lo muy similares que eran: Los mismos gustos musicales, pasatiempos similares y parecían tener algún tipo de conexión telepática. Su ex sabía a qué tipo de víctimas seducir. Mi lectora se unió a ella para que juntas se alejaran del mismo ex manipulador; sin embargo, ella me había comentado que la amiga tenía un resentimiento que día tras día alimentaba. De hecho, le comentó su plan de venganza: “¿Por qué no vamos a su casa a gritarle lo idiota que es y así nos desquitamos con él?”. Mi lectora veía este acto demasiado inmaduro así que no compartió la iniciativa, pero ya empezó a notar algo extraño en ella. Poco después, la amiga rompió el

pacto que ambas habían hecho: Volvió con el ex, el mismo que las engañaba a las dos.

Entiende: No te sirve de nada guardar sentimientos negativos por tu ex por más que se merezca todos los descalificativos que refuercen aquello que te hizo. Que la distancia o el distanciamiento emocional sirvan para reforzar la idea de que no te conviene, mas no para seguir alimentando el rencor ya que así seguirás siendo tú quien termine lastimándose más mientras que tu ex ni siquiera se inmutó al dejarte y volverá a rehacer su vida con normalidad por más lágrimas que haya derramado ante ti. Sin embargo, esto no debe ser motivo de enganchamiento negativo. Aprende de esa persona que se despega rápidamente de algo o alguien. Tú necesitas estar a su altura en ese aspecto.

A menudo confundimos el perdón con olvidar los agravios, olvidar todo lo negativo, se aspira a un “borrón y cuenta nueva”. Sin embargo, perdonar implica cierto grado de precaución: “Te perdono porque me quiero, pero me alejo de ti porque me quiero aun más”. Llegar a soltarlo, respirar profundamente y tranquilizarte por cada vez que tu mente intente apretar la herida en vez de cicatrizarla, ciertamente al principio se requiere mucha constancia puesto que la mayoría se rinde ante el rencor y el odio que son emociones primitivas que sólo una persona madura ya es capaz de controlar. Tu trabajo es vencer esta impulsividad y fortalecer tu ego, tu “yo superior”, tu “fuero interno”, o como quieras llamarlo; aquello que razona con el corazón, aquello que actúa de acuerdo al amor que tiene por sí mismo.

Además, perdonar es un acto de valentía puesto que no solamente debes perdonar a tu ex, sino también a ti mismo. Tener que enfrentarte al hecho de que en realidad eras tú el responsable de tu propia felicidad y no la otra persona; o de que fuiste tú quien permitió que siguiera lastimándote, reconocer que fue uno quien falló en cierto aspecto.

Hay quienes perciben el perdón como una actividad inusual, que sólo las personas profundamente espirituales son capaces de realizar, como si de un milagro se tratara. Sin embargo, el perdón es una actividad que debemos practicar todos los días ya que cuando a uno le cuesta mucho perdonar a alguien, en realidad, es porque no ha empezado consigo mismo(a). Perdona cada día las cosas que, sin querer, has dejado entrar a tu vida y te han hecho daño. Hazte merecedor(a) de este regalo

personal que nadie más podrá darte. Perdonar tu “yo pasado” porque tu “yo superior” necesita crecer y te ayudará a desprenderte con mayor facilidad de tu ex.

En otro caso puede que seas tú quien haya hecho mucho daño a tu ex-pareja, le has hecho la vida imposible, le has mentido con otra persona, te has aprovechado de lo enamorado(a) que estaba de ti, le has dicho que le querías pero en realidad ya no le amabas porque creías que al seguir ilusionándole, no ibas a hacerle daño, cuando lo que hiciste fue transferirle mucho más dolor. Te sientes la peor persona del mundo porque jamás supiste controlar tus celos, porque por ti fue que peleaban por cualquier tontería y le exigías cosas que bien sabías él/ella no podía cumplir. Además al ver que tu ex ya hacía una vida sin ti, probablemente hayas estado saboteando una y otra vez su actual relación, hasta llegar a odiarte y preguntarse una y otra vez: ¿Cómo rayos no vio en ti el monstruo que ocultabas dentro? Pobre tu ex quien hizo todo lo que jamás pensó hacer por ti y tú, sin embargo, le reprochabas una y otra vez. Perdonarte al idiota o a la inmadura que fuiste en el pasado es parte de tu recuperación. No te excuses con que así te conoció o con que esa es tu naturaleza. No eres ninguna roca o un árbol como para decir que no puedes cambiar. Poco a poco puedes ir modificando tus patrones de conducta que no solamente afectan tus relaciones, sino también las demás áreas de tu vida. Deja de ser tan perfeccionista y empieza a enamorarte de las cualidades netamente humanas, empieza a disfrutar del presente y controlar ese ego que no te deja en paz, empieza por cultivar una sana y hermosa relación contigo mismo(a) para que puedas crecer mucho más en las relaciones de pareja. Tu objetivo, no sólo es perdonar tus errores, sino también rediseñarte. No importa si ya te sientes lo suficientemente mayor como para no poder cambiar. Quien de verdad quiere hacerlo, no se pone ninguna clase de excusas.

Perdonar es quererse a uno mismo cuando tu ex-pareja dejó de hacerlo. Cuando te perdonas, también te valoras y te llenas de alegría, de amor propio, por ser tan único en este universo, por ser quien eres ante los demás. Perdonar es dejar el apego por la otra persona. Si se combina apego y amor se transforman en obsesión ya que crees erróneamente que necesitas a tu ex para vivir. No obstante, cuando te perdonas, ya estás dando un buen paso para evitar acudir a esa persona porque te tienes a ti mismo. Tú eres lo más valioso en tu vida. Así cultivas tu verdadero amor propio y luego recibirás las recompensas de haberlo generado en ti.

Perdonar es liberarse porque te liberas de la culpa: escapas de la cárcel interior de pensamientos negativos y auto-destructivos y, a partir de ese bendito momento, te haces responsable de todo lo que entra y sale de tu vida personal.

Para perdonar hay que ser consciente también de que la vida es corta, si no lo haces pierdes vitalidad, por ello es una pérdida de tiempo sufrir y odiar a una persona cuando pronto podrás estar con alguien más disfrutando de su compañía. Tu obligación es hacerte feliz a ti mismo ya que tienes suficiente poder para hacerlo. Además al perdonar ya puedes fomentar tu deseo de superación para ser alguien más interesante y ser querido dejando huella en los demás por hacerles el bien.

Mary entendió todo esto por eso supo que debía perdonar porque era lo mejor para ella. Tenía la consciencia tranquila de que había amado como le correspondía, sólo que lo hizo con el hombre equivocado. No obstante, el amor que antes le entregaba a su ex, ahora se lo dirigía a sí misma. Empezó a recuperar la autoestima perdida. Una vez que reconoció esto, desde la humildad de su herido corazón, empezó a perdonar. Fue así como empezó a tener mayor madurez emocional y espiritual y, por ende, mayor control de sí misma. Aun así, no olvidó que su ex era un tipo peligroso, por esa razón siempre investigaba en internet sobre la personalidad de los psicópatas y estar bien precavida por si volvía a contactarse con ella. Y fue así que sucedió lo que tenía que pasar. La llamada, que normalmente suele emocionar a quien sigue guardando esperanzas, para ella no significó gran cosa (incluso cuando antes una llamada por parte de él era la mayor felicidad que ella podía experimentar). Cada vez que necesites un ejemplo del perdón terapéutico vuelve a leer la historia de Mary.

Y si perdonar se vuelve una tarea sumamente complicada porque tu ex ha hecho algo que consideras imperdonable: contagiarte alguna enfermedad incurable, darte a escondidas alguna pastilla para abortar al bebé que esperabas con ilusión, lastimar a un ser querido, etc; debes comprender que te tomará mucho más tiempo lo cual es comprensible porque a todos también nos costaría. Sin embargo, finalmente comprenderás que muy a pesar de todo, debes iniciar tu proceso del perdón terapéutico, ese perdón que tanto te exige tu afectado corazón.

*No hace falta saber cómo perdonar. Basta con estar dispuesto a hacerlo, del  
cómo ya se ocupará el universo. – Louise Hay*

*Si no perdonas por amor, perdona al menos por egoísmo,  
por tu propio bienestar. – Dalai Lama*

## **Tu mejor maestro**

Abril del 2014. Llegué 10 ó 15 minutos después de lo acordado en una pizzería entre la Av. Santa Fe y Riobamba en Buenos Aires. Estaba un poco preocupado, no quería dar una mala primera impresión por mi tardanza. Jacob tenía que estar sentado en alguna de esas mesas que estaban al lado de la avenida. Cuando de pronto, en medio de las otras mesas que estaban ocupadas, alguien levantó la mano. Era él quien me había reconocido primero. Yo, con una sonrisa de alivio, fui inmediatamente a donde él estaba. Nos estrechamos un fuerte abrazo, me senté cómodamente frente a él y empezamos a hablar sobre la situación puesto que él venía de alguna parte de la ciudad que quedaba como a dos horas. Luego de un ratito me decía que justamente para esos días ya tenía que haber vuelto al trabajo pero, al parecer, la empresa ya tenía contratado a otra persona en el puesto que solía llevar. Él estaba un poco preocupado porque ya sus ahorros se estaban acabando, pero mientras tanto disfrutábamos de la conversación que íbamos a tener esa noche. Hasta el momento recuerdo aquella conversación como una de las más inspiradoras que tuve con alguno de mis lectores.

Jacob, a través del Facebook, al menos en un par de ocasiones me dijo que mis artículos le ayudaron bastante, pero recién al verlo en persona, supe que lo decía con mucha sinceridad y agradecimiento. Me contó que, en tan poco tiempo, dos o tres meses, se enamoró perdidamente de un hombre (ambos eran homosexuales). Al principio le correspondió sentimentalmente, pero luego se enfrió misteriosamente y se dio cuenta de que en realidad ya estaba con otro hombre. Jacob intentó recuperar su amor y atención pero cuanto más se empeñaba en hacerlo más lo alejaba de su vida. Tuvo que ir a una psicóloga para que pudiese tratar su caso porque se sentía muy decaído, cada vez era menos productivo en el trabajo e, incluso, con varias llamadas de atención por parte de sus compañeros advirtiéndoles que podría

perder su empleo, a él no le importaba. Prefería perderlo todo (trabajo, familia, amigos, dinero, etc.) con tal de recuperar a su ex; pero una vez que lograrse su objetivo, volvería a prestar atención a las áreas que había descuidado. O al menos eso era lo que él pensaba. ¡Cuánto tiempo más tenía que pasar para recién darse cuenta de su grave error!

En una de las charlas que tuvo con su psicóloga, ella le dijo: *“Jacob, por ahora vos no lo ves así, pero en cuanto pase el tiempo te darás cuenta de que esa persona es tu mejor maestra. Te está enseñando mucho más de lo que podés imaginar”*.

Recreando su cara de sarcástico y de burla que a él le hubiese gustado mostrarle a ella, me dijo: *“Rolando, ¿imaginás mi reacción en ese preciso momento? Yo decía: "¡cómo carajos va a ser mi mejor maestro si es por este boludo que me estoy jodiendo la vida, por esta persona todos los días estoy llorando y padeciendo!"*. No, no no; lo que ella decía no tenía sentido para mí. Yo quería que todo esto terminara de una vez aunque en realidad todavía tenía la esperanza de recuperarlo; sin embargo, conforme él más se alejaba de mí, mi psicóloga más me recordaba que seguía siendo mi mejor maestro. Fue así que cada vez notaba que ella tenía razón. Entonces decidí verlo desde ese punto de vista: mi ex a partir de ahora sería mi mejor maestro, mi coach personal, mi entrenador de la vida. Todo lo que estuviese aprendiendo a partir de ahora sería gracias a él. Y fue así como empecé a preocuparme por mi vida personal; pero ya era tarde cuando me di cuenta. Me despidieron del trabajo y empecé en otro lugar, justo en el que te acabo de mencionar. Ya han pasado muchos meses desde aquella vez y aún sigo ordenando la vida que descuidé por estar obsesionándome con esa persona. Sin embargo, yo sé que saldré de esta. Yo sé que algún día escribiré y recordaré este preciso momento en que estoy hablando contigo y te diré: *“¿Vos te acordás aquella vez?”* y estaré contándote lo bien que me habrá ido en el nuevo proyecto que estoy empezando ahora. Más bien, ahorita estoy un poco preocupado porque el dinero apenas me alcanza para comer. De hecho, la pizza que nos hemos pedido ahora mismo, no sé cuánto estará... - Jacob empezó a reír como si recordase alguna anécdota juvenil - *Ojalá que no haya costado demasiado porque si no me pasará como una vez que tuve que pasar vergüenza con un amigo”*. Y me contó aquella vez en la que tuvieron que tuvieron que empeñar un reloj por no tener con qué pagar para la comi-

da. Ahora la deliciosa pizza que ambos teníamos en la mesa, se me hacía un poco lento de digerir.

Yo en ese momento me arrepentí de no haber sacado más dinero por si sucedía algún percance. Sólo tenía lo necesario como para volver al departamento donde me había recibido una encantadora pareja de argentinos que conocí a través de una red social de intercambio de hospedaje. Sin embargo me relajé; no sé exactamente cómo, pero lo hice. La conversación estaba demasiado amena como para interrumpirla con algo que tal vez no iba a suceder. Además, la sensación de intriga de que tal vez sucediese tal anécdota me empezó a gustar. Así tendría algo interesante que contar o escribir. ¡Que venga lo que venga, entonces!

Lo que más me gustaba de la conversación era que Jacob y yo habíamos tenido una historia parecida. En tan poco tiempo de haber conocido a alguien ya nos habíamos obsesionado de esa persona. Aunque él andaba más hablándome de su caso, también le mencioné la historia de la chica que me inspiró a escribir este libro. *“Ahora estoy actualizando mi primer libro”, le dije: “Pero me detuve para realizar este nuevo viaje porque sentía que necesitaba vivir nuevas experiencias, necesitaba conocer más de mis lectores tal como lo estoy haciendo ahora contigo para saber con precisión qué es lo que necesitan para salir adelante y estar siempre inspirados. Quiero que esta segunda versión sea más emotiva, más profunda, más directa y, sobre todo, más práctica. Es una combinación difícil de lograr; pero me emociona de tan sólo saber que voy a lograrlo. Y ahora con todo esto que me cuentas, siento que tengo algo muy bueno que escribir cuando vuelva a casa. Yo siempre había visto el lado positivo de las adversidades, pero jamás lo vi desde el punto de vista que me mencionas: Que en realidad, nuestros ex's, son nuestros mejores maestros”.*

*“Y vos mismo también lo estás demostrando, Rolando.”* Dijo Jacob con su acento argentino cuando terminaba de tomarse la Coca-Cola de su vaso: *“Por ella fue que tomaste la iniciativa de ayudar a otras personas, escribiste ya tres libros, tenés un blog y muchos lectores y mirá ahora cómo estás viajando. Estoy seguro que llegarás lejos si seguís así. ¿Esa piba sabe todo lo que vos estás haciendo ahora gracias a ella?”*

*“Me daría curiosidad su reacción, pero no la tengo en el Facebook y ya la perdí del mapa; pero sé que si voy a donde su tía podría darme información de lo que*

*está haciendo, cómo ubicarla, etc; pero prefiero dejarlo al azar. Me emociona más pensar que algún día, mientras camine por las calles de Lima, me la encuentre por casualidad que ir a su casa a visitarla. No sé, es lo que pienso...”*

*“Pero, ¿por qué no vas y le das a su tía una copia de tu libro para que se lo dé en persona? Allí ponés tu firma dándole las gracias por todo.”*

*“¡Qué buena idea! Nunca antes se me había ocurrido”, exclamé algo sorprendido. Sin embargo, aún seguía con la idea de que había ciertas cosas que era mejor dejarlas a la casualidad. Luego hablamos de otros temas relacionados hasta que dijo sonriente:*

*“Sabía que ibas a salir inspirado en esta conversación. No es que sea presumido, ¡pero lo sabía!”*, y terminó de comer el último trozo de pizza.

