

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 ELLJO 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

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/>

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)

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. Lloro 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...

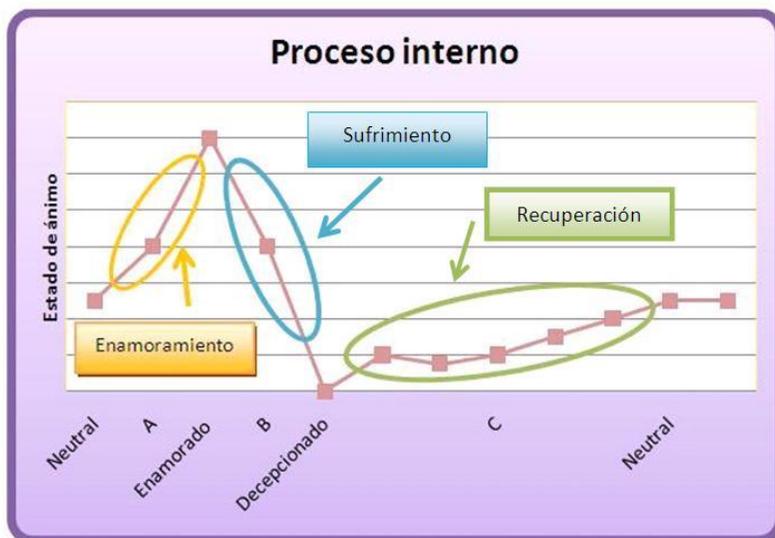
Es imposible no sentirse afectado emocionalmente, y te lo repito: IMPOSIBLE. Si alguien te ofrece un remedio, una cápsula, una pastilla o incluso droga para olvidar a alguien, para borrarla de tu memoria (en el mejor sentido de la palabra) y así dejar de sufrir, pues duda mucho de esa propuesta porque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

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 autoanálisis 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 oírás 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 cómodo(a) 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, incluso a la tercera parte, lo cual ya 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 desamorarte 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 desamoramiento 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 y 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, consigue 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 que recibiste como bono de regalo¹ por la compra de 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

¹ Estos audios vienen por la compra de este libro en formato digital. En caso de que lo hayas adquirido por otro medio y deseas estos audios, ve a este enlace para comprarlo ahora mismo: <http://OlvidaUnAmor.com/EX>

menos de lo que imaginas podrás vislumbrar el anhelado “Antes y Después” de tu recuperación.

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 iy 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 desenamortarte 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, heterosexuales 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 sobrellevarlos 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 podrías 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.

(Contenido no mostrado: Exclusivo de la versión completa, [CLICK AQUÍ PARA ADQUIRIRLA](#))

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 obvedad. 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 progresando 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 sentirti 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 tí 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 omi-

so y continuas 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 actitud 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 de 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 ro-

ce 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

Contenido Exclusivo de la versión completa: CÓMPRALO DÁNDOLE CLICK AQUÍ

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.

**(Contenido exclusivo de la versión completa: HAZ CLICK AQUÍ PARA
ADQUIRIRLA INMEDIATAMENTE)**

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 objetividad 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 esperando 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.
– Rolandox*

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.

(Contenido exclusivo de la VERSIÓN COMPLETA: Haz click aquí para adquirirla ahora mismo: <http://olvidaunamor.com/cb/>)

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.

(Contenido Exclusivo de la VERSIÓN COMPLETA: [HAZ CLICK PARA COMPRARLO AHORA MISMO](#))

“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.

¿TE GUSTÓ EL CONTENIDO DE ESTA DEMO DEL LIBRO “7 PASOS PARA OLVIDAR UN AMOR”? EN TOTAL SON 300 PÁGINAS DONDE ENCONTRARÁS MÁS DE 60 EJERCICIOS Y TÉCNICAS QUE TE ACOMPAÑARÁN EN TODO TU PROCESO DE RECUPERACIÓN.

DECIDE HOY REINICIAR TU VIDA SIN ESA PERSONA. HAZ CLICK EN BOTÓN DE AQUÍ ABAJO y busca el mismo en la página de venta:

Comprar Ahora