*“¡Y acertaste! Te juro que esta es una de las anécdotas que escribiré cuando vuelva a casa.”*

Momento después, Jacob llamó al mesero para que trajese la cuenta. Ambos estábamos con cara de no saber si reírnos de la situación o ponernos tensos. Llegó el mesero, le entregó el papelito y Jacob, rebotante, dijo: *“¡Uf! Sí lo puedo pagar y todavía me va a sobrar para volver a casa.”*

~~~

La mayoría de personas suelen ver el lado negativo de las adversidades, se quejan, se amargan la vida, hacen pataletas y guardan rencor por si hubo alguien que estuvo presente en ello; otro tanto ve el lado positivo y decide sacarle provecho pese a lo inesperado. Pero hay un reducido grupo de personas que deciden aprender y darle la etiqueta de “Maestro” a la persona que, aparentemente, les hizo daño. Esas personas se dan cuenta, con el tiempo, que el haberles dejado fue una bendición encubierta porque sus ex's tenían una única misión en sus vidas: Darles una o varias lecciones que necesitaban aprender con urgencia y que de ninguna u otra manera podrían assimilarlas. Estos “maestros personales y esporádicos” son los que despiertan dentro de ti algún potencial del que no eras consciente o simplemente te hacen volver a la realidad: Hay muchas cosas que debes mejorar en ti para recibir a un nuevo amor. De hecho, cada nueva pareja en tu vida es una nueva maestra aunque nunca se considere así.

Imagina que nunca hubieses conocido a esa persona. Aún andas soltero(a) e infeliz por la vida, sientes que falta alguien que llene el vacío, apenas tienes amigos, no aspiras a nada; sólo te desespera encontrar pareja de una vez por todas. Imagina que viviendo en ese contexto pasan unos cuántos años de “dura soledad” y conoces a alguien de quien te enamoras con mucha intensidad. Vives los mejores momentos de tu vida al lado de esa persona, y poco a poco empiezan a crecer las raíces de la dependencia emocional: Ahora sólo vives y respiras al lado de esa persona. ¡Tu vida por fin tiene sentido! Sin embargo, sucede lo que tiene que suceder: La infelicidad interna sale de ti y empieza a sabotear tu relación. Además, debido a tu poca experiencia en las relaciones, lo arruinas completamente. Tu pareja te termina y te deja con el corazón roto. Demasiado roto. Y el dolor es tan pero tan fuerte que apenas puedes pensar y se te ocurre quitarte la vida ya que así calmarías toda esa gran pena que, según tú, nadie más podrá desvanecer.

Tal vez tú ahora no lo comprendas completamente, pero gracias a esa persona no ha sucedido tal final catastrófico en tu vida. Gracias a esa persona has tomado consciencia de que tenías que mejorar, gracias a esa persona has comprado este libro, te ha interesado saber del perdón, analizar tus errores y, al buscar ayuda, te has dado cuenta de que te ha dolido demasiado que te dejaran porque antes de conocer a esa persona ya estabas con baja autoestima y tu vida no tenía sentido, por tanto había que hacer arreglos tanto en tu interior como en tus hábitos. Gracias a esa persona fuiste valiente, decidiste controlar tus emociones, fortalecer tu dignidad, ser congruente, aprender a desenamorarte de manera efectiva. Si no hubiese sido con ella, de todos modos iba a suceder con otra persona que te encontrara a ti en las mismas circunstancias que tu ex te encontró. En un hipotético futuro, enamorandote y dándolo todo a otra persona, nunca comprarías este libro, el dolor habría sido mucho peor y jamás te habrías recuperado. Fue gracias a tu actual ex que has crecido como persona. Además de lo que quizás te ha proporcionado mientras estaba contigo: momentos de diversión, de cariño, de ternura, de romanticismo, etc. Por cierto tiempo ha vuelto más interesante y emocionante tu vida. En vez de ponerte a llorar porque al irse tu vida no volverá a ser como era, te alegras por haberte dado tanto para recordar con picardía y complicidad.

*Aprender es descubrir lo que ya sabes. Actuar es demostrar que lo sabes.
Enseñar es recordarles a los demás que saben tanto como tú. Sois todos
aprendices, ejecutores, maestros. – Richard Bach*

Cuando la esperanza sigue sin marcharse

A lo largo de todo este libro he mencionado diversos ejercicios para que la esperanza de regresar con quien ya no está en tu vida se disipe. Si, a pesar de todo lo mencionado y practicado, aún sientes que hay algo que no te permite liberarte de tu ex, debes revisar seriamente tu interior. Puede que mantengas vivo un vestigio o pequeños rastros de esperanza porque existe la posibilidad de que puedas ejecutarlo.

Esto se da mayormente en las personas que creen que no hicieron todo lo que les era posible poco después (o justo antes) de terminar la relación.

En cierta ocasión, el mismo amigo del “Ejercicio 32” me confió un deseo que no se lo había dicho a nadie. Quería ir con una serenata de mariachis a la casa de su ex por el día de sus cumpleaños que sería el próximo mes. La intención era conmovérsela para que lo perdonara puesto que la hizo sufrir mucho cuando eran novios. La ruptura que vivieron fue demasiado chocante para ambos. Yo le advertí que esto podría ser una mala idea, especialmente porque muchas ocasiones anteriores ella había reaccionado negativamente. Era muy pronto para intentar algo tan grande como una serenata. Sin embargo, no podía prohibirle, más bien creo haberle mencionado que si lo hacía me interesaría escuchar lo que ocurriese.

Pasó el día de cumpleaños de su ex y, de sorpresa, en una ocasión en que nos encontramos en persona él me dijo: *“No me atreví a ir con una serenata a su casa porque se me ocurrió una idea mejor antes de eso: Mi ex me eliminó del Facebook, pero yo podía enterarme de todo lo que le pasaba porque aún mantenía amistad con mi hermana. Así que me conecté a la cuenta de ella y le mandé saludos mencionándole que era yo quien se lo enviaba. Mi ex lo dejó "en visto" e inmediatamente eliminó la amistad que tenía con mi hermana.”*

“¡Wao, qué fuerte! No me lo esperaba” (En realidad, sí). *“Supongo que ya murió en ti la última esperanza de que, como mínimo, ella te perdonara.”*, mencioné yo comprensivamente; a lo que él respondió: *“Con esto me quedó claro ya no se puede hacer nada más con ella. Definitivamente todo se acabó”*. A partir de allí

realmente se decepcionó de ella porque no creía que su resentimiento había llegado hasta ese nivel. Además, gracias a ese último intento, se liberó completamente de la esperanza y luego las únicas veces que se refería a su ex-novia era sólo con la intención de recordar sus errores para no volver a cometerlos. Con el tiempo aprendería a perdonarse a sí mismo por todo lo que le había hecho.

Ejercicio 52: Expulsar el último vestigio de esperanza

Hay veces en que todo indica que se acabó o que no te conviene regresar con tu ex; sin embargo, tu mente se pone muy testaruda debido a que tiene una última idea que no te deja dormir en paz durante noches enteras. Ese plan, piensa tu mente, podría revertir las cosas y, quizás, recuperar a tu ex para darle un nuevo comienzo a la relación. Cree que aún no has hecho todo lo que estaba en tu disponibilidad.

No permitas que siga brotando allí dentro de ti, por tanto utilízala estratégicamente: Ve a su casa y/o búscalo(a) en un lugar donde no te pueda evitar para que tenga un último diálogo sincero contigo, de este modo te librarás de la esperanza cuando te verbalice que definitivamente ya no te ama. Cuenta con la ayuda de un(a) amigo(a) experto(a) en el sexo opuesto o que le fue bien al recuperar a su ex; si ni con sus mejores tácticas pueden, está claro que tú solo, bajo la impulsividad de tus acciones, tampoco. Recuerda que cuentas con el libre albedrío, pero tampoco exageres. Esta debe ser tu última jugada para hacerle entender a tu mente que ya todo está agotado.

No sucedió lo que tanto deseabas, pero entraste en contacto con la mismísima realidad. La decepción, si la buscas con el propósito de aleccionar a tu mente, tendrá un efecto liberador positivo en ti.

Libertad de pensamiento: Optimismo progresivo

En el primer paso se te podía tolerar ser negativo, pero en el cuarto paso ya tenías que controlar bien tus pensamientos y ser alguien más realista. Ahora que estás en tu última etapa de recuperación, tienes que ser cada vez más optimista con respecto a tu situación. Empieza a tener pensamientos positivos sobre ti y la vida que tienes. Tan sólo por el simple hecho de tener una perspectiva más optimista ya estás dando un gran paso en tu recuperación para *olvidar* a tu ex.

Piensa que siempre encontrarás la luz al final del túnel, que el gran camino de la vida tiene muchas sorpresas, por eso sólo hay que luchar hasta el final, pensar que siempre hay oportunidades mientras estás vivo y que tienes el poder de decidir hoy mismo que puedes ser alguien mejor en lo que quieras.

Además analiza bien todos tus pensamientos desde hace un año hasta el día de hoy: ¿Se han hecho realidad la mayoría de tus miedos que tenías en ese tiempo? ¿Realmente te has muerto de amor por no tener a esa persona a tu lado? La gran mayoría de nuestros miedos o preocupaciones no sucedieron. ¡Y el 95% de ellos nunca llegarán a suceder!

Si pudieras elegir pensar entre positivo o negativo, ¿cuál elegirías? Recuerda que la libertad empieza desde los pensamientos internos. Además recuerda lo increíblemente nocivos que son las palabras y los pensamientos negativos para tu salud física. Entonces, ¿por qué no mejor pensar positivamente en todo momento a partir de ahora? Aumentarás la fe en ti mismo y acelerarás tu recuperación.

Cada vez que estés tentado a pensar: “*He perdido al amor de mi vida*”, ponte a pensar inmediatamente: “*Estoy aprendiendo grandes lecciones gracias a esta ruptura*”. Cada vez que estés tentado a pensar: “*Se me hace difícil seguir de pie*”, reemplázalo por: “*Cuanto mayor sea la dificultad, mayor será la gloria al superarla*”. No permitas que los pensamientos negativos ocupen espacio en el disco duro de tu mente. Recuerda que todo esto es cuestión de perseverancia hasta que se vuelva un hábito que se activará de forma inmediata.

Tengo mi propia versión del optimismo. Si no puedo cruzar una puerta, cruzaré otra o haré una yo mismo. Algo maravilloso vendrá, no importa lo oscuro que esté el presente. – Tagore

“¿Sabes que haré, Papá? Voy a tomar toda esa negatividad, la usaré como combustible y le encontraré el lado positivo. Y eso no es una mierda, eso toma trabajo y es la verdad”. (Silver Linings Playbook) – Matthew Quick

Ejercicio 53: Volver al ex antes de tu ex

Ve a la casa de tu anterior novio o novia a tu actual ex. Ese antiguo amor por el que una vez te sentías a morir porque se fue de tu lado. Ahora que han transcurrido los años al ver su casa o al recordar lo que vivieron te demuestra que pudiste superarlo, que a pesar de todo saliste adelante, lo que recuerdes de esa persona te enseñará a que la vida continúa y que uno con el tiempo empieza a recobrar el ánimo de seguir conociendo a otras personas. Luego te retiras a tu casa con la certeza de que aquello que antes te afligía, ahora lo ves como una historia del pasado que apenas te perturba. (Si no es su casa, ve a un lugar donde puedas recordar todo lo vivido).

Ejercicio 54: Escribir tu brillante y emocionante futuro en primera persona

Del mismo modo en que en el “Ejercicio 33” tenías que escribir como si fueras el narrador de tu propia historia y escribirlo en tercera persona para desligarte de las emociones negativas, ahora emplearás la misma estrategia pero exactamente al contrario: Ahora asociarás la primera persona con el futuro brillante, con las cosas positivas y con momentos emocionantes.

Imagina que tu futuro ya lo has vivido, imagina que ya lo has superado, que has renacido de las cenizas, que has encontrado un mejor trabajo, que estás viviendo en el lugar de tus sueños, que progresaste en tu proyecto personal, que conociste a decenas de interesantes propuestas de pareja, que tu vida marcha sobre ruedas, que apenas puedes recordar a tu ex, que te alejaste definitivamente, que ya te casaste con otra persona, que irradias carisma. Imagina todo esto y escríbelo en primera persona (“yo”) y siente

cómo vas aplicando la asociación positiva. Agarra un lápiz o lapicero y prepárate para escribir durante, al menos, la próxima hora.

Querer no es únicamente decir que uno quiere; es imaginar con absoluta precisión lo que uno ha de hacer para conseguir lo que quiere. – André Maurois

La libertad de ser quien realmente eres

Cuando éramos niños veíamos el mundo con unos ojos de total libertad. Soñábamos con que de adultos seríamos y haríamos cosas grandiosas. No entendíamos de límites así que mientras jugábamos con nuestros juguetes nuestra mente imaginaba un futuro brillante, lleno de aventuras, de sueños por realizar. Sin embargo, con el pasar de los años los mayores empezaban a ponernos límites. Nos decían que la vida real era dura, que no podíamos ser el astronauta que tanto soñábamos, que ser artista es condenarse a una vida de pobreza económica, que tu mayor objetivo debe ser formar una familia y tener tu propia casa, por tanto nos infringían miedo, y para sobreponer ese miedo nos decía qué hacer, qué estaba bien, qué estaba mal, con quiénes juntarnos, con quiénes no, qué carrera rentable era mejor estudiar. En fin, querían darnos la seguridad de que seríamos alguien en esta vida dándonos para seguir una vida estructurada, socialmente aceptada por los demás. Nos decían que seguir ese camino nos volvería una persona digna de respeto, por tanto empezábamos a guiarnos de la opinión de los demás. Además, como buen ciudadano, estaríamos haciendo nuestro deber. Poco a poco nuestras posibilidades se reducían a una serie de actividades rutinarias.

Ahora todos los días te levantas a la misma hora, sales de casa para ganarte “el pan del día” y vuelves muy cansado. En varias ocasiones mientras estás en esa rutina sueñas con escaparte a algún lado y seguir lo que tanto deseabas de pequeño o de joven, tienes una creatividad que necesita ser explotada; sin embargo, sientes que cada vez se hace más difícil, te sientes atrapado no solamente físicamente (porque no puedes marcharte de la ciudad cuando te gustaría), sino también mentalmente por tus pensamientos. Que hayas sido emocionalmente esclavo(a) de tu ex es

tan sólo la consecuencia de haber dependido de muchas fuentes externas a lo largo de tu vida.

Existe una libertad que no se puede ver, una libertad de las personas que saben que pueden lograr grandes cosas a pesar de que parezcan normales. Esas personas están en perfil bajo. En su fachada externa parece que su vida fuese normal a las demás, pero interiormente están planeando su gran escape: están produciendo ideas para su gran proyecto, están acumulando ganas para abandonar el puesto de trabajo que tanto les agobia, se están juntando con personas que piensan igual que ellos y poco a poco van adquiriendo la confianza en sí mismos con que lograrán todo lo que se han propuesto. Estas personas están alimentando un espíritu autónomo, están aprendiendo a ser asertivos, están aprendiendo a decir “No” cuando realmente no quieren realizar una actividad o salir con una amistad que intenta chantajearles para que les haga un favor, están disciplinándose constantemente. Estas personas ya son conscientes de su potencial, por eso saben lo que valen y a dónde irán. Además su libre albedrío les permite eso y mucho más.

Este tipo de libertad no te la puede dar nadie. Sólo eres tú quien se la está consolidando. Es la libertad interna que tarde o temprano guiará todos tus demás actos. Una vez que esta soberanía fije raíces profundas y fuertes, todas tus demás acciones actuarán en base a ello, inclusive de forma inconsciente. Tus decisiones serán firmes y tajantes. No dudarás en ningún momento de lo que realmente es para ti. Ahora puede que estés tomando decisiones que parecen ir en contra de tu bienestar personal, como regresar con un ex maltratador; sin embargo esto se da porque tu mente sigue siendo esclava del conformismo e inconscientemente sigue creyendo que no se merece lo mejor de la vida por más que tú digas verbalmente que sí lo mereces. Si no has cultivado esta libertad personal, eres propenso a aceptar sumisamente lo peor que te llegue en la vida, no te verás capaz de elegir entre las múltiples opciones que están regadas por el mundo.

Una vez una lectora que vivía en Europa me decía que ella, al ser “mujer latina”, era muy testaruda en el amor y por ese motivo no dejaba de luchar por un hombre que en repetidas ocasiones la había maltratado y estaba jugando con sus sentimientos. Entiende: En casi todo el mundo (excepto en países como Afganistán y otros países del Medio Oriente), las mujeres y los hombres tienen la libertad de hacer lo que se les dé la gana con su vida, siempre y cuando no hagan daño a nadie

ni atenten contra la seguridad ciudadana. No generalices ni te etiquetes de cierta manera por provenir de tal país o de tal generación. Existen latinas de pensamiento flexible así como mujeres del “primer mundo” que sufren peor que nuestras queridas abuelas de la generación más rígida y conservadora. La libertad de elección, especialmente en tu vida amorosa, es algo que se cultiva día tras día. Tú eres dueño(a) de las decisiones que tomas en tu vida, incluso de las que no tomas.

Lo que pasa es que toda una vida te han enseñado a desconfiar de tu capacidad, te han enseñado a no exigirle a la vida lo que realmente te mereces y a conformarte con una “vida normal”. Toda resignación mental o falta de iniciativa la has aprendido de pequeño así que es momento de aprender a hacer lo totalmente opuesto.

Lucha por tu libertad interior, empezando por buscar una actividad que te haga sentir libre. Yo, por ejemplo, tengo amigos que suelen practicar skateboarding y, en su gran mayoría, dicen que al patinar con la tabla se sienten libres. Lo mismo me pasaba a mí cuando descubrí que mi gran pasión era escribir: Tenía la libertad de expresarme y de crear mi propia realidad. Encuentra y desarrolla tú también esa pasión que te dé aquella libertad.

Luego busca la libertad emocional, ello implica no buscar a alguien para ser feliz. Tú mismo eres responsable de lo que te hace sentir bien. Por tanto antes debes entender la diferencia entre COMPARTIR y MENDIGAR amor. Hay mucha diferencia entre estas dos palabras. La primera es cuando tú te quieres lo suficiente y ya eres feliz; cuando te relacionas con alguien es para potenciar ese amor y felicidad interna. Existe un mutuo y justo intercambio de bienestar emocional. En cambio cuando mendigas amor y felicidad es principalmente porque no te quieres ni eres feliz contigo mismo. Los desdichados son las personas más fácilmente manipulables puesto que se apegan muy rápidamente a cualquier fuente efímera de felicidad.

Ve tu soltería como una gran ventaja y oportunidad: Ahora que estás sin pareja sólo te falta sentir la frescura de la libertad. Mira el lado positivo de estar solo. Puede que ahora tengas más tiempo para tus proyectos, para salir con tus amigos o amigas, para hacer deportes extremos, para ir a un lugar precioso, para irte a las discotecas sin ningún problema y bailar con quien sea, disfrutar de los momentos que te quedan de vida porque nunca sabes cuándo será el último. Y tú bien lo sabes. A partir de ahora puedes convertirte en alguien mucho más confiado, alegre y encantador sólo si le pones el debido esfuerzo. Si por miedo a que tu ex-pareja te re-

criminara, nunca te mostrabas tal y como eres ante el sexo opuesto en general, ahora lucirás tu verdadera personalidad, y mejorada: más entusiasta, más atrevido o más coqueta.

Lo único que necesitas para ser verdaderamente libre es tener la actitud necesaria, que tú controles tu propia vida y nadie más. Esa actitud debes cultivarla con constancia. Implanta una actitud segura de sí mismo(a) que quiera ser alguien con mayor bienestar, que quiera comerse el mundo, que quiera despegar sus alas de una vez por todas.

Permíteme señalar que la libertad no es algo que se puede dar a alguien; la libertad se toma, y se es tan libre como se quiere. - James Baldwin

Si no disfrutas la libertad interior, ¿qué otra libertad esperas gozar? – Arthur Graf

Ejercicio 55: Atrévete a hacer cosas diferentes

Atrévete a hacer esas cosas que no pudiste hacer cuando estabas en pareja.

¡Atrévete!

Atrévete a hacer cosas diferentes, cosa que nunca antes has hecho antes o que no te atrevías hasta ahora, luego serán normales para ti.

Atrévete a pasear por lugares que nunca has estado, luego querrás explorar lugares más exóticos y poco conocidos.

Atrévete a decir palabras que te salen del corazón, te sorprenderás de ese *Ser* que vive en tu interior.

Atrévete a cantar sin miedo a parecer ridículo, la emoción de hacerlo, aunque al principio tu cara esté más roja que el tomate, luego te hará sentir increíblemente bien.

Atrévete a vestirte con un estilo de ropa diferente, te sorprenderás lo bien que te puede quedar.

Atrévete a decir lo que realmente piensas cuando estás molesto pero siendo asertivo. Muy pocas veces te arrepentirás de haberlo hecho.

Atrévete a hablar con gente totalmente desconocida como si lo conocieras de tiempo, verás qué tan fácil es hacer nuevos amigos.

Atrévete a ir a por ese alguien que te gusta, luego descubrirás si es tu tipo o no.

Atrévete a reírte de tu pasado que parecía algo triste, te sorprenderás de las buenas anécdotas que podrás contar a los demás en momentos de aburrimiento.

Atrévete a pesar de que sepas que tal vez pierdas. Aprenderás algo nuevo de esa experiencia.

Atrévete a ser alguien auténtico y serás recordado.

Atrévete a ser encantador y verás tu lado seductor.

Atrévete a escribir algo inspirador, y descubre el gran escritor que llevas dentro.

Atrévete a ser el primero en bailar. Los demás te seguirán.

Atrévete a bailar un nuevo género de música; con ganas, pronto te saldrá bien.

Atrévete a pesar de que tengas miedo y tu confianza aumentará progresivamente. Es más, al poco tiempo descubrirás que ese miedo no era gran cosa.

*En batallas de amor siempre les toca
perder a los tímidos. – Molière*

Simbolizar la despedida: El adiós interno

Cuando un ser querido muere y tenemos que despedirnos de esa persona, lo más sano es estar presente en su entierro. Así, con el tiempo, aceptamos que se fue, que ya no es parte de nuestras vidas. Y si nos negamos a la realidad, visitar su tumba es un fuerte recordatorio de que no se puede cambiar la historia o de que simplemente ya era momento de que se fuera de nuestras vidas. Enterrar al difunto, previo velatorio, es el símbolo de despedida universalmente conocido. Sin embargo, este simbolismo cambia dependiendo de la cultura y religión. En algunas partes del mundo se realiza la cremación del cuerpo que consiste en quemarlo hasta volverlo cenizas. El simbolismo de la despedida consiste en liberar las cenizas al aire, con frecuencia hacia el mar o un paisaje precioso; como si el espíritu del ser querido estuviera en libertad de viajar hacia cualquier parte del planeta. Volvemos a ser lo que, en teoría, somos: polvo de estrellas. En otra parte del mundo, el simbolismo de la despedida se realiza en un río de caudal suave y estable. Los familiares y asistentes están en el agua junto al difunto dándole una ceremonia y finalmente lo dejan deslizarse suavemente hasta que se va completamente. En otras partes del mundo, la despedida tiene que ser alegre con mucho alcohol y música, puesto que, según dicen los familiares, el difunto lo habría querido de esa manera. En fin, esto y muchas otras cosas más, se hace para despedir a un ser querido; sin embargo, cuando se trata de despedirse de un ex-amor, ¿cómo simbolizamos la despedida? Con frecuencia este es un gran problema que no nos permite aceptar que se fue, que definitivamente se terminó.

Poder decir adiós es crecer. - Gustavo Cerati

Ejercicio 56: Linterna flotante

Existe una tradición china cuyo simbolismo podrías hacer en un par de días. Todos los años, al celebrar la bienvenida del nuevo año en China, miles de personas se concentran en un campo abierto para prender sus Klom Loy, conocidos mundialmente como linternas flotantes. Son unos globos de papel en la que al medio se le prende fuego y empieza a ascender lentamente hacia el cielo por el combustible acumulado en su interior. Posiblemente hayas visto esta práctica en alguna película o en algún documental.

La mayoría simboliza este ritual como para pedir algún deseo, otros para dar la bienvenida a la prosperidad, también se dice que si un maestro zen prende tu linterna adquirirás su parte de su sabiduría. En definitiva, cada quién lo prende con un propósito personal. Incluso, en una serie vi cómo los personajes prendían estas velas para poder despedir a los amigos y familiares fallecidos a quienes no pudieron despedir porque murieron repentinamente. Cada quien, al momento de prender la linterna flotante, daba sus palabras de despedidas a ese ser querido. Finalmente dejaban volar el globo. Algo similar puedes aplicar tú, pero con la intención de despedir a un ex que ya no forma parte de tu vida.

Existen tres maneras de conseguir estas linternas. La primera es comprándolo a través de internet, en especial en Ebay. Se les conoce como linternas flotantes chinas (búscalas en inglés para dar con ellas). La segunda manera es adquirirlo a algún barrio chino (casi todas las grandes ciudades tienen un barrio así). La tercera es ver algún tutorial en YouTube para aprender a hacerlo tú mismo.

Cuando estés a punto de prenderlo, debes decirle todas las palabras que le hubieses dicho a tu ex como para despedirlo totalmente. Aquí un ejemplo que podrías utilizar justo antes de dejarlo flotar: *“... Hoy me libero de ti, hoy empezaré una nueva vida sin ti. Hoy dejo marchar este amor que ya no me pertenece ni me deja avanzar. Te agradezco por todos los buenos momentos, me has enseñado que la vida vale la pena y que habrán muchos más momentos que viviré y recordaré con mucho cariño con otras personas. Y en caso de que más hayan sido los momentos desagradables, gracias por demostrarme lo que realmente no quiero a partir de ahora en ninguna relación. También te agradezco por todas las enseñanzas a pesar de que en muchas ocasiones lloraba por ti; sin embargo, al hacerme responsable de mí mismo(a) entendí que fui yo quien permitía todas esas lágrimas. Te amé, sí; y quizás todavía queda algo de lo que siento por ti, pero la vida me enseñó que de nada sirve amar demasiado si no se disfruta la compañía de la pareja, por tanto ahora, por más que me resista, aprenderé a amar sabiamente con alguien que llegue a mi vida, estando alerta de cada error. Aunque no lo creas, tú me ense-*

ñaste más de lo que puedo imaginar. Hoy decido hacerme responsable de mi vida y de mi felicidad, por eso también decido despedirme de ti, quizás con un poco de orgullo herido y frustración por no haber podido remediar las cosas; pero espero que entiendas que soy un ser humano de carne y hueso, por tanto también tengo la sana necesidad de darte un adiós. Hoy me libero de ti y me doy la oportunidad de crecer sin ti...”

Este ejercicio es opcional, pero la reflexión debes interiorizarla obligatoriamente. No obstante, realizarlo completo podría ayudarte bastante, y más si lo haces al lado algún amigo o amiga de confianza. Tú decides cómo hacerlo y dónde. A veces tan sólo basta con que lo hagas en el jardín de tu casa o en la azotea. Pero si deseas, también puedes ir a un campo abierto donde te resulte más fácil expresar tus sentimientos.

Ejercicio 57: “Carta a un ex amor que jamás llegará a leer”

En el “Ejercicio 9” escribiste una carta al holograma de tu ex. Al volver a leerlo notarás que, como mínimo, hay un cambio de mentalidad con respecto a lo que sentías al principio de tu proceso de recuperación con lo que vas a hacer en este nuevo ejercicio. Ahora tu trabajo consiste en redactar una carta liberadora. Una carta que tu ex jamás leerá y cuyo fin será simbolizar la despedida. Una vez que lo tengas escrito compáralo con la primera carta para medir tus avances. Luego quémalo (si deseas, puedes quemar ambas). Deja que las cenizas se esparzan por el aire e imagina que el mensaje le llegó a tu ex a través de un sueño o por telepatía a distancia.

Recuerda que debes ser asertivo. Eso implica no buscar culpables, no ser la víctima ni mencionar el pasado. Ahora todo lo ves de aquí para adelante. Te dejo como ejemplo una carta que dediqué a la chica que mencioné en los capítulos anteriores. Esta carta la escribí porque mi interior me reclamaba hacerlo, sabía que llegaría el día así que lo hice luego de 2 años de no saber nada de ella. Este fue el resultado:

“Hola, linda: Hace mucho tiempo que no sé de ti. Han habido días que quería saber a qué te dedicas, dónde vives y si sigues con el mismo novio. Pero yo desaparecí de tu vida y tú de la mía.

Te confieso que han habido días que tuve unas tremendas ganas de agradecerle por lo que me has enseñado ya que fue por ti que me inspiré en ayudar a otras personas que pasaron por lo mismo que yo. Si supieras que después del dolor me armé de valor, que después de lo nuestro decidí perseguir mis sueños y que ya logré gran parte de ellos. Si supieras cómo ha cambiado el tipo soñador y algo cursi que conociste en ese tiempo, seguramente estarías muy orgullosa de él.

Sé que no fue tu intención lastimarme, no tienes nada de qué disculparte. Yo reconozco que no todos coincidimos en este juego llamado amor.

Sin embargo, te perdí del mapa: Te mandé un mensaje a tu correo. Hace 6 meses que no contestas (seguro ya tienes otro). También busqué tu facebook (el mismo que eliminé de mis contactos porque en ese tiempo me frustraba ver tus fotos besándote con tu novio), pero tu cuenta ya no existe. Y ni qué decir de los amigos en común, ya prácticamente no los teníamos (y los pocos que habían no me dan razón de ti). Es como si la tierra te hubiese tragado. De todo corazón, espero que te encuentres muy bien.

No creo en el destino pero yo sé que las casualidades suceden cuando uno realmente lo desea y sé que algún día te veré caminando por alguna calle de esta ciudad. Ya me he imaginado esa situación varias veces y a pesar de que estés feliz al lado de alguna pareja, iré tras de ti para saludarte con una tremenda sonrisa y un fuerte abrazo.

Tal vez confundas mi gratitud con el deseo de volver contigo. ¡Da igual! Sé que con el tiempo comprenderás que me hizo feliz tan solo de saber que estás bien.”

Ten siempre en cuenta que la carta que escribas debe inspirarte. No vale empezar lindo y terminar con un pensamiento negativo. Debe ser al revés: Empezar algo triste, catártico; luego realista. Si gustas puedes empezar optimista y cerrar con un mensaje alentador para ti.

Ejercicio 58: Fiesta de fin de ciclo

Es bien sabido que las fiestas sorpresas se dan en ocasiones especiales y que normalmente es uno quien las recibe; sin embargo, en esta ocasión tú debes hacer una fiesta sorpresa a tus amigos y familiares que estuvieron contigo en tus momentos más difíciles. Ellos se lo merecen, debes brindar por ellos y hacerles saber que esta fiesta es para ellos. No importa si apenas son 3 invitados o más de 10. Si eres mujer, no importa si todas son amigas. Si eres hombre, no importa si apenas fueron dos amigos quienes te apoyaron. Tú debes celebrar.

Puedes hacerlo de alguna de estas dos maneras: Lo organizas en tu casa, en la casa de un amigo o en tu pequeño departamento. La intención es que el espacio se preste para la ocasión. O también puedes ir a un evento especial en algún lugar con el ambiente festivo adecuado. Si normalmente sueles salir con tus amigos o amigas a ese tipo de lugares (pues casi todos los fines de semana), la de esta ocasión tiene que ser algo mucho más especial y, en lo posible, exclusivo.

Celebra porque te han terminado y ya te has recuperado en gran medida. Celebra porque terminaste gran parte de tu proceso de recuperación al aplicar, como mínimo, el 90% de los ejercicios expuestos en este ejercicio.

Ejercicio 59: El testimonio personal

Envíame tu caso personal con la siguiente estructura: EL ANTES, EL DURANTE y EL DESPUÉS de tu experiencia. ¿Cómo pensabas y actuabas antes de leer este libro? ¿Cómo afrontabas tu recuperación cuando decidiste salir adelante leyéndolo, buscando ayuda de un terapeuta, apoyándote en los amigos, familiares o cambiando tus hábitos? Y ahora que has avanzado gran parte de tu recuperación y todos los anteriores ejercicios, ¿qué nueva actitud tienes y qué piensas ahora que has tomado acción?

Imagina que tu caso servirá para inspirar a otras personas. De hecho, puede que me anime a publicarla (sin mencionar nada que revele tu identidad personal, claro está). De esta manera, tu historia tendrá sentido. Ayudarás a otras personas a que también tengan fe en sí mismas. Tu testi-

monio personal, por sí mismo, puede ser la llave que cerrará la puerta de tu pasado.

Recuerda que puedes hacerme llegar tu caso a mi correo electrónico: Escritor.Rolandox@gmail.com o dejando tu comentario y puntuación a través de [Amazon.com](https://www.amazon.com) en caso de que lo hayas comprado por ese medio.

Todo esto tenía sentido

Julio del 2010. La primera semana de trabajo fue tal como me lo anticiparon Jossimar y su padre. Y no había nada de malo en ello; pero el único problema era que yo quería tener, como mínimo, un par de horas libres cada día para ponerme a escribir las ideas que se me ocurrían mientras estaba allí. Así que me resigné al hecho de que no podría enviar artículos para Domenec; no obstante, veía esto como una experiencia totalmente nueva: Vivir la vida de otra persona totalmente diferente al chico que era yo en Lima. De pronto todos los días me despertaba exactamente a las 7 de la mañana para luego tener que cargar pesados bultos e ir de un lugar a otro en el mercado de Piura. No me permitían dar excusas aunque algunas veces Jossimar me ayudaba con el trabajo. En otras ocasiones cometía un error y rompí un par de cosas en la ferretería. Nuestro único entretenimiento era ver los partidos de fútbol del mundial Sudáfrica 2010 mientras ordenábamos el local. Pero luego también tenía otros momentos con los cuales pasarla bien: Jossimar y yo nos volvimos muy amigos y todo el tiempo teníamos temas de conversación. Siempre me hacía unas bromas, algunas veces pesadas, pero finalmente aprendí a reírme de mí mismo. Y así nuestra rutina duraba hasta las 7 de la noche, a veces también los sábados. Los fines de semana apenas tenía ganas de divertirme: yo ya sólo quería descansar físicamente.

En el barrio conocimos a unos chicos que me cayeron bien hasta que me compararon con un tal “Larry” y a mí también me llamaban así (nombre que no me gustaba para nada). Jossimar me dijo que yo gustaba a una chica y ella a mí también; pero después de un par de salidas con ella finalmente no pasó nada. En ese tiempo yo era un chico muy “lento” por decirlo de alguna manera. Por esa razón Jossimar me platicaba sus historias con las mujeres de las cuales siempre terminaba haciéndome reír por la forma en que las contaba. Él era una combinación de un tipo

que se creía “el galán”; pero desempeñaba muy bien su papel con bastante humor que siempre me daba motivos para burlarme de él. Él sabía contar las anécdotas que tuvimos en la secundaria de forma muy graciosa, algo que yo nunca lo había hecho. Él siempre veía el lado más ridículo y gracioso a todo de tal modo en que yo también empezaba a verlo así.

Y así nuestra rutina era ese tipo de cosas todos los días. Lejos de Lima, de vez en cuando una llamada a mis padres, de vez en cuando conectándome al internet para saber de mis amigos a través de las redes sociales, de vez en cuando haciendo algunas tonterías. A la segunda semana yo ya sabía que no iba a durar más de un mes en ese trabajo. Así que ya imaginaba mi regreso a Lima. Además las 4 semanas que estuve allí me había servido para acumular ganas de llegar a casa a ponerme a escribir imparablemente. Ya moría por estar sentado frente a la computadora y teclar durante horas seguidas sobre los temas interesantes que estaba aprendiendo por experiencia de primera mano.

En la última semana antes de volver a Lima, decidí expandir mi zona de confort. Jossimar no me iba a acompañar a la plaza del centro de Piura lo cual sería la perfecta ocasión para iniciar una conversación con alguna chica que me gustara puesto que ya lo había intentado con una que conocí de esa manera un par de semanas antes, pero ella se hacía mucho de rogar para que pudiésemos salir. Así que si una te dice que “no”, habrá otra que te dirá que sí.

A las 7 de la noche salí con el mejor ánimo posible, total ya no importaba hacer el ridículo: Nadie me conocía y si pasaba algo vergonzoso en un par de días volvería a Lima y me habría olvidado del asunto.

De pronto, al llegar, veo un grupo de 4 chicos (2 mujeres y 2 varones). Les pregunto dónde había buen ambiente como para ir a bailar un día miércoles o jueves. Uno de ellos dijo que justamente también estaban viendo eso. Un par de preguntas más de mi parte y ya me había acoplado al grupo. Allí nadie era pareja. Todos eran amigos y me recibieron muy bien. Además al ser de otra ciudad, tanto yo como ellos teníamos muchas cosas para preguntar y opinar.

Rato después nos fuimos a un bar cercano que estaba medio vacío, compramos cerveza para todos y de vez en cuando salíamos a bailar. Me sentía el mejor tío del mundo. Los chicos me caían super bien y las chicas, además de lindas, estaban muy

receptivas. Mi estado de ánimo influía en ellos así como ellos en mí. Se había generado una muy buena vibra. Poco después entraron dos chicas más al bar que parecían no saber hacia dónde dirigirse cuando de pronto a todos se nos ocurrió la idea de que ellas se nos unieran a nosotros. Yo fui a donde ellas para invitarles a nuestro grupo a lo cual accedieron gustosamente. Hasta el día de hoy recuerdo que ese día cambié totalmente mis creencias con respecto a las personas: Cuanto menos te lo esperas, estás disfrutando con un desconocido(a); ¿entonces qué sentido tiene estar sufriendo por alguien entre las miles de millones de personas que estás por conocer a lo largo de tu vida en este inmenso planeta?

Ese día intenté besar a una de las chicas del grupo inicial pero no se dejó; sin embargo, no me importó. Ya era otro tipo. Aquella experiencia me hizo ver el potencial que tengo como persona. Mi nueva creencia era: “Yo puedo lograr conectar con cualquier persona si me lo propongo”. Volví a casa de Jossimar y su padre como un triunfador cerca de las 11 de la noche. Le conté lo sucedido y creo que no me lo creyó. A los dos días volví a Lima deseando quedarme más tiempo en Piura, pero ya no había vuelta atrás. Mi futuro estaba en Lima, la capital.

El día sábado por la tarde, uno de los pocos amigos que hice en el instituto me escribió y me dijo que al día siguiente habría un paseo con todos los amigos del instituto. Todos ya habían pagado la entrada y el pasaje ida y vuelta; pero yo todavía podía pagarlo el día de mañana justo antes de partir. En ese preciso momento pensé en la chica que me rompió el corazón, sabía que había muchas probabilidades de volverla a ver. Me daba mucha curiosidad cuál sería mi reacción al tenerla al frente otra vez, incluso un poco de miedo, tal vez todo lo que había avanzado se desmoronaría de tan solo verla. Sin embargo, decidí hacerlo, todo lo que había vivido en Piura tenía que haber dejado huella en mí.

Al día siguiente me encontraba yo con una ligera mochila caminando rumbo al instituto cuando de pronto la vi a ella con dos de sus amigas. En ese momento sentí una alegría que no podía explicarlo de ninguna otra manera: Grité su nombre a lo lejos, levanté mi mano como quien dice “¡Aquí!” y corrí tras ella a saludarla. No respondió como yo esperaba (sorprendida y alegre porque ella sabía que estaba en Piura); pero tampoco reaccionaba de la manera esquivada de antes. Ya habíamos hecho las paces por decirlo así. Intercambiamos unas cuantas palabras cuando de pronto llegamos a la puerta del instituto que fue donde me despedí de ella y sus amigas.

Luego subí al bus donde estaban mis ex-compañeros de clases, pagué mi pasaje y, dos horas después, llegamos a nuestro destino ubicado a las afueras de Lima. El amigo que me había pasado el dato del viaje, curiosamente no había ido así que estaba yo caminando solo en ese parque recreacional hasta la vi otra vez y la invité a que se diera un paseo conmigo durante un rato. Empezamos a hablar cosas triviales. Nada importante, nada emocionante, aunque sí le conté brevemente sobre mi viaje y ella algo de su vida. Y de pronto me di cuenta que ya nada iba a ser lo mismo entre nosotros dos. Ella no se empeñaba en que la conversación fluyera como antes y yo no estaba dispuesto a dar demasiado interés como para agobiarla. Aunque sí tuve como un poco de decepción, esta vez no me dolió; por el contrario, la práctica de la aceptación hizo posible que yo recibiese aquella experiencia como algo que ya lo veía venir. Poco después nos separamos para volver a nuestros buses que volverían a la ciudad. No obstante, ahora la veía con algo de compasión: Pareciese que era ella la que aún no podía *olvidar* al tipo de quien se había enamorado meses atrás antes de conocerme.

Agosto y setiembre del 2010. A las semanas siguientes estaba yo escribiendo sin parar artículo tras artículo para Domenec. Eran las semanas más emocionantes de mi vida. El mes que estuve trabajando en Piura me ayudó a tener mayor disciplina. Ahora las ideas fluían: ya me sentía con la suficiente autoridad en los temas como para escribirlos. Yo seguía saliendo casi todos los días: recuerdo volver a meterme a fiestas donde no me habían invitado, también salía con amistades que tiempo atrás había dejado de ver, ayudaba a mis padres con su negocio y mi sueño de ser escritor me nutría día tras día.

De pronto se me ocurrió escribir un artículo sobre cómo olvidar a un ex amor. Era perfecto porque yo ya me sentía recuperado y desde las primeras palabras sentí que era el artículo más emotivo que había escrito hasta ese momento. Seguí con la segunda parte y yo seguía escribiendo a la velocidad del rayo, así que decidí ir por la tercera cuando decidí parar porque me di cuenta de que el tema de las rupturas amorosas era mucho más amplio y profundo de lo que imaginaba. Además lo más revelador aun era que yo, sin querer, había seguido un proceso que me ayudó a diferencia de las anteriores decepciones en las que yo pasaba mucho tiempo sintiéndome mal. Entonces vi con claridad cómo el recuperarme a mí mismo (sanando mi autoestima, retomando mi círculo de amistades, viajando de forma inesperada a pe-

sar de las dudas, trabajando más que nunca en mi gran sueño, cambiando mis creencias sobre el amor y desamor): todo esto me ayudó a *olvidarla*, por eso cuando la volví a ver ya no sentía dolor ni tenía esperanza de reconquistarla; por el contrario, me alegraba y estaba agradecido interiormente por haberla conocido. Decidí entonces que mi primer libro sería sobre este tema: Utilizaría mi blog para contactar con algunos lectores que necesitaban ayuda para superar una decepción amorosa, ellos serían parte de mi laboratorio ficticio como para comprobar qué era lo que mejor funcionaba; escribiría parte de mi experiencia personal para animar a quienes también querían salir adelante y buscaría información de utilidad para que este libro fuese más consistente y eficaz.

Luego me di con la sorpresa de que Google, para ese entonces, no tenía mucha información seria y profesional sobre ese tema. En la red solamente habían foros o blogs que repetían una y otra vez los típicos consejos clichés conocidos hasta la saciedad: “Un clavo saca otro clavo”, “El tiempo cura las heridas”, “Mantén tu mente distraída”, “En el mar hay muchos peces”, etc. Definitivamente faltaba un libro sobre este tema. Así que sentí un entusiasmo genuino al proponerme el reto de escribir sobre ello.

~~~

Cuando menos te lo esperas, llega un momento de iluminación en que te das con la sorpresa de que todo encaja a la perfección como piezas del rompecabezas: Todo esto tenía sentido. El dolor te ayudó a buscar diferentes maneras de crecer, la tristeza te recordó lo hermoso que son los momentos de alegría, la soledad te inspiró a reflexionar asuntos que casi nunca habías tratado seriamente, las relaciones con tus amistades se fortalecieron de una manera nunca antes vista así como también te decepcionaste y se fueron aquellos que fingían ser tus amigos, la ruptura te obligó a pasar más tiempo en familia lo cual cultivaste lazos de unión que antes no habías experimentado.

Sin esta experiencia tal vez no hubieras tomado el valor de probar algo nuevo o de retornar a lo que siempre era parte de ti. De pronto, te das cuenta que tu proceso de *olvido*, en realidad consistía en recuperarte a ti mismo, y las emociones negativas que antes surgían de tan sólo ver a tu ex en la distancia: ahora, o bien ya no producen tal choque emocional o bien se ha transformado en agradecimiento y tienes el sincero deseo de que le vaya bien a esa persona por más que el haberte deja-

do te haya hecho sufrir al principio. Además, ahora que estás mentalmente despejado, ves esta ruptura como parte de algo que tenía el propósito de efectuar algo bueno en tu vida. Ya no es un proceso doloroso, ya no te afecta, ya no te quita el apetito, ya no te provoca insomnio, tu productividad en el trabajo volvió a la normalidad, tus momentos de ocio vuelven a ser divertidos, etc; te has librado de aquella persona que se fue de tu vida y experimentas el dulce placer de saber que todo este proceso de arduo trabajo personal valió la pena.

Ahora que ha pasado cierto tiempo y que han ocurrido muchas cosas buenas en tu vida (o has visto el lado positivo de todo lo aparentemente negativo), te preguntas: ¿Qué sería de mi vida si hubiese seguido aferrándome a ese amor que no me correspondía? ¡Gracias a Dios, la naturaleza se encarga de separar aquello que no es compatible! ¿Qué hubiese sido de mí si esa persona no habría tomado la iniciativa de terminar con nuestra relación de amantes? ¡Seguramente hasta el día de hoy seguiría viviendo una mentira, todavía no habría aprendido a pedir lo que realmente merezco! ¿Qué hubiese sido si esa persona aún siguiese fingiendo que me amaba? ¡Por suerte me avisó a tiempo! ¿Qué hubiese pasado si ese hombre mujeriego siguiese conmigo hasta después de nacer el bebé? Sería un mal ejemplo de hombre y de padre. ¿Qué hubiese sido si no se hubiese enamorado de otra persona? De repente ya nos hubieran despedido a ambos de la empresa. ¿Qué sería de mí si me hubiese elegido a mí en vez de su esposa y familia? Seguramente nuevamente estaría buscando otra amante.

¿Y si me hubiese correspondido? Tal vez yo no habría decidido dejar el instituto para seguir mi sueño, tal vez hubiese soportado seguir estudiando una carrera que no me gustaba sólo porque al verla todos los días, la rutina sería más llevadera y me habría resignado a una vida mediocre. Tal vez seguiría estudiando y jamás me habría encontrado a mi amigo Jossimar en aquella fiesta a la que decidí meterme justo porque quería evitar sentirme triste. Tal vez jamás me habría ido a Piura para darme cuenta del verdadero potencial que tenía yo. Tal vez estaría basando mi felicidad en el tiempo que ella daba para mí, en vez de darme cuenta que todo esto dependía exclusivamente de mí. Tal vez nunca habría escrito este libro ni tú me estuvieses leyendo...

Al final uno se dice a sí mismo: “Menos mal me dejó. Menos mal no funcionó. Menos mal la vida me enseñó a través de esta ruptura que nada es para siempre”. Y

ahora que te has librado del dolor, por fin puedes vislumbrar aquello que siempre había estado frente a ti, tal como Marco Antonio Solis menciona en su canción “Desde que te perdí”:

*Qué tal que no me hubieras traicionado  
y no me hubiera tocado llorar  
seguramente acabaría a tu lado  
muy lejos de saber lo que es amar.*

*Qué tal que todo hubiera sido lindo  
en medio de tu oscura falsedad  
mis martes no serían como domingos  
y no sabría de un beso de verdad.*

*Todo es por algo  
todo tiene un porqué  
tu arrepentida, y yo ya te olvidé.*

*Sin darte cuenta  
tú me hiciste un favor  
pues tus mentiras, fueron las puertas  
por donde entré al amor.*

*No puedo odiarte  
si aprendí por ti  
por nada cambio lo que he ganado  
desde que te perdí.*

*El sentido de las cosas no  
está en las cosas mismas,  
sino en nuestra actitud  
hacia ellas. - Antoine  
De Saint Exupery*

## **PERDERTE FUE UNA BENDICIÓN...**

*Perderte fue una bendición; aunque en un principio me negaba a darme por vencido sólo para no perder tu amor. Sin embargo, con el tiempo fui dándome cuenta de que a veces la vida se encarga de librarte de aquello que no puedes despegarte por propia cuenta.*

*No fue mi intención perderte, pero gracias a ello comprendí lo fuerte que soy a pesar de que en un principio el dolor parecía insostenible.*

*Ahora sé que no te perdí. Me libré de una vida que creía era para mí junto a la persona equivocada. Además, puedo decir que perderte fue una bendición. Quizás una encubierta, pero bendición al fin y al cabo; por esa razón te agradezco por la lección aunque quizás enseñarme no haya sido tu intención.*

– Rolandox

***A través del tiempo***

*Ya te sientes recuperado en gran medida, sientes que ya saliste del hoyo; pero tu deber no termina aquí. Si te encuentras bien y normal, a partir de ahora debes procurar estar excelente, sentirte otra persona con una serie de nuevas cualidades que te diferencian totalmente de tu “yo pasado”. Además, cuando pasa el tiempo, y si nos mantenemos en un nivel neutral, solemos bajar las defensas y somos propensos a caer en los mismos errores de antes. Por ello, es primordial que estés siempre alerta y mejores constantemente.*

## **Yo tampoco creía en el karma hasta que conocí a Laura**

Diciembre del 2013. Normalmente el término *karma* era algo que no solía usar mucho. Antes lo reemplazaba por “coincidencia justiciera”, lo cual, para mí, era un término más realista. Pero a medida que viajaba más y conocía a personas nuevas, me daba cuenta de que “esas coincidencias” eran más frecuentes de lo que imaginaba. Ya no podían ser sólo coincidencias. Había algo más en cada una de ellas. Tal es la anécdota que viví con una lectora llamada Laura cuando estaba en Colombia y pasé por donde ella vivía: una pequeña ciudad que recibía poco turismo, excepto si se quería visitar las afueras que era donde había mucha belleza natural.

Yo pasé por allí a modo de descanso antes de emprender un largo viaje a Ecuador en bus (para luego llegar hasta el norte de Perú, donde me esperaba mi vuelo a Lima). Por suerte Laura me ayudó a encontrar un cómodo y barato hospedaje a pesar de que apenas habíamos tenido contacto de un par de semanas atrás a través del Facebook y de que estaba en exámenes finales de la universidad. Me sentí afortunado de tener a alguien que me pudiese mostrar la ciudad. A juzgar por la expresión en su mirada, ella estaba tan alegre de tenerme como yo de ella. Si necesitaba mi ayuda para su caso en particular se la daría con todo gusto.

El día que llegué me dio la dirección de su casa y me invitó a almorzar con sus hermanas, de las cuales una de ellas ya me había leído y pudimos compartir una breve pero agradable conversación. Luego cuando empezamos a hablar sólo Laura y yo, y me confesó detalles de cómo finalizó su relación para luego darle mi punto de vista. Tanto ella y yo llegamos a la conclusión de que podía estar con la consciencia tranquila porque siempre dio lo mejor de sí y que su ex simplemente no la supo valorar. Además poco a poco se daba cuenta de que era una bendición de que ese tipo le terminase yéndose con otra chica porque él tenía rasgos en su personalidad de las que intuíamos que serían de un hombre maltratador y machista. Estando con la otra, seguía contactando con Laura diciendo que “aún la quería” pero tampoco dejaba de culparla irracionalmente porque “por ella la relación se terminó”. Lo peor de todo era que su falta de hombría al admitir sus errores y creerse dueño tanto de ella como de la otra. Al parecer, él no estaba satisfecho con una, quería tener a dos para sentirse más hombre.

No contaría esta historia de no ser por lo que ocurrió después. Laura tenía que entregar o recibir unos trabajos de la universidad en la casa de una compañera. Me dijo que me llevaría en su moto hasta allá y yo todo emocionado quise acompañarla para también conocer la ciudad. Ella quería ir por una avenida poco transitada ya que la hora en que salimos era hora punta, pero justamente daba la casualidad de que ese día estaba cerrada por mantenimiento. Tuvimos que ir por la avenida principal. Mientras el semáforo estaba en rojo, yo estaba viendo todas las calles y pensando en tomar fotos, pero iba a ser difícil sacar mi cámara estando yo sentado atrás de la moto ya que en cualquier momento iba a avanzar.

Cuando el semáforo cambió a verde, Laura me había dicho sorprendida que su ex había estado mirándonos. Por un momento creí que ella intencionalmente me había llevado hasta esa parte, pero luego deduje que, efectivamente, no había opción. Pensé que Laura iba a molestarse consigo misma, pero más la notaba preocupada. Luego me dijo: *“Estaba sonriendo hablando con un compañero de clases cuando, de pronto, se dio cuenta de que yo estaba allí en la moto. Al principio tenía una cara de sorprendido: pero al notar que estabas tú conmigo su rostro cambió, como si estuviese asustado”*. Empecé a reírme de la situación. Era evidente que su ex había creído que yo estaba involucrado sentimentalmente con ella o algo así.

Antes de que ella pudiese decir algo, yo dije en tono eufórico: *“No puedo creerlo. Después de todo lo que tu ex te ha hecho, él está recibiendo un poco de su propia medicina. Habrá pensado: ‘¿Tan rápido se ha olvidado de mí?’ ¡Ahora eres tú la que puede cantar victoria!”*. Laura también empezó a reírse mientras conducía la moto rumbo a la casa de su compañera. Un ratito después yo seguía burlándome de la situación.

Hubo una fuerza extraña que actuó a pesar de no ser conscientes de ello. Tal vez era “coincidencia” o tal vez lo que todos conocemos como “karma”; no importa, sea cual sea la palabra con la que se describiera este hecho fortuito pero oportuno, no podíamos negar de que estaba allí presente. Ella no buscaba ir a ese lugar para que su ex nos viera. Yo tampoco le di esa idea. Simplemente las cosas se alinearon en el momento preciso. Si la compañera no hubiese llamado a determinada hora, si la avenida no hubiese estado cerrada ese día, si yo hubiese llegado a la ciudad un día después, o incluso si Laura no se hubiese contactado conmigo un par de sema-

nas antes cuando estaba en su país, tal vez jamás habría escrito una anécdota parecida.

~~~

A veces nos frustra el hecho que esa persona que tanto nos hizo daño, aparentemente la está pasando mucho mejor que nosotros ahora que nos ha terminado; y más cuando descubrimos que ya tiene a alguien con quien estar (una nueva pareja, una amante testaruda o quizás más de una persona); mientras que, por otro lado, nosotros estamos padeciendo, en solitario, el camino más difícil. Es así cuando rogamos que el karma actúe sobre el ex creyendo que su castigo debería ocurrir como un acto trascendental o un proceso directo e inmediato. Hay veces en que la prontitud del acontecimiento puede estremecernos y brindarnos cierto tipo de desquite personal; pero la realidad es que en la mayoría de veces el karma actúa en forma misteriosa, inclusive invisible. Además, muy para tu disgusto, puede que tarde mucho tiempo en suceder.

Pero aun así no te fíes de las apariencias. La gente, en especial la desdichada, suele trabajar mucho en demostrar que está bien cuando bajo su piel aún sigue sin poder eliminar su desgracia interna. Asimismo, puede que tu frustración se base en el hecho de que no haya ningún tipo de justicia divina que recaiga sobre tu ex para que se sienta peor que tú. Sin embargo, basta con que tu ex sea incapaz de controlar su envidia por ti al ver lo bien que te va sin él o ella y ya es suficiente karma que le habrá caído por lo que una vez te hizo dentro o fuera de la relación.

Entiende: Desear que sufra por todo lo que te hizo es como tomar veneno y esperar que él o ella se muera. Puede que no pague hasta dentro de muchos años cuando ya sea una persona anciana y tenga que pasar el resto de su vida solitaria en una pensión donde nadie lo visitará (excepto si es por compromiso u obligación). En caso de que tuvieras la plena seguridad de que, en el peor de los casos, este será su destino final, ¿por qué amargarse la vida? Sabes que su condena está esperándole, por tanto despréndete de aquello que la vida y su sabiduría kármica saben hacer mejor que nadie y enfócate totalmente en ti mismo. Esto es lo que a tu ex más le va a doler.

Vivir bien es la mejor venganza. - George Herbert

Mañana más tarde

Imagina que ya han transcurrido dos años. Tu vida es totalmente diferente a la de ahora. Has logrado ingresar a la universidad y estás estudiando la carrera de tus sueños. Tienes un mejor ambiente laboral. Te llevas muy bien con tu familia. Estás formando tu banda musical; terminando de escribir tu primer libro; emprendiendo tu propio negocio. Estás viviendo en otra ciudad del mundo, has hecho nuevos amigos y has conocido a muchas personas interesantes con quienes has vivido gratos momentos. Tal vez has encontrado a una pareja que te hace *más feliz de lo que ya eres*, te hace disfrutar mucho de su compañía, sabéis pasarlo muy bien, realmente has aprendido a amar. De pronto, mientras ordenas tu habitación, ves una caja vieja y polvorienta.

No sabes qué es lo que has dejado allí dentro. No puedes con la curiosidad, la abres y encuentras un oso de peluche, una foto de recuerdo, tu diario de hace dos años... Esa es la caja que utilizaste para guardar todo lo que te hacía recordar a tu ex. Ahora, después de dos años, vuelves a recordar a esa persona con quien compartiste momentos de tu vida. Esa persona que ahora sólo aparece en tus recuerdos. Sigues recordando cada vez con mayor detalle. Revisas tu diario y no puedes creer lo que escribiste, cómo eras y pensabas hace dos años; miras la foto y ves a una pareja sonriendo abrazados en un parque. Y empiezas a derramar lágrimas de nostalgia.

Fueron lindos momentos, fueron los mejores que has vivido pero también descubriste que, con el pasar el tiempo, también has tenido momentos tan hermosos como esos, incluso mejores y te pones a pensar: *“Qué hermosa es esta vida que te regala grandes recuerdos para disfrutar...”*

Mañana, más tarde, puede ser de aquí a unos meses; de aquí a un año, dos, tres incluso más.

Quizá vivas una escena parecida como la que acabas de imaginar, que cuando pasa el tiempo recuerdas a esa persona como una parte importante de tu vida pasada. En ese hipotético futuro, hará tiempo que no pensabas en él, o ella, y prácticamente habrás *olvidado* a tu ex pero al revivir esos recuerdos te llenarás de sentimientos profundos. Un sentimiento que surgió de lo más profundo de ti, no sabías si era de tristeza, de emoción, o simplemente un poco de cenizas del enamoramiento.

Lo importante es tener la certeza de que la vida te ha otorgado grandes momentos, y que cuando ese alguien se marchó, tu vida siguió para adelante. No te has muerto por amor, no te has hundido en un pozo sin salida, sólo has sufrido por un tiempo pero lo pudiste superar. Y puede que tengas dudas si aún sigues queriendo o no a esa persona, porque parece que algo ha renacido en ti...

Es completamente normal sentir esa pequeña melancolía cuando vuelves a recordar a esa persona después de algún tiempo siempre y cuando evites que se expanda como virus (el “Ejercicio 26” te vendría muy bien). Todos la hemos sentido o la sentiremos algún día. Sin embargo, tienes que prometerte a ti mismo que dentro de dos años tendrás el orgullo de afirmar que esta vida está llena de sorpresas que merecen ser vividas. Tienes mucho camino que recorrer, por tanto es ridículo sufrir por alguien que no te sabe apreciar.

Sólo podemos ver poco del futuro, pero lo suficiente para darnos cuenta de que hay mucho que hacer. – Alan Turing

Eliminando la comparativa social: “Me frustra ver cómo otros lo superan más rápidamente que yo”

Es cierto que en tu caso la cosa se complica un poco más que en otras personas. Pero no te frustres, esta no es una carrera de quién es el que lo supera más pronto. Cuanto más te esfuerzas en ser el ganador de esa “carrera”, más frustración vas a sentir porque siempre habrá la ilusión de que alguien lo superó más rápidamente que tú.

Puede que tengas algún amigo que años atrás superó una ruptura amorosa y esto interiormente te provoque una envidia (de la buena) porque también quisieras tener esa habilidad. Ten a ese amigo más cerca de ti no tanto para que te consuele, sino para que te contagies de su forma de pensar, de su manera de ver la vida y las relaciones.

En caso contrario puede que conozcas a alguien que lleva años frustrándose por la ruptura que tuvo con el “gran amor de su vida”. Ves a esa persona y pueden surgir dos clases de reacciones: Lástima, porque con tantas personas y tantas oportu-

nidades de reiniciar su vida no se atreve a dar el siguiente paso; o miedo, porque no quisieras verte en esa misma situación luego de años de intentar superar esta decepción amorosa.

En caso de que estés leyendo este libro porque llevas mucho tiempo sin poder salir adelante, sin *olvidar* a tu ex, ten la plena confianza que por el hecho de tomar acción y tomar en serio tu recuperación, ya tienes mayores probabilidades de sentirte mejor dentro de poco. Tal vez, como a muchas personas les pasa, también has confiado en que el tiempo “iba a curar las heridas”, pero en realidad lo único que faltaba era que tú te pusieras manos a la obra.

Todos encontrarían su propia vida mucho más interesante, si dejaran de compararla con la vida de los demás. – Henry Fonda

Resolviendo conflictos internos

Un conflicto interno es el choque de ideas totalmente opuestas que desencadenan sentimientos de estrés, confusión, melancolía e inacción. Los conflictos internos serán tus principales obstáculos para superarlo totalmente. He conocido a muchas personas que nunca resuelven un conflicto interno y no solamente se quedan estancados en una relación del pasado, sino que no resuelven la gran interrogante de sus vidas: ¿Por qué están aquí y qué misión tienen para vivir?

Los conflictos internos pequeños son, por lo general, más fáciles de resolver porque primero necesitas identificar cuáles son las ideas opuestas y luego tratar de armonizarlas. A menudo tienen un sólo “pero”. Por ejemplo: Un amigo lector me comentaba que no quería ver a sus padres porque tenía miedo a que le preguntaran sobre su ex pareja, *pero* a la vez se sentía triste porque extrañaba ir a verlos tan seguido como antes. Yo le pregunté lo siguiente: “¿Te has puesto a pensar que justamente al verlos menos seguido, ellos querrán ponerse al tanto de la última novedad que sabían de ti? Por tanto es obvio que te pregunten inmediatamente sobre tu ex esposa ya que justamente estás propiciando lo que menos quieres que hagan. ¿Por qué no mejor, en vez de verlos cada mes, los ves dos a tres veces por semana tal como siempre lo hacías? A menos que tengan Alzheimer, no creo que cada vez que los visites te pregunten por ella”.

Los conflictos internos mayores son los que tienen varias ideas opuestas entre sí y varios “peros” ocultos. Estos son los que generan sentimientos encontrados y emociones negativas con cierta dificultad en erradicar. Además de no dejarte dormir tranquilamente durante varias noches, llegar a armonizarlos no se da un momento a otro, se requiere de varios días, incluso de unas cuantas semanas para que puedan coexistir y dejar tu mente en paz. Por ejemplo: “¿Cómo es posible que me haya dejado después de tanto tiempo de haber estado juntos? ¡Tantas promesas que me hizo! (Pero) Mínimo me pudo haber dicho en qué andaba mal para que yo pudiese ver la manera de solucionarlo. ¿Entonces qué voy a hacer a partir de ahora sin ella? He pasado más de la mitad de mi vida a su lado. No me veo a mí mismo rehaciendo mi vida con otra, *pero* si la veo a ella ya con otro tipo jamás se lo perdonaría... ¿Y los hijos qué pensarán de mí, qué ejemplo le estaremos dando? ¿Cómo manejaremos la custodia, las visitas, las salidas? Y cuando ambos tengamos pareja de aquí a unos cuántos meses seguramente estaremos peor de lo que ya estamos ahora. No tengo un punto de apoyo. No me encuentro. Ella lo desequilibró todo. Era por ella que todo lo hacía con esfuerzo. Ahora que ya no está, ni ganas de ir al trabajo tengo”.

Imagina tu situación desde esta nueva perspectiva. Estás en un bote navegando en medio del océano y necesitas llegar lo más pronto posible a tierra porque las reservas de comida ya se está acabando. En medio de ese océano hay corrientes de todo tipo que tienen diferentes direcciones. Si no logras encontrar la indicada es probable que pases muchos días casi en el mismo punto del océano. Tus conflictos internos son como las corrientes marinas. Cada cual se dirige hacia una dirección específica. Tu trabajo es encontrar la adecuada, aferrarte a ella y notar cómo el bote te lleva hacia la dirección que esperabas.

Además imagina que el conflicto interno grande está compuesto por muchos conflictos internos pequeños y cada uno de estos tiene una flecha pequeña. Tu trabajo es que todas estas flechas vayan a la misma dirección. De lo contrario será muy difícil que salgas de esa situación que te aflige en estos momentos.

En el anterior ejemplo vendría bien seguir el “Ejercicio 47: El contrato del no-retorno”, y seguir una sola corriente que en ningún momento se había propuesto, “Todo esto es un aprendizaje”: “Estoy yendo a trabajar aunque me cueste, estoy aprendiendo a estar solo aunque al principio me resulte demasiado incómodo, estoy

aprendiendo a resolver problemas pequeños de relaciones extra-matrimoniales, estoy aprendiendo que la pareja no lo era todo, que necesitaba tener un propósito en la vida, estoy aprendiendo que necesitaba tener vida propia y que no era sensato depender exclusivamente de una persona para sentirme a gusto. Es un aprendizaje amargo, pero poco a poco lo voy asimilando y me voy acostumbrando”.

Cuando tu ex te debe dinero

En ciertas ocasiones nos resignamos a un tipo de encuentro ocasional con esa persona cada cierto tiempo sólo porque nos debe dinero (a pesar de poder alejarnos definitivamente). Tal vez sea excusa o tal vez lo veas como una mal necesario. No obstante, quiero que reflexiones bien sobre el asunto: Si supieras con certeza de que esa persona te devolverá el dinero porque en repetidas ocasiones ha cumplido con su palabra; no tiene nada de malo. Sin embargo, si tienes serias dudas de que lo haga, ¿vale la pena el tiempo, las llamadas, las frustraciones, la tensión y la amargura, algo que podría influenciar negativamente en tu desempeño laboral, sólo para recibir un puñado de dinero que podrías conseguirlo rápidamente en una semana? Aun si fuera bastante dinero, ¿vale la pena estar durante uno o dos años estar detrás de esa persona sólo para que te devuelva un porcentaje del total? Repito: Si no te importa tener paz mental con tal de recuperar hasta el último centavo, no hay problema. Recuerda que todo esto podría retrasar tu proceso de recuperación. Hay ciertas ocasiones en que dejar que te ganen, es la mejor manera de ganar, aún si el orgullo se sienta perjudicado.

No bajar las defensas: “Mi ex quiere que seamos amigos”

Si eres como probablemente lo sea el 5% de la población: lo suficientemente madura, al igual que la otra persona, entonces sería fácil, e inclusive una experiencia gratificante, llevar una relación de amistad con tu ex. Y si es tu ex-cónyugue, la amistad sería todo un alivio puesto que para los hijos sería casi igual a como era antes cuando estabais viviendo en la misma casa.

No obstante, si tanto tú como tu ex, sois como el resto de personas que todavía distan mucho de tal grado de madurez, será mejor que conserves la prudencia y ser

realista en todo momento: Evita su amistad o mantente emocionalmente distante porque puede que, debido al exceso de confianza, bajes tus defensas y tu ex acuda a una nueva estrategia seductora. En más de una ocasión me ha llegado un lector o lectora que se sentía mucho mejor porque el lazo emocional que tenían con ese ex ya se había roto, por tanto la amistad con esa persona era una buena opción; sin embargo, luego me venían con la terrible sorpresa de que habían caído en sus redes: O bien empezaron a recordar la forma en que se enamoraron, volviendo a iniciar el proceso de enamoramiento, o bien tuvieron sexo de una noche creyendo que no iba a suceder nada más, al día siguiente la indiferencia con la que sus ex les empezó a tratar les chocó demasiado. En cierto modo, de tanto desear olvidar a sus ex, realmente olvidaron todo.

¿Sientes que ya lo has superado casi completamente? Sigue manteniendo distancia. Por más que te veas tentado acceder a la propuesta conciliadora de que sean “sólo amigos”, recuerda desde un humilde punto de vista que aún sigues siendo vulnerable. Mejor no juegues a hacer el o la fuerte.

Cumpleaños, aniversarios, San Valentín y otras ocasiones especiales

Puede que pronto se acerque el cumpleaños de tu ex y como no han terminado mal, te sientes en la obligación moral de felicitarle por su día; sin embargo, estás en un dilema: “Si lo hago puede que piense que aún no lo supero y que aprovecho esto como excusa para retomar lo nuestro. Y Si no lo hago se resentirá conmigo, después de tantos años juntos, definitivamente yo quedará muy mal”.

No te voy a decir si lo que estás a punto de hacer está bien o mal, pero quiero que reflexiones objetivamente sobre el asunto: No importa qué piense tu ex de ti, no importa si se decepciona o si empieza a tener un mal concepto de ti. Esto tienes que verlo como cuestión de ego. Empecemos por ti: Si quieres saludarle para que tampoco se olvide de felicitarte a ti en tus cumpleaños o para que se sienta en la obligación moral de halagarte o de decirte cosas bonitas, mejor no lo hagas. Instruye a tu ego. Enséñale que ya se terminó, que ya te ha olvidado, mejor será que te distraigas con otra cosa y no empieces a sentirte culpable. Ahora veámoslo desde el punto de vista de tu ex: 1) Puede que tus saludos lo perciba como una molestia porque pre-

viamente ya le has hecho tantas llamadas y súplicas que esto lo puede ver como un intento más de lo testarudo(a) que eres. 2) Si tu ex es una persona de ego inflado, esa llamada le aliviará y no harás más que seguir acrecentándola: “Sigue muriéndose por mí, la pobre”, “Aún no me olvida, jajaja” esto le dará la confianza suficiente como para que dentro de unas semanas intente conquistarte para luego dejarte decepcionado(a) otra vez.

Para deducir si ese saludo de cumpleaños será sin ninguna intención de por medio y porque esa ex pareja realmente lo merece, revisa qué tan congruente eres con tus amistades y familiares. ¿Haces lo mismo con todas esas personas? ¿Les felicitas por sus cumpleaños simplemente porque nace de ti hacerlo sin importar si estas personas te saluden o no en tu día? Si no es así, ¿cómo rayos deseas saludar a un ex porque crees que nace de ti cuando en ningún otro momento lo has hecho ya? Tu pasado te delata.

Cuando se trata de aniversarios, es una fecha que normalmente se vive a solas; sin la intención de hacerle recordar eso a tu ex pareja. No obstante, puede que a ti te decepcione el hecho de que tu ex ese día la pase como cualquier otro o haga planes estupendos sin ti y esto no haga más que molestarte. Para empezar: Tu ex tiene todo el derecho de hacer lo que se le antoje ese día. Recuérdale siempre esto siempre a tu ego. Segundo: Debes aplicar la misma estrategia de rutinización que aplicamos con los lugares que te recuerdan a esa persona. Cada vez que vengan esas fechas especiales, con el pasar del tiempo, haz actividades estimulantes y positivas que superen a las que viviste con tu ex. Si en esa ocasión especial, fuiste de viaje con tu ex a un lugar paradisíaco, entonces programa algo mejor con tus amistades o por tu propia cuenta cada año. Así ese día dejará de ser un desolador recordatorio para convertirse en una fecha que recordarás más por lo bueno que viviste luego por tu propia cuenta. La idea es que tu nueva actividad destierre totalmente a lo que recuerdes haber vivido con tu ex en los años anteriores. Lo mismo puedes hacer en San Valentín. Si antes ese día significaba una fecha especial en pareja, y ahora que vas a vivirlo sin esa persona, sientes que va a ser un día terrible, organiza previamente una salida con tus amistades, haz algo que te haga olvidar que ese día es para el amor o simplemente quédate en casa sin ver las redes sociales, sin mirar las noticias, sin ver los periódicos y vive como si fuese un día normal al resto del año.

Cuando se trate de Navidad, Año Nuevo y otras ocasiones especiales en donde la ausencia de una pareja realmente se note, y ver cómo todo el mundo está felizmente emparejado (o den la impresión de que así están) enardecen tus ganas de sacar tu #FierroGolpeadorDeParejasFelices, haz de mostrarte fuerte con tu familia. No vayas a arruinar la ocasión especial. Trágate esa actitud cabizbaja y espera hasta los primeros días de enero para retomar tu proceso de recuperación tal como debería ser.

Favorecer la producción de nuevas neuronas para olvidar las malas experiencias

Se conoce como neurogénesis a la producción de nuevas neuronas en el cerebro. Esta actividad es bastante usual en los bebés puesto que cuando recién nacen su cerebro recién se está formando. Lo interesante de esta actividad es que cuando hay demasiada producción de neuronas no se puede consolidar los recuerdos, esto explica por qué hemos olvidado lo que hemos vivido en nuestros primeros años de vida. Con el pasar de los años la producción de neuronas decae y se estabiliza hasta llegar a la etapa adulta que es donde podemos consolidar eficazmente un recuerdo.

Hace poco la revista Science, junto a su equipo de investigadores lanzaron los resultados de un estudio hecho en ratones. Aquí te dejo con la nota informativa:

“El trabajo que firman Akers y sus colegas en Science demuestra que la neurogénesis adulta también puede promover el olvido”, resaltan. La formación de nuevas memorias tienen lugar sólo con la tasa justa de neurogénesis en el giro dentado del hipocampo: ni muchas ni muy pocas, explican estos investigadores. Un exceso de neurogénesis podría poner en peligro la formación de recuerdos, aseguran.

Sirviéndose de ratones adultos los investigadores han comprobado que el aumento de la neurogénesis que sigue al ejercicio es suficiente para debilitar sus recuerdos. Para ello utilizaron leves descargas eléctricas que enseñaban a los roedores a temer un lugar concreto. Después formaron dos grupos con esos ratones que habían tenido una “mala experiencia”. A unos les permitieron acceder a ruedas donde podrían correr, ya que el ejercicio ha demostrado aumentar de forma im-

portante los niveles de neurogénesis. Mientras, los otros permanecieron en sus jaulas sin hacer ejercicio.

Cuando Akers y sus colegas devolvieron a los ratones al lugar donde recibieron las descargas eléctricas seis semanas más tarde, descubrieron que los que habían hecho ejercicio no daban apenas muestras de miedo, mientras que los que no tuvieron acceso a la rueda de ejercicios parecía recordar los choques eléctricos bastante bien, y lo demostraban quedándose rígidos e inmóviles (congelados) cuando los colocaban en el lugar donde recibieron las descargas.

En resumen: La neurogénesis en los adultos ayuda a consolidar recuerdos positivos y a olvidarnos de los negativos. Y se logra una producción de nuevas neuronas a través del ejercicio, más específicamente corriendo. Así que ya lo sabes, el ejercicio no solamente te ayuda a tener buen humor y generar endorfinas, sino también te hará olvidar aquellas malas experiencias del pasado.

¿Cómo saber si ya lo he superado en gran medida?

La primera señal, evidentemente, es cuando cada vez que recuerdas a tu ex ya no sientes dolor, remordimiento ni rencor; su recuerdo ha perdido intensidad emocional, parece un suceso histórico de hace décadas: las imágenes se ven en blanco y negro, los sonidos se perciben en bajo volumen, ya no te perturban ni te entristecen. Por el contrario, ahora estás visualizando un mejor futuro para ti y tu agenda está tan llena de actividades que apenas puedes pensar en el pasado.

La segunda señal es cuando has interiorizado cada una de las reflexiones, en primera persona, del final de cada paso de este libro de tal manera que ya no te cuesta pensar de ese modo. Si gran parte de esas frases nacen naturalmente de tu interior, si ya son parte de tu nueva manera de pensar, entonces es una buena signo de que ya lo estás superando en gran medida.

La tercera señal de que te has recuperado es cuando puedes encontrarle el lado gracioso a tu doloroso pasado. Todo en la vida tiene algo divertido y más cuando se lo cuentas a alguien con quien sueles burlarte de las situaciones pasadas, así verás tu pasado como una fuente de experiencias de las cuales reírte. Una vez que seas capaz de reírte de todos tus errores, habrás hecho un gran avance en tu recuperación. Es recomendable ver presentaciones de artistas cómicos donde suelen tratarse

temas de infidelidad, rupturas amorosas y cómo ellos expresen el lado más gracioso. Tú al sentirte identificado y estallar en risas, lo sentirás como un proceso catártico.

Desamor: ¿Cuándo dejaré de amar a mi ex?

No te recrimines por si aún sigues sintiendo amor por tu ex, no te frustres ni tires la toalla porque esas locas ganas siguen allí. El desamor es la meta por la que todos los no correspondidos desearíamos llegar inmediatamente. Sin embargo, así como el amor es un sentimiento que llega de forma repentina (aunque también uno también puede propiciarlo de forma consciente), el desamor también tiene una naturaleza misteriosa que llega en cuanto menos te lo esperas. El amor no es un sentimiento que se va como por arte de magia; por tanto, hay que trabajar para llegar al desamor.

Una verdadera amistad puede quitarte un clavo mejor de lo que jamás haría una nueva pareja

El primer clavo a la que la gran mayoría accede es una nueva pareja. Creen que así olvidarán más fácilmente a su ex y, en parte, ayuda; sin embargo, se están apresurando. Una nueva pareja debe llegar cuando estés en la última etapa de tu recuperación, cuando ya te sientas un 90% recuperado, así el cariño y la compañía de un nuevo amor sanará las últimas heridas que de ningún otro momento sanarían. Tú ya hiciste el 90% del trabajo, mas no esperas que la otra persona te recupere.

Ahora bien, ¿entonces a qué clavo podemos acudir cuando estemos en nuestro proceso inicial de recuperación? Pues sí: a una gran amistad. Y no alguien que desempeñe el papel de psicólogo asegurándose de que tomes todas las decisiones adecuadas, sino alguien que te anime a seguir el ritmo de la vida cotidiana, alguien que conoce tu pasado y con quien estar a su lado, automáticamente, es como regresar a tus mejores años antes de conocer a tu ex. En caso de que no cuentes con una amistad así, entonces tienes que encontrar una nueva con quien estar a su lado naturalmente te sientas a gusto e inconscientemente estés tratando de mejorar. Una amistad con la que te puedas reír cada dos por tres sin razón alguna, como si estuviesen contagiados de la misma ridiculez y, aun así, de complicidad. Una amistad

con quien seriamente se pongan una apuesta con la intención de medir sus progresos. En un anterior paso habíamos hablado de un estudio que demuestra que las amistades proveen mayor bienestar emocional, incluso más que una pareja o una familia, y que para tener esa amistad, primero debes procurar tú ser ese gran amigo o amiga que tanto sueñas tener. Si la amistad se trabaja, entonces tendrás tiempo para estar con la mente ocupada después del trabajo!

Ten en mente como mínimo a dos amigos de hace tiempo a quienes ya no sueles contactar. Una vez que sepas quiénes son, debes procurar dar más de lo que ellos dan por ti. Esto quiere decir que seas tú quien más visite a ese amigo a su propia casa e inclusive tomar la iniciativa para hacer alguna actividad. De hecho, si aún tu estado de ánimo anda decaído, debes exigirte a ti mismo aquello que te pesa realizar. Cuida también el hecho de reaparecer en su vida de pronto, como si quisieras recuperar el tiempo perdido porque puede que satures de visitas a alguien que también tiene cosas que hacer en su vida personal.

No haga amigos con los que resulte cómodo estar. Haga amigos que le obliguen a impulsarse hacia arriba. - Thomas J. Watson Sr.

Por cada nuevo “fracaso” en el amor estás cada vez más cerca de llegar al indicado

A menudo puede que el dolor que sientes ahora porque te terminó una pareja o porque “fracasaste” en otra relación se acentúe porque ya te llevan terminando o decepcionando de forma consecutiva; otras veces se han aprovechado de tus nobles sentimientos. Sin embargo, todo esto lo estás viendo desde el enfoque equivocado. Es bueno vivir el presente, pero también es bueno ver a futuro qué de bueno puedes sacar de esta ruptura amorosa.

A menudo se compara el amor como la guerra. Que al final uno debe conquistar el terreno de la otra persona. Pero la guerra no sólo se basa en pequeñas batallas, sino en una gran campaña: Un ejército tiene que enfrentar una serie de batallas para lograr la victoria. Ese ejército sabe que para ganar al oponente no necesariamente tendrá que ganar todas las batallas, habrá veces en que incluso perderá algunas a propósito para que el enemigo se confíe en que está frente a un ejército débil y re-

fuerce sus defensas. Lo mismo también sucede en tu vida amorosa. No tienes que ganar todas las batallas para finalmente ser un vencedor. Las relaciones cuando terminan a veces te dejan más bueno que de malo. Terminan dejándote una valiosa lección de vida o añadiendo una nueva cualidad a tu personalidad que podría interesar a tu próxima pareja. Además conociendo a un ex manipulador podrás recordar cómo actuaba en un principio para estar prevenido con la siguiente persona que intente seducirte. También, si has revisado minuciosamente tu libro invisible de ex-relaciones, habrás deducido tu debilidad y te habrás fortalecido de tal manera que en la siguiente no se aprovecharían de esa debilidad.

Has afilado tu intuición para detectar personas que no te convenían; ya no te enamoras rápidamente de cualquiera. Cada nuevo “fracaso” no es más que un nuevo escalón para que llegues a la persona indicada. Después del primer amor llega el segundo. Luego el tercero, el cuarto... Y así sucesivamente hasta llegar al indicado. Sería triste que dejaras de intentar porque en las primeras no resultó como esperabas.

La soledad es como el tiempo intermedio que tienen los jugadores de fútbol para descansar y planear nuevas estrategias para el segundo tiempo. Si pierden, inmediatamente se concentran en el siguiente partido. Si pierden el otro, analizan sus errores y vuelven a intentarlo. Podrán cambiar de jugadores, de tácticas, de entrenadores, pero jamás se rendirán. Habrá constancia. Las relaciones se dan de forma similar. La soledad es buena, sí; siempre y cuando la desees, te sientas a gusto con ella o la emplees para reflexionar sobre ti mismo(a). Pero si tu soledad es por causa de una mala resignación y decepción por las relaciones en general, se convertirá en una soledad amarga y triste. ¿Dejar de jugar al fútbol solo porque se perdió el más reciente partido? “¡Qué ridículo!” pensarías tú si tu equipo favorito lo hiciera. Lo mismo deberías pensar tú de ti si decides quedarte solo(a) porque tu última relación fracasó.

Cada relación que haya terminado en tu vida, en realidad, es un nuevo escalón entre las decenas que tendrás que subir para llegar a la que te corresponde.

Sería triste que por primera vez te enamoras a los 30 años y a los 35 te terminen: evidentemente el dolor sería muy fuerte. Sin embargo, si desde los 15 años ya llevas 10 relaciones a lo largo de tu vida, ya el dolor ya no te va a pegar tan fuerte; sabrás sobreponerte inmediatamente. Si tu objetivo es tener a alguien con quien

compartir el resto de tus días, a medida que pasan las relaciones vas aprendiendo algo nuevo para la siguiente.

Además si supieras con certeza que a los 50 años encontrarás a alguien con quien vivirás el amor que tanto soñaste, aun si te gustase conocerlo a los 25 años sabrías perfectamente que igual lo habrías perdido ya que eras menos experimentado y te faltaba cometer ciertos errores para que tu cerebro las tuviera muy en cuenta y no las volviese a cometer. Por tanto, si encontrar el amor lo ves como una gran campaña a lo largo de tu vida, cada nuevo “fracaso” en realidad es como si la vida te dijese: *“¡Ey! Es momento de pasar al siguiente. Te faltan 17 amores para llegar al indicado.”* Ya no verías los fracasos como tal, los verías como un impulso para seguir avanzando.

De hecho, en un documental llamado “Sextistics: Los números del amor” de la cadena Discovery, se compartió un par de estadísticas interesantes sobre la vida amorosa de la mujer americana promedio: Antes de encontrar a su príncipe azul tendrá que haber besado la asombrosa suma de 79 sapos. Y, en general, el americano promedio, se enamoraría fuertemente de 7 personas a lo largo de su vida.

Aun si estas cifras fueran exageradas para el público latino o europeo, nos da una visión totalmente diferente a la que nos venden las películas de Disney y Hollywood. En todas estas películas se muestran la vida de personas poco sociables en la que se enamoran de la primera persona que llegó y con esa persona vive el romance de su vida. Por lo mismo que apenas dura dos horas, no pueden mostrarnos un panorama más amplio y realista de las relaciones en general. Por tanto, si apenas has besado a 10 personas a lo largo de tu vida, sabes con certeza de que aún te faltan más de 50 para recién toparte con alguien que podría coincidir contigo en muchas cosas como para luego decidir casarte. Si apenas te has enamorado fuertemente de 2 personas, ¡caray!: Aún falta que te rompan el corazón otras 4 veces más.

No mires estas cifras como una manera de sentirte abrumado; por el contrario, ahora que has leído este libro, tienes una mejor capacidad de afrontar las rupturas amorosas. Si con una persona no funciona, aún puedes seguir intentándolo con nuevas opciones, ¿por qué has de estar mendigando un amor del pasado que no funcionó? ¡Por suerte aún tienes mucho por aprender y experimentar! Cada nuevo “fracaso” es un nuevo peldaño que te aproximará más a la persona indicada.

“No deseo ninguna relación por ahora”: La soledad como descanso afectivo

Puede que luego de tu proceso de recuperación no te den ganas de tener ningún tipo de relación de pareja. Y no por decepción general del sexo opuesto, sino porque ahora quieres darte una nueva oportunidad. Tanto tiempo pasabas de una relación a otra que te olvidabas de la persona que más importaba: tú mismo(a). Esta soledad auto-impuesta y deseada tiene un gran propósito: Ayudarte a conocerte y quererte más. Porque sabes que así iniciarás mucho mejor una nueva relación.

En cierta ocasión una lectora me comentaba lo frustrada que se encontraba puesto que todos los hombres con quienes había salido, la querían para novia, pero también querían encadenarla; como si al aceptar ser novia se vería obligada a firmar un contrato de exclusividad excesiva. Ella no quería eso. Ella interiormente deseaba seguir experimentando su individualidad, crecer por sus propios medios, no buscar la validación de un hombre. Pero había cierta presión en querer enamorarse rápidamente lo cual le generaba cierto malestar. Otra lectora me comentaba que le daba mucha rabia no tener un hombre con quien divertirse: Todos los que había conocido le parecían muy aburridos o no estaban a la altura de su ex: Un exitoso emprendedor, con el auto del año y casa propia; todo esto conseguido por sus propios medios. Encontrar a un tipo con esas características y que a la vez le hiciera sentir enamorada era una tarea que le estresaba.

Entiende: Tanto si eres hombre como mujer, luego de una relación muy conflictiva o después de varias, tu mente, corazón y espíritu te pedirán cierto descanso afectivo y exploración interna. Sin embargo, puede que esto se prolongue más tiempo de lo que imaginas. Puede que sea más de 1 año para que se sienta lo suficientemente repuesto como para poder iniciar una nueva relación. Y si inicias a los pocos meses de haber terminado la anterior, puede que no te enamores completamente de esa nueva persona por más que en otro momento de tu vida hubieras movido cielo y tierra por estar a su lado.

Hay quienes dicen: “Mi ex no se merece ninguna clase de duelo” y eso lo toman como excusa para iniciar una relación al poco tiempo de haber terminado con esa persona que les hizo sufrir. En parte puede que tengas razón, pero lo estás viendo desde una perspectiva limitada y obedeciendo al herido ego. La realidad es que no

lo haces por tu ex, lo haces por ti mismo: Tú sí necesitas afrontar este proceso de duelo.

Puede que tengas ciertos miedos internos o pensamientos negativos sobre ti mismo y la vida te resulta insoportable con tu sola presencia. Inconscientemente buscas alguien para que evites enfrentar esos problemas internos. Al enfocarte en el problema de la pareja, te olvidas del tuyo.

Niégate la posibilidad de caer en el error de que alguien te haga olvidar de ti mismo(a) y tus problemas. Tienes la oportunidad de fortalecerte. La soledad puede llegar a ser una práctica espiritual cuando aprendes a estar a gusto en el aburrimiento.

Para mí, la soledad siempre me permite analizar lo que no marcha bien en mi vida. Cuando me siento triste, sin saber por qué, doy una larga caminata y medito todo el tiempo porque caminar lentamente me relaja y me da muy buenas reflexiones acerca de mi situación actual. Al final, inclusive a mitad de camino, ya sé por qué estoy mal, ya sé en qué he fallado y ya tengo la solución para mi problema. Es en mi soledad que aprendo a divertirme de verdad y tú también tienes esa misma capacidad.

Relaciónate bien contigo mismo. En tu cuarto puedes escuchar buena música, aprender nuevos pasos de baile, practicar un poco de actuación, cantar, escribir, tocar algún instrumento, dibujar. Y fuera de ella puedes salir a pasear tú solo en un centro comercial sin comprar nada de ropa. Lo que te aconsejaría es que no lleves dinero, sólo para el transporte y alguna que otra cosita que se te antoje por el camino. Nada más. Necesitas aprender algo nuevo en la vida y es relacionarte bien contigo mismo.

Existen cosas peores que estar solo pero a menudo lleva décadas darse cuenta y la mayoría de las veces cuando lo haces es demasiado tarde y no hay nada más terrible que demasiado tarde. – Charles Bukowski

Desarrolla y alimenta tu espíritu

Todos tenemos un espíritu, aquello que nos humaniza y nos hace sentir vivos, ya sea mediante un logro importante o cuando nos sensibilizamos tanto ante un hecho hermoso como trágico de la vida. He notado que las personas que alimentan su espíritu son menos propensas a sufrir del mal de amores así como aliviarse mucho más pronto de una ruptura puesto que le encuentran el lado emocional a todas las cosas y disfrutan de ellas más plenamente. Y el espíritu justamente se alimenta de esas actividades que le hacen sentir más vivo. Aquí tienes una gran lista para llenar tu agenda y tengas siempre motivos para estar saliendo:

Ganar el doble de dinero dentro de un año por medio de un trabajo creativo.

Proponerte el reto de viajar durante un mes completo a un país extranjero.

Vencer el miedo al qué dirán haciéndole saber a todos que te han puesto los cuernos.

Asistir a un evento familiar donde por fin te destagues contando chistes y haciendo reír a todos.

Salir a divertirse todos los fines de semana con tus amigos sin haber consumido nada de alcohol.

Ser partícipe de alguna actividad humanitaria.

Asistir a conferencias de crecimiento personal, mínimo dos veces al año.

Proponerte a leer 10 libros por año sobre la vida de personas que te inspiran.

Atreverte a subir a la montaña rusa más alta que hay en tu ciudad.

Acampar una noche en un ambiente natural donde puedas estar tirado en el suelo durante un par de horas mirando las estrellas.

Subir a una montaña donde puedas ver las nubes debajo de ti.

Lanzarte con un paracaídas desde un avión por más que tengas mucho miedo.

Practicar un nuevo deporte hasta tener un nivel intermedio.

Aprender un nuevo idioma con personas que lo hablen en su propio país.

Ponerse a bailar en medio de la multitud y volverte loco como en un concierto de rock.

Alegrar el día a alguien que está triste y luego que te diga lo muy agradecido que está porque le has animado.

Recibir el halago sincero de la persona a quien más admiras.

Abrazar a tus padres porque realmente los quieres.

Participar en uno de los mejores carnavales a los que puedas asistir lejos de tu ciudad: no importa si no tienes compañía.

Jugar con los niños y ser como ellos.

Alguna vez en tu vida, hacer autostop (tirar dedo en una carretera).

Viajar una vez de forma impulsiva a las afueras de tu ciudad.

Participar en una obra de teatro.

Correr una maratón cada vez más extensa que la anterior.

Hacerle una broma inocente a un familiar y haberlo grabado en vídeo.

Ver un eclipse solar o lunar con tus mejores amigos en la azotea de tu casa.

Aficionarte a los documentales sobre el universo y los últimos descubrimientos de la física cuántica en Discovery Channel o Natgeo.

Decorar o pintar tu cuarto como si fueses un niño de 10 años.

Agradecer a una amistad por su compañía o que le digas: “Me alegra haberte conocido”.

Ver una película de un género que jamás hayas visto: tal vez “animé”.

Saber tocar, como mínimo, un instrumento musical.

Escuchar canciones de tu niñez o juventud.

Probar y descubrir talentos.

Bailar como loco en tu cuarto a solas.

Bailar como nunca delante de tus amigos sin importar lo que piensen para perder la vergüenza.

Ir a un concierto mínimo dos veces al año.

Perderse en alguna parte de la ciudad y preguntar a todo el mundo X dirección aun cuando ya sabes cómo llegar.

Juntar dinero y comprar el billete de avión para darles una agradable sorpresa a tus amigos de otra ciudad o país.

Vivir un apasionante partido de fútbol en el Maracaná.

Entregarse a la belleza de un espectáculo de tango.

Deambular en plena madrugada en alguna ciudad europea.

Senderismo, ciclismo de montaña, alpinismo, rafting... Divertirte totalmente en la cordillera de los andes.

Tumbarse en una hamaca y olvidarse de todo en alguna playa.

Proponerse a visitar las 7 maravillas del mundo a lo largo de tu existencia.

Presenciar un hermoso atardecer completamente naranja.

Ir a un show de comediantes novatos.

Ver un espectáculo de circo cada año y seguir tan asombrado como un niño.

Presenciar una sinfonía musical hasta que se te erice la piel.

Atreverse a mostrar interés romántico/sexual al alguien que recién conoces.

Intentar abordar a personas desconocidas sólo por el placer de hablar.

Tener un par de citas a ciegas.

Aficionarse al cine.

Dar un discurso emotivo en público.

Ver o leer la biografía de los famosos e inspirarse en ellos.

Escribir un libro y verlo publicado.

Dirigir un cortometraje y subirlo a internet.

Aparecer en televisión presentando tu novedoso proyecto o invento.

Celebrar algún aniversario personal como el día que decidiste empezar una nueva vida.

Reencontrarte con tus amigos del colegio.

Hablar con un famoso.

Ingresar, mediante mucho esfuerzo, a alguna universidad o instituto nacional.

Ir a una galería de arte.

Hacer parapente.

Esquiar en las montañas de Colorado.

Conectar profundamente con una persona desconocida.

Independizarse.

Graduarse de la universidad.

Trabajar en lo que realmente te gusta a pesar de vivir con poco dinero los primeros meses.

¡Y miles de cosas más!

*En todas las cosas de la vida se puede encontrar
placer, si se sabe saborearlas. - Ángel Ganivet*

Sigue luchando por el gran sueño

A finales del 2010 ella tuvo un novio. Eso no era ningún problema para mí, excepto por todas las veces que publicaban fotos de ellos besándose. No es que me hicieran la vida imposible o me deprimiese, sino que me incomodaba ver eso. Además ya había pasado tanto tiempo que ya no nos hablábamos que para mediados del 2011 eliminé más de 100 amistades del Facebook que, prácticamente, estaban de adorno en mi cuenta personal y entre esas personas también la eliminé a ella. Durante todo el 2012 no tenía novedades de ella, pero sabía que podía ir al instituto a finales de ese año para tener oportunidad de verla; sin embargo, todavía pensaba que sería buena que me viera en un mejor estado o que me la encontrase por casualidad.

Mayo del 2013. Meses atrás busqué su Facebook. Curiosidad sana y comprensible. No la encontré. Comprobé que no me había bloqueado, sino que su cuenta ya

no existía. Tal vez tenía otra con un nombre diferente por tanto decidí ya no buscar. Tiempo después se me ocurrió escribirle un mensaje al correo que me había dado años atrás. Le dije que era Rolando, el tipo que se enamoró de ella, el que fue hasta la casa de su tía, que me gustaría saber si llegó a terminar de estudiar en el instituto donde ambos estudiábamos, que si ella ya trabajaba de enfermera, etc. Un mensaje corto y entusiasta. Pero pasaban los días y no respondía. Pasó una semana y deduje que ese correo tampoco lo utilizaba. Sin embargo, no me preocupaba ni me entristecía, mi mente estaba emocionada por lo que estaba por ocurrir. En menos de 4 semanas iba a realizar mi primer viaje como mochilero. Después de soñar tantos años con ese momento, por fin lo estaba haciendo realidad. La razón por la que me había contactado con ella era como para que viera lo mucho que había avanzado y saber cómo le iba.

Recuerdo que en esos días estaba escribiendo mi tercer libro “Cómo Prevenir el Mal de Amores”, pero me detuve porque sabía que no iba a terminarlo completamente. Dije: “Mejor me concentro en prepararme para el viaje. Cuando regrese lo terminaré.” (Y así fue).

Ahora todos los días estaba imaginando mi ruta en las principales ciudades de México, veía el mapa una y otra vez, calculaba los presupuestos. Había publicado en mi página en Facebook que pronto iba a estar por allá y, para mi sorpresa, muchos de mis lectores comentaban que querían conocerme. Empecé a chatear con muchas de esas personas y así ya deseaba que llegara el día para viajar. Había quienes me ofrecían mostrar su ciudad en caso de que pasara por allí o incluso quienes me ofrecían hospedaje. Me sentía más emocionado porque estaba a punto de viajar a un país donde no tenía ningún familiar o amistad de tiempo. Todo iba a ser absolutamente nuevo para mí.

Curiosamente una semana antes ya se me había ido todo el nerviosismo. Ahora estaba con la actitud: “Que venga lo que tenga que venir. Ya estoy preparado”. Mis padres tenían mucho miedo por si me pasaba algo, pero confiaban en mi capacidad. Ya les había demostrado antes que sí podía. Por otro lado, mis amigos simplemente no creyeron en que iba a viajar. Hay que estar loco para hacer un viaje así. Sin embargo, ese ingrediente de locura lo hacía más emocionante. Y así llegó el día en que mi avión debía zarpar de Lima a Ciudad de México. Esa noche no pude dormir. Me quedé despierto toda la madrugada porque tenía que estar en el aeropuerto muy

temprano. Recuerdo que antes de salir de mi casa junto a mi padre quien me iba a acompañar, publiqué mi frase favorita en mi Facebook: “Hoy es el primer día del resto de tu vida”. Y el momento más emotivo fue cuando, tras despedirme de mi padre, giré la cabeza para ver el tablero de los vuelos de salida: El mío estaba entre los siguientes. No podía creer que ver un simple tablero me haría tan feliz, pero era por una obvia razón: estaba a punto de vivir 2 meses de interesantes anécdotas que jamás olvidaré, experimenté una sensación de libertad que muy pocas personas, incluso 20 a 30 años mayor que yo, muy raras veces sentían. Ese día era 7 de junio del 2013. EXACTAMENTE TRES AÑOS DESPUÉS de haber iniciado este gran sueño de ser escritor.

~~~

Cada persona tiene un sueño distinto a la otra. Algunos de esos sueños pueden ser pequeños o demasiado grandes; factibles o irrealizables, altruistas o muy personales. Pero hay quienes toda una vida aspiramos a encontrar el verdadero amor de nuestras vidas a tal punto de idealizar la vida en pareja. Creemos, por tanto, que ese debe ser nuestro gran objetivo. Una vez que encontremos a la persona correcta, pensamos: Nos estableceremos, formalizaremos la relación, nos casaremos, tendremos nuestros hijos, viviremos así por el resto de nuestros días y habremos cumplido con nuestro deber como seres humanos. Sin embargo, con el pasar del tiempo aun habiendo realizado todas estas metas, te sientes vacío por dentro, sientes que todavía no has vivido lo suficiente, la rutina te va matando, la pareja que tanto te hacía feliz al inicio de la relación, ahora representa ser una apacible y aburrida compañía. Sabes que la amas, pero hay algo que te impide renovar ese amor. Y si te han terminado, te sientes mucho más perdido que nunca puesto que aquella persona que le daba cierto soporte emocional a tu rutinaria existencia, ahora se ha ido.

Entonces empiezas a mirar tu vida personal y te das con la sorpresa de que no hay nada que te llene. El gran sueño de tener una pareja al lado se convierte en una gran pesadilla. Nunca imaginaste que esa persona se podría ir. Ahora está sucediendo lo que más miedo te daba afrontar: se fueron también todos aquellos sueños que tenías a su lado. Tu más grande error fue no haber trazado nunca un gran sueño que dependiese exclusivamente de ti, como un seguro en caso de abandono amoroso, pues te hicieron creer que el amor es lo más grande a lo que puedes aspi-

rar y que si es verdadero, duraría “para siempre”. Lo que no te dijeron es que el amor es un sentimiento sumamente impredecible.

Entiende: Tu último trabajo para librarte emocionalmente de tu ex es encontrar tu propósito de vida, lo cual inmediatamente te permitirá saber en qué consiste ese sueño por el que te levantarás día a día. Cuando persigues un gran sueño vuelves a sentirte exactamente tal como alguien se enamora de una persona: con la mente ocupada y emocionada a la vez. La diferencia es que un sueño jamás te abandonará por más que pasen los años. Además, al igual que una gran amistad, esta también te ayudará a quitar el clavo que se quedó incrustado en tu corazón. Y si no sabes cuál es tu propósito, ahora que estás solo otra vez, estás en las condiciones adecuadas para descubrirlo. Tendrás tiempo de sobra para reflexionar y probar cosas nuevas que tarde o temprano te harán saber tu función en esta vida. Puede que se trate de una actividad que desde muy pequeño realizabas y que ahora, al volverlo a hacer, te da la sensación de ser niño otra vez. Puede ser una actividad creativa en la que te sientas completamente libre. Es tu pequeño mundo: la pequeña realidad de la que eres totalmente dueño. O puede que simplemente sea algo que nunca antes hayas hecho y que suele ser el sueño que normalmente tenemos todos: viajar por el mundo, ganar un premio nobel, hacer un descubrimiento que beneficie a la humanidad, etc. Lograr ese gran objetivo, requerirá posiblemente años de esfuerzo, pero finalmente cuando estés recorriendo el camino, la sensación de libertad no se comparará con nada más en la vida.

Hay que entender que a veces para llegar a lograr ese sueño que nos proveerá de mucha mayor libertad, debemos estar dispuestos a atarnos a otras cosas (por ejemplo, trabajar en otra empresa que nos mantendrá con un trabajo que tampoco nos guste o irnos a vivir a un sitio que nos costará acostumbrarnos); pero cuando tu gran objetivo es ser totalmente libre, los medios que tengas para llegar al sueño justificarán el fin.

Porque una vida sin un gran sueño, es una vida ordinaria, lo cual te convierte en una persona ordinaria: estás pensando más en el pasado, no te emociona lo que vendrá en el futuro. Y así, en medio de la aburrida soledad y ociosidad mental, volverás a recordar a tu ex muchas veces. Por tanto, inicia con pequeñas metas y luego ve a por las grandes. Una pequeña meta sería independizarte de tus padres para luego cultivar la suficiente confianza como luego hacer realidad tu sueño de irte a

otro país. Una pequeña meta sería trabajar lo suficiente como para tener ahorros, marcharte del trabajo que tanto te agobia e iniciar un proyecto personal durante los próximos 6 meses, una vez que te vaya bien tu objetivo será hacer crecer ese negocio en una gran empresa o quizás gozar del dinero suficiente como para darte vacaciones cada 3 meses. Recuerda: Las pequeñas metas te darán el impulso necesario como para conquistar las más grandes y difíciles de conquistar. Si eres lo suficientemente osado(a) como para lanzarte al abismo y des todo por ese gran sueño como irte a otra ciudad sin nada de dinero e iniciar completamente de cero, es un riesgo bonito de afrontar del cual eres totalmente responsable. Cuida que esa decisión no venga exclusivamente del despecho, sino de la acumulación de años de deseo ardiente de llevarla a cabo; así una ruptura es tan solo en el impulso extra que necesitabas para atreverte a hacerlo.

*Cuanto más avances, tantos más lazos encontrarán tus pies. El sendero que a la meta conduce está iluminado por una luz única, la luz del arrojo, que arde en el corazón. Cuanto más osa uno, tanto más obtendrá. Cuanto más teme, tanto más palidecerá aquella luz, la única que puede guiarle. – Helena Blavatsky*

*Lo mejor para olvidar el tiempo es mirar atrás la vida que ha pasado, y al verse a uno mismo, describirse como un muchacho lejano de tal modo que parezca haberse descubierto a otra persona. – Stefan Zweig*

## Hasta luego

Estimado lector(a), espero que este libro te haya acompañado en este duro proceso y que puedas respirar muchísima más libertad tras haber entendido cómo realmente se supera una divorcio, una ruptura o una decepción amorosa. Espero, de todo corazón, que me consideres parte de tu vida así como tú lo has sido de mí. Si tienes sugerencias sobre temas, si deseas hacerme llegar tu testimonio o si simplemente deseas enviarme saludos, recuerda que puedes hacérmelo llegar a mi correo: **[Escritor.Rolandox@gmail.com](mailto:Escritor.Rolandox@gmail.com)**, estaré encantador de poder leer tus palabras.

Por último, en caso de que desees seguir leyendo mis obras, aquí te dejo con los links correspondientes para que puedas adquirirlos:

“Sin Miedo al Amor”: **<http://sinmiedoalamor.com/cb/>**

“Cómo Prevenir el Mal de Amores”:

**<http://bit.ly/PrevenirMalDeAmores>**

O alguna **Asesoría Personalizada** (en caso de que haya disponibilidad):

**<http://olvidaunamor.com/asesoriaonline/>**

No olvides seguirme en mis redes sociales:

**<https://www.facebook.com/RolandoxOficial>**

**<https://twitter.com/Rolandox>**

**<https://plus.google.com/+RolandoGoicochea>**

Mis blogs:

**<http://comoolvidarunamor.info/>**

**<http://comoolvidarunamoren7pasos.com/>**

¡Hasta luego y un fuerte abrazo!

Rolando Goicochea

## Agradecimientos

Esta segunda edición ha contado con innumerables colaboraciones por parte de mis lectores, amigos o familiares, ya sea directa o indirectamente.

Por tanto me gustaría empezar por Sebaslentina Cano y a Eli Mau Loa por enviarme vuestras historias que enriquecieron en gran medida los últimos pasos de este libro e ilustraron perfectamente lo que una persona es capaz de lograr cuando realmente decide superarlo.

Quiero agradecer enormemente a mi padre por prepararme los desayunos que necesitaba tras haber escrito durante horas por muchas madrugadas en los meses de verano y otoño limeño. También agradecer infinitamente tanto a él como a mi madre, por apoyarme incondicionalmente en mi pasión como escritor.

Agradecer a mi compañero de tonterías y uno de mis mejores amigos, Jossimar. Gracias por las colaboraciones tanto a la primera como la segunda edición. A mi amigo Joe, quien aparte de ser un compañero con quien suelo evaluar mis progresos, también aprendí mucho de ti sobre temas de la vida en general. A mi amigo Ricky, quien con su inesperada visita a Lima, lo visité en varias ocasiones como excusa tras días de laborioso trabajo en esta segunda edición. A Bryan (“gato”) y a Renzo por los debates que hicieron posible algunos versos.

Agradecer a Carla Tamayo y por tu encanto particular de animarme a escribir y ayudarme a corregir ciertos errores.

Nuevamente quiero agradecer a las personas que he conocido en alguno de mis viajes en Latinoamérica. A Hernán de Cali, Colombia, por la comparación entre la enseñanza antigua como actual de las relaciones. A Priscila, de Guayaquil, por brindarme su amistad y confiar en mi persona cuando di mi paso por su ciudad antes de ingresar a Colombia. A Yoryi por el paseo en Córdoba, Argentina, y por su gran sinceridad al revelarme cosas de su vida personal que influyeron en varias páginas de esta nueva edición. A Jorge, de Buenos Aires, por la influencia en una nueva perspectiva sobre las rupturas. A Daniela y Anel de Guadalajara, México, por ser aquellas amigas que me confesaron haber leído el libro juntas, y aprender de ustedes en las salidas que tuvimos por Chapultepec. A Patty, también de Guadalajara, una lectora y una gran amiga en quien suelo confiar cosas de mi vida personal y estar a gusto a través del chat a pesar de la distancia. ¡Tú siempre creíste en mí! A Jenni,

del Estado de México, por ser quien me animó a visitar su país. Si no hubiese sido por tu invitación a hospedarme en tu casa, tal vez mi primera experiencia viajera no hubiese sido la misma. A Lya, por su cariño y su incondicional apoyo cuando necesitaba a alguien que me pudiese orientar en mi visita al DF. Te lo dije una vez y te lo vuelvo a decir: ¿Qué hubiese sido de mí sin ti en aquellos días? A Claudia por auxiliarme tan pronto cuando publiqué el anuncio en Facebook y por la confianza depositada en mi persona. Sigo asombrado por ello. ¡10 veces gracias! A Taty por llevarme a conocer la vida de los cariocas en Río de Janeiro, Brasil, junto a su maravillosa familia. A Carlos de Posadas, Argentina, por permitirme tener un mejor panorama de tu vida personal y así tener mayor precisión de escribir pensando en personas que están pasando por lo que tú viviste. A la risueña Claudia de Medellín y por tus divertidas anécdotas que también sirvieron como valiosos aportes. A Marby, de Bogotá, por darme un tour particular donde, con tu estilo ameno, me enseñaste el lado más oscuro de las relaciones que hasta el momento había desconocido y que lograron también influir en varias páginas. A mi estimado amigo Lucas, de Buenos Aires, con quien tuve comunicación desde muchos años atrás cuando apenas empezaba mi sueño como escritor y con quien he podido reírme en muchas ocasiones a través de la distancia y en aquella vez que nos vimos en persona. A Adri, de Punta del Este, Uruguay, por recibirme en su casa junto a su familia; los muelles resultaron ser perfectos lugares para reflexionar sobre este libro. A Viviana de Montevideo, Uruguay, por la deliciosa cena de puré de papas y milanesa junto a su familia y el bonito tour en la que pude conocer muchas partes de la ciudad. A Andrea de Monterrey, linda lectora con quien me entretuve tanto antes, durante y después de conocerla. Gracias por la compañía virtual. A Pau por las historias que me contaba de algunas partes de Puebla en una noche lluviosa de verano. A Verónica de Tampico por llevarme a las playas del golfo mexicano. A Gabrish, al señor Adrián y al grupo de Alcohólicos Anónimos de Cuernavaca quienes me recibieron con mucha hospitalidad y de quienes también aprendí y me llevé lindos recuerdos.

A los cientos de lectores que me hicieron llegar su caso personal a mi correo y que me contaron detalles de cómo se sentían. A los miles de seguidores que tengo a través de mi creciente página en Facebook.

También a ti, Carolin, por romperme el corazón y ser la que me inspiró, sin querer, a escribir este libro. ¡Muchas gracias por todo! Y de ninguna manera lo digo con sarcasmo. Créeme que lo digo desde lo más profundo de mi ser.

Gracias sobre todo a ti Laura de Bucaramanga, Colombia, por ser la nueva musa de inspiración (aunque recién lo sepas), por ser también la mejor guía que tuve en mis viajes y por confiar en mí para escribir las anécdotas que pasamos juntos. Nunca te olvidaré.

Por último, muchas gracias a ti querido lector o lectora, quien confió en mí en la distancia, a pesar de no conocerme, para poder suministrarte de mi curiosa forma de pensar sobre las rupturas y el desamor. No sabes lo mucho que valoro eso. Todo esto fue por ti. Sé que llegué en el momento indicado y espero poder hacerlo también con miles incluso millones de personas más.

Muchas gracias por todo. Se terminó este libro. Fueron 6 meses de arduo trabajo de actualización... Ahora sí, me iré a alistar mis maletas que pronto estaré viajando para vivir nuevas experiencias que plasmaré en algunos de mis nuevos artículos, publicaciones, vídeos o libros!

Espero perderme en algún lugar del mapa hasta poder conocerte. Ojalá las lindas casualidades de la vida cruce nuestros caminos algún día.

*Rolando*